



- Das T-Band (Viktor Denoth, 2006) ermöglicht eine schnelle und sichere Fixierung in jedem der 6 seitlichen Löcher des T-BOW® und verhindert das Reiben der Bänder.
- Die Verwendung von 1 (einfach), 2 (doppelt) oder 3 elastischen Bändern (einfach + doppelt) erzeugt 3 Widerstandsstufen und erzeugt unterschiedliche statische und dynamische Spannungen, zunehmende und abnehmende Belastung, mehr und weniger elastisch, mit der Möglichkeit der Verwendung Einzelband, Doppelband oder beides gleichzeitig und Durchführen der Bänder durch die seitlichen Löcher, wodurch die Erstellung einseitiger und beidseitiger, symmetrischer und asymmetrischer Übungen zur Kräftigung, Haltung und Koordination in stabilen und instabilen Positionen des T-BOW® optimiert wird.
- Die farbliche Differenzierung der T-Bands ermöglicht einen schnellen Wechsel vom einfachen zum doppelten Gummiband während einer Gruppenfitness-Einheit.
- Trainingstipp: Um ein optimales Krafttraining zu erreichen, sollte das Training mit den T-Bands bei den meisten Personen durch Krafttraining mit Eigengewicht, freien Gewichten und Medizinbällen ergänzt werden.

