

FASCIA ELASTICA PER LA TONIFICAZIONE MUSCOLARE

La **Fitness Band Long Life Formula®** è portatile e versatile e ti permette di fare allenamento ovunque tu sia: al mare, in hotel, in montagna, in ufficio, in viaggio, a casa. L'attività fisica è uno dei principali comportamenti da seguire per vivere bene e in salute. Potrai tonificare i distretti muscolari sollecitati grazie ai diversi esercizi suggeriti.

Scegli il colore più adatto alla tua capacità di resistenza:
GIALLO (1kg), **ROSSO** (2 kg), **VERDE** (3 kg), **BLU** (4kg).

Questo prodotto è suggerito da Long Life Formula®, il metodo formulato su basi scientifiche per apprendere il corretto stile di vita per vivere più a lungo e meglio. La Fitness Band Long Life Formula® è certificata (da Lab. Agriparadigma) CONFORME alla normativa CE e alla normativa vigente per: Assenza di Ftalati e Sostanze pericolose; Sicurezza per Proprietà meccaniche e fisiche, Infiammabilità, Migrazione di elementi.



LONG LIFE
FORMULA

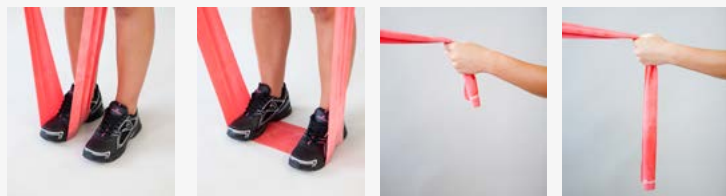
FITNESS BAND La palestra in tasca

COME UTILIZZARE L'ELASTICO

Si consiglia di effettuare almeno un circuito al giorno di questi esercizi, con 5-10 ripetizioni per ciascun esercizio, effettuate molto lentamente, senza slancio, e trattenendo 1 secondo nella posizione di massima tensione.

COME MODULARE LA RESISTENZA

Si può modulare la resistenza, per un esercizio più o meno impegnativo per i muscoli, adottando le modalità rappresentate qui sotto.



Resistenza
MINORE

Resistenza
MAGGIORE

Resistenza
MINORE

Resistenza
MAGGIORE

COME AGGANCIARE L'ELASTICO

Utilizzate qualsiasi aggancio stabile a disposizione, come gli esempi illustrati sotto.



Gamba di tavolo



Maniglia di porta
con doppio passaggio



Piede di letto

Assicurarsi che il supporto dove agganciare l'elastico sia molto stabile e non si possa sganciare

Spalle e schiena

In piedi. Elastico sotto uno o entrambi i piedi. Palmi in basso.



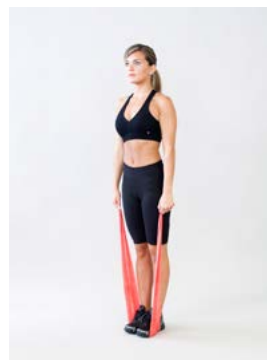
1) BRACCIA GIÙ.



2) BRACCIA ALTEZZA SPALLE.

Spalle e portamento

In piedi. Elastico sotto uno o entrambi i piedi. Palmi in basso.



1) BRACCIA GIÙ.



2) BRACCIA ALTEZZA SPALLE.

Braccia (anteriori), spalle e petto

In piedi. Elastico sotto uno o entrambi i piedi. Palmi avanti.



1) BRACCIA GIÙ.



2) MANI ALTEZZA SPALLE.
GOMITI LEGGERMENTE
SOLLEVATI.

Braccia (posteriori), spalle e portamento

In piedi. Elastico agganciato avanti. Un piede avanti uno dietro.



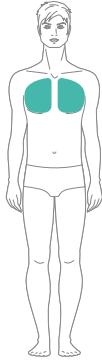
1) PALMI IN ALTO, GOMITI
FLESSI.



2) PALMI AVANTI, GOMITI
DISTESI.

