

MANUALE D'USO E MANUTENZIONE PILATES BAND

Assicurarsi di riscaldare i muscoli per qualche minuto prima di iniziare gli esercizi con Pilates band. Iniziate scrollando le spalle, oscillando le braccia, marciando sul posto, facendo sollevamenti a ginocchio alto, ecc. A questo punto, selezionate la resistenza di Pilates band adatta alle vostre esigenze specifiche e siete pronti per l'allenamento.

ARM PULL ORIZZONTALE

- Stringere la Pilates band intorno alle mani. Sollevare le mani davanti al corpo, con le braccia all'altezza delle spalle.
- Aprire le braccia lateralmente mantenendole all'altezza delle spalle - controllare il movimento.
- Tornare alla posizione iniziale senza allentare la fascia. Rilassare i muscoli del collo e delle spalle.
- Ripetere 10-12 volte.



ESERCIZI PER IL CORE

- Sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia piegate. Legare la Pilates band sopra le ginocchia (assicurarsi che la fascia non tocchi la rotula).
- Tenendo il mento sollevato, sollevare il busto e contemporaneamente portare un ginocchio verso il petto, espirando.
- Inspirare per tornare alla posizione iniziale. Rilassare il collo e le spalle.
- Ripetere l'esercizio altre 3 volte. Cambiare gamba e ripetere l'esercizio. Attenzione: fare attenzione a non tirare il mento verso lo sterno e a tenerlo più basso.



PIEGAMENTI CON GLI ARTI INFERIORI

- Legare la fascia elastica intorno alle caviglie.
- Sdraiarsi a faccia in giù sul pavimento. Mettere le mani sotto i fianchi e tenere la testa bassa.
- Piegarne lentamente una gamba a circa 90 gradi, mantenendo i fianchi allineati al pavimento. Premere con la parte anteriore della coscia della gamba opposta. Mantenere la posizione.
- Tornare lentamente a riposo e ripetere 8-10 volte.



ESERCIZI PER I TRICIPITI

- Appoggiare una mano sulla spalla opposta. Posizionare l'altra mano appena sotto.
- Spingere verso il basso con il braccio inferiore. Tenere premuto e tornare indietro lentamente. Ripetere l'esercizio con l'altra spalla.
- Ripetere 8-10 volte.

TRAZIONI PER L'INTERNO COSCIA

- Sedersi sul pavimento con le mani che sostengono il corpo come illustrato, le gambe unite, le ginocchia leggermente piegate e i piedi rivolti verso il soffitto.
- Legare la Pilates band sopra le ginocchia. Sollevare una gamba e spingere con l'altra (la gamba non deve ruotare verso l'interno). Tenere la posizione.
- Ritornare lentamente, ripetere con l'altra gamba.
- Ripetere da 3 a 5 volte.

FARFALLA

- Posizionare la Pilates band sulle scapole, tenendo la fascia piatta. Sollevare le braccia appena sotto il livello delle spalle. Piegarne le braccia a 90 gradi.
- Tirare le braccia in avanti, cercando di unire gli avambracci mantenendo i gomiti piegati. Mantenere la posizione.
- Tornare alla posizione iniziale.
- Ripetere 8-10 volte.

STRETCHING FINALE

Terminate l'allenamento con Pilates band con qualche minuto di esercizi di stretching lento. Man mano che si progredisce, si può aumentare la resistenza scegliendo una fascia più pesante e/o incorporando una maggiore varietà di esercizi.

MANUTENZIONE

Pilates band è realizzata in puro lattice, un materiale naturale composto al 100% da gomma. Una corretta manutenzione ne prolunga la durata. Non conservarla vicino a fonti di calore o alla luce diretta del sole, tenerla ben inumidita e fare attenzione a unghie lunghe e gioielli.

Prima dell'allenamento, controllare sempre la fascia in controluce per verificare che non vi siano intaccature o strappi che potrebbero causare la rottura della stessa durante l'uso. Sciogliere tutti i possibili nodi prima di riporla. I nodi stretti possono essere facilmente aperti in acqua fredda.

SCEGLIERE FLEXABAND

Pilates band è disponibile in rotoli da 50 m di lunghezza (ideale per l'allenamento di gruppo). Per selezionare la banda, scegliete una resistenza che diventi difficile per un gruppo muscolare dopo 8-10 ripetizioni.

ATTENZIONE

Non bloccare mai le articolazioni con la band! Non tirare la fascia verso il viso. Se l'utilizzatore soffre di problemi alle ginocchia, assicurarsi di legare sempre la fascia al di sopra delle ginocchia.

Flexoband contiene
LATEX.