

???????? THERABAND 1,5M



theraband-green-1-5m-.jpg_1



TheraBand® Color Progression

Resistance in Kg at:

TheraBand® Color	Resistance in Kg at 100% elongation	Resistance in Kg at 200% elongation	Resistance in Kg at 300% elongation
TheraBand® Yellow	1.8	3.6	5.4
TheraBand® Red	3.6	7.2	10.8
TheraBand® Green	7.2	14.4	21.6
TheraBand® Blue	14.4	28.8	43.2
TheraBand® Black	21.6	43.2	64.8
TheraBand® Gold	43.2	86.4	129.6

Resistance increases as the band is stretched. All products are made to the same standards.

???????? 1,5 ?

?????????: ??? ?????????????? ??????

5.70 €

5,60 €

-0,10 €

✓ Άμεση παραλαβή
Παράδοση 1 έως 3 ημέρες

???? ???? ????????? ???? ?? ????????

Manufacturer **Theraband**

????????

[illegible][illegible]

?????? ?? ?? ??????? ?????????????? ?????????? ??? ??? ?????????? ?????? ?????? ???. ?????????? ?? ??1 ??? ????
 ?????????????????? ?????? **Fitness** / ???????????, ?? ?????????????????? ??? ?????????? ?????????? ?? ??
 ?????????????|????????|???????? ?? [?????????? ?? ?????](#).

????? ??????????? ??? ??? ??????????? ??????? ????????????????? – **APTA**-(American Physical Therapy Association) ???
 ?????????????????? ??? ?????? ??? ??? ?? ??? ???? [222](#) ??????????? ?????????? ?????????????????? ??? ??????????? ??????? ???
 ??????????????????

?????????? ?? 8 ?????????? ??????????? (????????????) ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????????????? ??????? ?? ?? ?????????? ?????
 ?????????? ?? THERABAND - ??????? - ??????? - ??????? - ??? - ????? - ?????????? ?? ?????.

???????? ?? ????? ???? ??????? ?? ?????? (?? ?????) ??? ???? ????????? ????????????? ?? ????? ?? ?? ????????? ??? ???? ??? ?? ?????
???

THERABAND
Aerobische Leibesübungen

	Blisspot	Flamingo	Flamingo	Flamingo	Minis	Amplex	Exodus
25%	0,5	0,7	0,9	1,1	1,6		
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	8,2
100%	1,3	1,8	2,3	3,2	4,6	6	9,8
125%	1,6	2,2	2,8	3,9	5,5	7,5	11,2
150%	1,8	2,5	3,2	4,4	6,2	8,6	12,5
175%	2	2,8	3,5	4,9	6,9	9,6	14,5
200%	2,2	2,9	3,6	5	7,2	10,1	15,2
225%	2,4	2,9	4	5,5	7,7	10,5	16

???

THERABAND	
Χρήση Άσκησης	Αντίσταση
Ηλικιωμένοι, Παιδιά, Ασθενείς	0.5kg-2.6kg
Ηλικιωμένοι, Εγχείση, Ασθενείς	0.7kg-3.2kg
Ασθενείς, Pilates, Ζέσταμα, Αργόπαις	0.9kg-4.4kg
Γυμναστική Ενήλικες	1.3kg-6kg
Γυμναστική Προχωρημένοι	1.6kg-8kg
Αθλητές	1.8kg-13.5kg
Αθλητές & BODYBUILDING	3.6kg-18.2kg

*Πριν από τη χρήση Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το γυμναστή σας

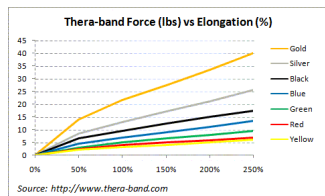
????????????????? ??? ?????? /?????????? /?????????? /????????????????????? ??? ????? ?? ?????? ????????? ?? ?????????????????? ??? ????????? ?????????
?????????????? ??? Thera-Band.

?????????? ??? ????????? ??????????????:

1. ?????????????? ????? ?????? ??? ??????
2. Stretching ??? [???????? ????????? ?????????](#)
3. ?????????????? ????????? (?????????? , ????? ????????? , [??????](#) , ??????????? , [????????????](#) ???)
4. Pilates
5. ?????????????? ????????????
6. [???????????????? ????? ??? ?????](#)

?????? Theraband ????????? ?????????????? ?

?? ??????????? ?? ?? ?????? ?????????? ??????????????? , ?? theraband ?????? ??? ??? ??????????? ?????? ????????? ??????????? ??? ?????????? ?????? ??????????? ?????
????????????? ????????



?? ??????? ?? ??????? ?????? ?? ??????????? Theraband ??????????? ?? ??????????? ?? ?????????? ?????? ??? ??????????? [???](#) ??? ?? ??????? ??
????????? ??? ?? ?? ??????????????? ??? ??????????????? ?????????? ??????????? ??? ?? ??????????? ?????????????? ??????????? [???](#)

??? ?????????????????? ??????????? ?? ?????????? ?????????????????? ??? ??????, ?????? [?? pdf](#) ? ?????????????????? ??
?????????????: [www.Thera-BandAcademy.com](#) ? ?? ??????? ??? ??? [Youtube](#) .

?????????? ?? ?????????????????? ?? ?????????????????? ?????????? ?????? ??? ?????? ?????????????? ?????????????????????, **sports medicine** ??? ??????
????????????????? ?????????????? ??? ?????? ? ??? ?? ??????? ??????????????? ??? ?? ??? ?? ?????????? ??? ??? ?????????? ?????????? (?????? , ?????????????????? , ?????? ,
????? , ??????? , ?????? (?????????? , ?????? ???) , ?????????? , ?????????? , ?????????? , ?????????? , ?????????????????????? , ?????????? , ??????????? , ????)

??? ??????? ?????????????????? ... ?????????? ?????????? !

????????? ??? ??????????????:1