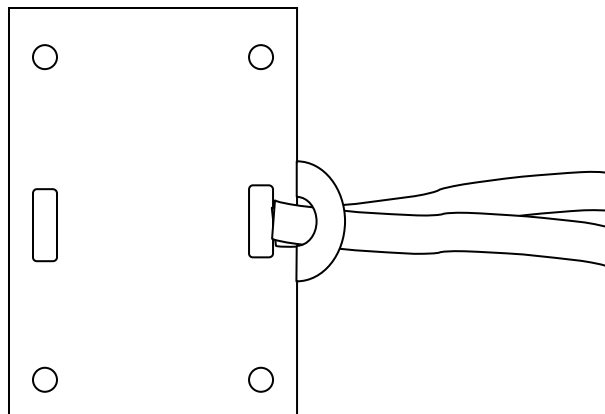


La Historia de las T-Bands

Sandra Bonacina quería tener la posibilidad de un entrenamiento de fuerza variado con niveles individuales y con incrementos graduales del rendimiento. Dos metros son suficientes para pasarlos por los agujeros en el medio de los lados del arco y tener dos bandas separadas en cada lado. Así se podía coger una banda para un entrenamiento más fácil y dos bandas para uno más fuerte.



A continuación **Viktor Denoth** perfeccionaba las bandas, de manera que más de una y dos podían ser introducidas en los programas de entrenamiento. Una cinta fuerte por debajo del T-BOW conectaba tres cintas de 1 metro en cada lado, las cuales eran pasadas por los agujeros del medio de los lados.



La idea de **Viktor Denoth** de reciclar pelotas de tenis viejas que sujetan tres bandas fue un éxito decisivo. Desde entonces la durabilidad de las bandas es mucho mayor. Otra gran ventaja es que las bandas simple rotas pueden ser reemplazadas fácilmente y así se reducen los gastos.

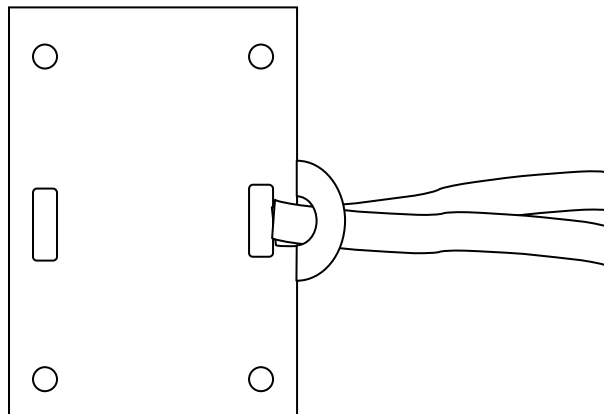


Para las sesiones fitness en grupo, donde es importante el cambio rápido de un ejercicio a otro, lo mejor es utilizar las T-Bands profesionales. Son bicolores: 1 metro de naranja y 2 metros azul formando un bucle. Así es posible cambiar rápido de 1 a 2 ó 3.



The History of the T-Band

Sandra Bonacina wanted to have the possibility of a strength training with varied individual levels and with gradual increments of performance. Two meters are sufficient to pass them for the holes in the middle of the sides of the T-Bow and to have two bands separated in each side. Thus, a band for an easier training could be caught and two bands for one stronger.



Subsequently, Viktor Denoth perfected the bands, so that more than one and two could be introduced in the training programs. A strong band under the T-BOW connected three bands of 1 meter in each side, which were passed through the holes of the middle of the sides.



The idea of Viktor Denoth to recycle old tennis balls that hold three bands was a decisive success. Since then the durability of the bands is a lot greater. Another great advantage is that the broken simple bands can be replaced easily and thus the expenses are reduced.



For the fitness group sessions, where is important the fast change of an exercise to another, the best is to utilize the professional T-Bands. They are two-colored: 1 meter of orange and 2 blue meters forming a loop. Thus is possible to change quickly from 1 to 2 or 3.

