



BANDAS ELÁSTICAS

THERABAND



USOS

- Se recomienda para ejercicios de fortalecimiento y tonificación de piernas, brazos, hombros, y espalda.
- Puede usarse en procesos de fisioterapia y rehabilitación.

MEDIDA:

- 1.5 metros

Material y características de la banda elástica.

La banda elástica Thera-Band[®] es económica, fácil de transportar y versátil. Se reconoce fácilmente por los colores típicos de la marca Thera-Band[®] - beige, amarillo, rojo, verde, azul, negro, plata y oro. Cuando avanzan por el sistema lineal de resistencia progresiva reciben un

feedback positivo y pueden empezar con la resistencia que corresponde a su condición física. La resistencia de la banda elástica depende del porcentaje de la elongación a partir de la longitud original. Por ejemplo, cuando una banda de 50 cm es elongada a 100 cm, es 100% de elongación. En la tabla se puede ver que la fuerza necesaria para alcanzar esta elongación es de 1.8 kg.

		Resistencia en kg						
		Amarillo	Rojo	Verde	Azul	Negro	Plata	Oro
Porcentaje de elongación	25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
	50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
	75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
	100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
	125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
	150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
	175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
	200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
	225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2	