



## Das kleinste Fitnessstudio der Welt

(Mynewsdesk) Der Kompakt-Ratgeber von Nora Reim erklärt, wie das Thera-Band den Körper kräftigt und beweglich hält. Das elastische Latexband ist eine praktische Trainingshilfe für Sportler und Physiotherapeuten sowie für Reha-Patienten und Senioren. In unterschiedlichen Farben und Stärken wird es vielfältig zum gezielten Muskelaufbau und zur Steigerung der Mobilität eingesetzt.

### Comeback in Latex

Was 1978 in Akron im US-Bundesstaat Ohio begonnen hatte, erlebte in den 90er-Jahren seinen sportlichen Höhepunkt. Nun feiert das elastische Latexband sein großes Comeback: Leistungssportler trainieren gezielt ihre Muskelgruppen, Physiotherapeuten setzen es bei der Behandlung von Reha-Patienten ein, und Senioren halten sich zu Hause fit. Dabei ist es so klein, dass es in jede Handtasche passt. Praktisch wie ein Papiertaschentuch lässt es sich überallhin mitnehmen und im Handumdrehen auseinanderfallen. Hinzu kommt das geringe Gewicht des Thera-Bands: Leicht wie eine Feder bringt es nur wenige Gramm auf die Waage.

Die Sportjournalistin und Fitness-Expertin Nora Reim stellt in ihrem neuen Kompakt-Ratgeber die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des Elastikbands vor. Vom Einsteiger über den Fortgeschrittenen bis zum Profi ist für jeden etwas dabei, um sich mit praktischen Übungen zu Hause, im Fitnessstudio oder unterwegs fit und mobil zu halten.

### Bunte Bänder für bestimmte Stärken

Das Thera-Band besteht aus elastischem Material, in der Regel aus Naturlatex. Im Gegensatz zu Gummi bleibt der ungedehnte Ursprungszustand nach Gebrauch erhalten. Andernfalls würde das Band nach einigen Übungen ausleiern und ließe sich nicht über einen längeren Zeitraum benutzen. Die Stärke des einzelnen Bands ist an der Farbe zu erkennen: Sie reicht bei den Original-Produkten von ?leicht? (gelb und beige) bis ?extrastark? (blau). Für trainierte Männer gibt es außerdem ein schwarzes Band mit dem Prädikat ?spezialstark?. Leistungssportler kommen mit den Bändern in Silber und Gold auf ihre Kosten.

Dieses Spektrum hat den Vorteil, dass sich der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen einfach durch den Wechsel des Bands oder die Intensität des Zugs erhöhen lässt. Alternativ können verschieden starke Bänder für die unterschiedlich ausgeprägten Muskeln benutzt werden: ?Bei regelmäßiger Anwendung kräftigen Sie dadurch gezielt Ihren Körper, formen ihn und halten ihn bis ins hohe Alter beweglich?, unterstreicht die Autorin, die sich auf Ausdauersport und Fitness Themen spezialisiert hat.

### Vielfältige Trainingsmöglichkeiten

Das Thera-Band bietet eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten. Diese reichen von der Mobilisierung über Stretching zu Kräftigung und Koordination. Wer bereits Sport betreibt und sich unmittelbar vor dem Training mit dem Band aufwärmen will, wählt am besten ein Band in geringer Stärke. Denn bei der Mobilisierung geht es nicht um die Kräftigung, sondern um das gezielte Aufwärmen einzelner Muskeln. ?Diese Form der Anwendung ist auch hervorragend geeignet, um die steifen Glieder morgens, unmittelbar nach dem Aufstehen, für den Tag mobil zu machen?, empfiehlt Nora Reim. Gleiches gilt beim sogenannten Stretching, besser bekannt als Dehnen.

Der Hauptanwendungsbereich für das Thera-Band ist die Kräftigung des Körpers. Dabei geht es um das Krafttraining, vergleichbar mit dem an Geräten im Fitnessstudio. Ferner fördert regelmäßige Übung mit dem Thera-Band die Koordination. Durch das funktionale Training werden Automatismen für den Alltag erlernt und damit gefährlichen Stürzen vorgebeugt. Besonders ältere Menschen profitieren von der präventiven Wirkung der Koordination ? und müssen dazu nicht einmal ihre eigenen vier Wände verlassen!

### Buch-Tipp:

Nora Reim: Thera-Band. Kompakt-Ratgeber. Wie Sie Ihren Körper kräftigen und beweglich halten. Mankau Verlag, 1. Aufl. September 2017. Klappenbroschur 11,5 x 16,5 cm, farbig, 95 S. ISBN 978-3-86374-426-7, 7,99 Euro (D) / 8,20 Euro (A).

### Link-Empfehlungen:

- Mehr Informationen zum Ratgeber "Thera-Band"
- Zur Leseprobe im pdf-Format
- Mehr zu Nora Reim
- Zum Internetforum mit Nora Reim

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH

### Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/ye9x9t>

### Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wirtschaft/das-kleinste-fitnessstudio-der-welt-99900>

## Pressekontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

## Firmenkontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[shortpr.com/ye9x9t](https://shortpr.com/ye9x9t)  
[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.

Nora Reim

# THERA BAND

Wie Sie  
Ihren Körper  
kräftigen und  
beweglich  
halten



man  
kau: