

# Thera-Band®

## Systems of Progressive Exercise

Schlinge (Ausgangslänge ca. 30 cm):

Gedehnte Länge cm	Zugkraft in kg							
	beige extra leicht	gelb leicht	rot mittel stark	grün stark	blau extra stark	schwarz spezial stark	silber super stark	gold max. stark
50	1,35	2,04	3,18	3,85	5,66	6,78	10,88	14,68
60	1,86	2,29	4,08	4,54	6,80	8,16	13,61	18,76
70	2,04	2,72	5,00	5,46	8,16	9,08	15,88	22,03
80	2,50	3,18	5,89	6,35	9,30	10,20	18,15	25,14
90	2,73	3,62	6,80	7,26	10,88	11,88	20,85	27,77

Einfache Länge (Ausgangslänge ca. 30 cm):

Gedehnte Länge	Zugkraft in kg							
	beige extra leicht	gelb leicht	rot mittel stark	grün stark	blau extra stark	schwarz spezial stark	silber super stark	gold max. stark
50	0,68	1,02	1,58	1,93	2,83	3,40	5,45	7,34
60	0,92	1,12	2,04	2,27	3,39	4,08	6,80	9,38
70	1,12	1,35	2,49	2,73	4,08	4,53	7,88	11,01
80	1,22	1,58	2,95	3,18	4,64	5,10	9,70	12,57
90	1,35	1,81	3,40	3,62	5,45	5,89	10,42	13,87

