



Manuale di istruzioni: Bande di resistenza e cavigliere per cavo

Parte 1: Bande di resistenza

Esercizi per gambe e glutei:

- **Squat:** Posizionare la banda sotto le ginocchia. Divaricare i piedi alla larghezza delle spalle. Scendere come per sedersi su una sedia, mantenendo la schiena dritta e le ginocchia allineate.
- **Abduzione dell'anca:** Posizionare entrambi i piedi sulla banda. Divaricare le gambe mentre ci si accovaccia, mantenendo la banda in tensione.
- **Squat con banda:** Posizionare la banda sopra le ginocchia. Divaricare le gambe fino a tendere la banda. Eseguire lo squat mantenendo la tensione e senza lasciare che le ginocchia si avvicinino tra loro.
- **Slancio posteriore per i glutei:** Avvolgere la banda attorno a un piede e fissarla all'altro piede o a una

superficie stabile. Eseguire slanci all'indietro con la gamba libera.

Parte 2: Cavigliere per cavo

Esercizi per glutei e gambe:

- **Slancio posteriore per i glutei al cavo:** Fissare una cavigliera al cavo basso. Sorreggersi a una superficie stabile, mantenere la schiena dritta e sollevare la gamba all'indietro.
- **Abduzione dell'anca al cavo:** Fissare la cavigliera al cavo basso. Sorreggersi a una superficie stabile e portare la gamba lateralmente verso l'esterno.
- **Sollevamento della gamba al cavo:** Fissare una cavigliera al cavo basso. Sorreggersi a una superficie stabile e sollevare la gamba in avanti piegando il ginocchio.
- Le cavigliere possono essere utilizzate anche a casa con i 3 tubi elastici dotati di diversi livelli di resistenza.
- Il set include un codice QR con esercizi guidati ed esercizi ipopressivi.

Come indossare le cavigliere: Avvolgere la fascia intorno alla caviglia assicurandosi che sia salda ma confortevole. Regolare la chiusura in velcro o la fibbia affinché la cavigliera non scivoli durante l'esercizio, evitando tuttavia di stringerla eccessivamente per non ostacolare la circolazione.

Collegamento e utilizzo

Collegamento alla macchina a cavi o ai tubi elastici: Agganciare l'anello metallico della cavigliera al moschettone della macchina a cavi o del tubo elastico. Assicurarsi che il moschettone sia completamente chiuso prima di iniziare qualsiasi esercizio.

Fissaggio per l'allenamento a casa: Se si utilizzano i tubi elastici a casa, fissarli a una superficie solida, come un ancoraggio a parete o una base appositamente progettata. Verificare che la superficie non si muova né ceda sotto tensione, per evitare incidenti.

Attività consigliate: Queste cavigliere sono progettate per esercizi di gambe e glutei con macchine a cavi o tubi elastici. Possono essere utilizzate per allenamento funzionale, riabilitazione, tonificazione e rafforzamento muscolare, sia a casa sia in palestra.

Controllo della resistenza: Se si utilizzano tubi in lattice, scegliere una resistenza adeguata al proprio livello di preparazione fisica. Iniziare con la resistenza più bassa e aumentare gradualmente l'intensità in base ai propri progressi e al proprio comfort.

Supervisione professionale: I principianti dovrebbero consultare un personal trainer o un fisioterapista prima di eseguire esercizi complessi, per garantire una tecnica corretta e prevenire infortuni.

Spazio libero: Assicurarsi di disporre di spazio sufficiente per eseguire i movimenti in sicurezza, evitando di urtare mobili, pareti o altre persone.

Avvertenze di sicurezza

Controllo prima dell'uso: Controllare le cavigliere e i tubi in lattice prima di ogni utilizzo. Non utilizzarli in presenza di segni di usura, rotture, sfilacciamenti o crepe.

Fissaggio corretto: Prima di iniziare, verificare che le cavigliere siano correttamente regolate e che i tubi o i cavi siano fissati in modo sicuro. Un ancoraggio inadeguato può provocare lo sgancio dell'elastico e causare lesioni.

Evitare l'allungamento eccessivo: Non allungare i tubi di resistenza oltre il limite raccomandato. Un sovraccarico può provocarne la rottura e creare un rischio di impatto.

Precauzioni relative alle superfici di ancoraggio: Se si utilizzano tubi in lattice a casa, fissarli sempre a una superficie stabile e sicura. Non ancorarli mai a mobili, sedie, porte prive di ancoraggi sicuri o altre superfici mobili.

Interruzione immediata: In caso di dolore, intorpidimento o fastidio durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'attività e consultare un medico o un professionista qualificato.

Esclusione di responsabilità

Questo prodotto è progettato per facilitare l'allenamento di gambe e glutei con macchine a cavi o tubi elastici. Tuttavia, non elimina completamente il rischio di lesioni derivanti da uso improprio, usura del prodotto o tecniche di esercizio scorrette.

Il produttore declina ogni responsabilità per danni personali, lesioni o incidenti causati da:

- Uso improprio del prodotto.
- Mancato rispetto delle avvertenze di sicurezza.
- Mancata ispezione adeguata delle cavigliere o dei tubi di resistenza prima dell'uso.

È responsabilità dell'utilizzatore assicurarsi che l'attrezzatura sia in condizioni ottimali e seguire correttamente le istruzioni per l'uso.

Nota importante: Questo manuale contiene le istruzioni necessarie per un utilizzo corretto e sicuro delle cavigliere per cavo e delle bande di resistenza JUSTBAIMY.