Petto

In piedi. Elastico agganciato lateralmente.

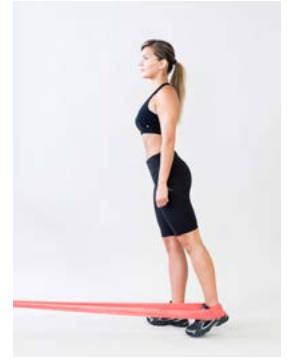


Gomito disteso. Palmo avanti.
1) BRACCIO LATERALMENTE.

2) BRACCIO ANTERIORMENTE.

Glutei e schiena

In piedi. Elastico agganciato al piede e avanti in basso.



1) GAMBA AVANTI.

2) GAMBA DIETRO.

Schiena e spalle

In piedi. Elastico agganciato avanti. Un piede avanti e uno dietro.

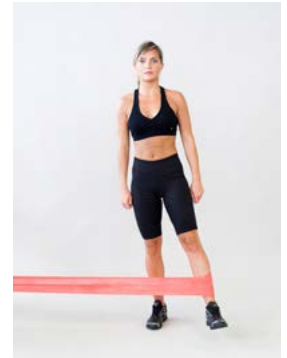
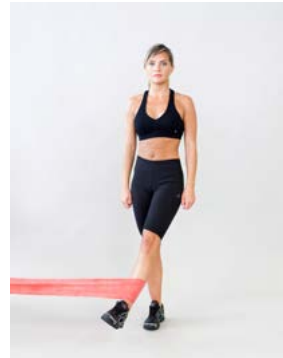


Braccia laterali, altezza spalle.
1) LEGG. AVANTI.

Braccia laterali, altezza spalle.
2) LEGG. PIÙ DIETRO.

Bacino (laterale) ed esterno coscia

In piedi. Elastico agganciato al piede e lateralmente in basso.

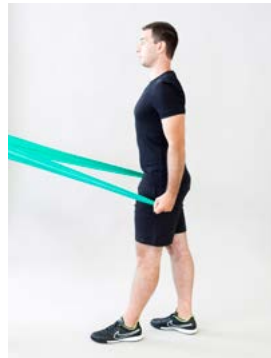


Gamba avanti.
1) LEGGERMENTE INTERNA.

Gamba avanti.
2) LEGGERMENTE LATERALE.

Spalle (posteriori) e portamento

In piedi. Elastico agganciato avanti. Un piede avanti e uno dietro.

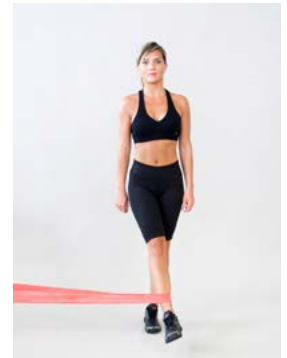
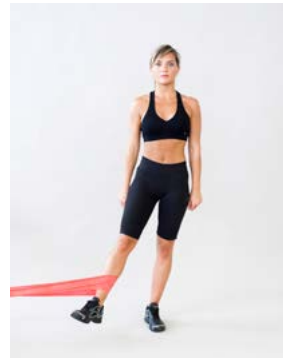


Braccia giù.
Palmi in avanti, gomiti distesi.
1) LEGGERMENTE AVANTI.

Braccia giù.
Palmi in avanti, gomiti distesi.
2) LEGGERMENTE DIETRO.

Interno coscia

In piedi. Elastico agganciato al piede e lateralmente in basso.



Gamba avanti.
1) LEGGERMENTE LATERALE.

Gamba avanti.
2) LEGGERMENTE INTERNA.

Spalle e portamento

In piedi. Elastico agganciato lateralmente. Gomito flesso.



1) BRACCIO RUOTATO
INTERNAM.

2) BRACCIO RUOTATO
ESTERNAM.

Spalle e portamento

In piedi. Elastico agganciato lateralmente. Gomito flesso.



1) BRACCIO RUOTATO
INTERNAM.

2) BRACCIO RUOTATO
ESTERNAM.