



Das kleinste Fitness-Studio der Welt

Egal ob bei der Therapie, zu Hause oder im Urlaub: Das Thera-Band ist klein genug, um es überall zu nutzen – und dabei besonders effektiv.

„Die Bänder helfen dabei, Kraft und Ausdauer zu verbessern – und das nicht nur mit dem eigenen Körpergewicht, sondern mit zusätzlichem Widerstand“, erklärt Anna Engel. Sie ist ausgebildete Physiotherapeutin, Gesundheitswissenschaftlerin und Nachsorge-Expertin bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

Ihre Tipps:

- Den passenden Widerstand und die richtige Länge wählen
- Das Trainingsziel festlegen
- Die Übungen langsam ausführen
- Den ganzen Körper trainieren
- Das Band pflegen

Übungen zum Nachmachen

Sehen Sie hier einige Übungen, die zum Mit- und Nachmachen anregen.



