

BodyBand

Das BodyBand ist in zwei Varianten erhältlich.

Zum einen kann das Band auf die von Ihnen gewünschte Länge zugeschnitten werden. Je nach Übungen und Körpergröße kann dies sehr wichtig für ein effektives Training sein.



Die zweite Variante wurde für den mobilen Einsatz konzipiert und ist deshalb in einer speziellen Tragetasche verpackt. In der Tasche befindet sich außerdem eine Anleitung mit vielen Übungen.



Ihr Fachhändler:

BodyBand



Ihr persönliches
Fitness-Studio

BodyBand

Das bewährte BodyBand eignet sich optimal zum Kräftigen der wichtigsten Muskelgruppen. Es hält fit und kann einfach, jedoch sehr effektiv, eingesetzt werden.

Je nach Stärke können alle Altersgruppen mit dem Band üben. Von Kindern und Senioren bis zu Kraft- und Leistungssportlern.

Ob zu Hause oder unterwegs, ihr „persönliches Fitness-Studio“ kann fast überall zum Einsatz kommen.

Eine spezielle Herstellung aus Natur-Latex garantiert eine lange Haltbarkeit. Mit Hilfe der Farben Gelb, Rot, Grün und Blau werden die vier Stärkegrade der Bänder gekennzeichnet.



Stärke	Zielgruppe	Bandlänge	Durchführung/Muskelgruppen	Trainingsziele
Leicht (Gelb)	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder • Senioren 	1,00 m - 1,20 m	<ul style="list-style-type: none"> • kurze Zugbewegungen für Oberkörper und Beine 	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching/Stärkung von Muskeln und Bändern
	<ul style="list-style-type: none"> • Schwerbeschädigte 	1,00 m - 2,00 m	<ul style="list-style-type: none"> • lange Zugbewegungen je nach Gesundheitszustand/Beschädigungsgrad 	<ul style="list-style-type: none"> • Ganzkörpertraining • Rehabilitation
Mittel (Rot)	<ul style="list-style-type: none"> • Frauen (Übungen zu Hause) 	1,00 m - 1,20 m	<ul style="list-style-type: none"> • Problemzonen (Bauch, Beine, Po) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsreduktion • Hautstraffung
	<ul style="list-style-type: none"> • Männer • Hobbysportler • Senioren 	1,00 m - 2,50 m	<ul style="list-style-type: none"> • Gesamter Körper (Ausdauertraining) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportaufwärm- und Stärkungsübungen • Training bestimmter Muskelbewegungen (Trockenübung)
Stark (Grün)	<ul style="list-style-type: none"> • Frauen • Männer • Hobbysportler • Menschen mit bewegungsarmen Berufen 	1,00 m - 2,50 m	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen mit kurzen und langen Zugbewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelaufbautraining • Stretching von verkürzten Muskeln • Behandlung von Muskelverspannungen
Extra stark (Blau)	<ul style="list-style-type: none"> • Kraftsportler • Leistungssportler 	1,30 m - 2,50 m	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Muskelgruppen • einschließlich Training bestimmter Muskeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelaufbau