
LOOP BANDS

MANUALE ESERCIZI





AVVERTENZE

Le informazioni e gli esercizi illustrati in questo manuale hanno scopo puramente informativo e non sono da ritenersi linee guida mediche.

Gli esercizi descritti sono rivolti a persone sane e maggiorenni.

Si invita a consultare il proprio medico prima di incominciare a utilizzare le Loop Bands o eseguire il programma di allenamento descritto. In caso di problemi fisici, malattie, infortuni o assunzione di farmaci e strettamente necessario ottenere l'approvazione dal proprio medico per l'utilizzo del prodotto e l'esecuzione degli esercizi.

Se il medico vi raccomanda di non utilizzare il prodotto o il programma di allenamento presente in questa guida, vi invitiamo a seguirne il consiglio.

Se si avvertono fastidi o dolori durante l'utilizzo delle Loop Bands o mentre si eseguono gli esercizi descritti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultarsi con il medico.

Si raccomanda di non eseguire gli esercizi, se prima non vi è stata mostrata la corretta tecnica da un professionista o un istruttore certificato.

Prima di iniziare l'allenamento eseguire un riscaldamento muscolare e controllare il corretto stato dell'attrezzatura, in caso si riscontrassero difetti o parti usurate del prodotto, non utilizzarlo!



Indice

Introduzione	04
Utilizzi	05
Vantaggi e benefici	07
Consigli	08
Calcio dell'asino	09
Squat	10
Squat saltato	11
Squat con sollevamento laterale della gamba	12
Abduzione dell'anca	13
Passo laterale	14
Clamshells	15
Ponte per i glutei	16
Sollevamento a gamba dritta	17
Mountain climber	18
Bicicletta	19
Plank con spostamento della gamba	20
Rematore	21
Butterfly	22
Bicipiti	23
Spinte verso l'alto	24
Renegade row	25
Tricipiti dietro alla nuca	26
Tricipiti davanti alla nuca	27



CIAO!

Grazie per aver scelto **KALAHARI 4 wellness**

Con questo e-book vogliamo offrirti una guida sull'utilizzo delle Loop Bands, mettendoti in condizione di utilizzare le tue nuove bande elastiche al meglio e in maniera consapevole!

Noi di **KALAHARI 4 wellness** abbiamo voluto creare un prodotto di qualità che permetta di allenarti nel miglior modo possibile e a seconda delle tue esigenze. Le Loop Bands sono elastici chiusi ad anello perfette per allenare tutta la muscolatura del corpo.

Le nostre bande sono realizzate in puro lattice naturale al fine di garantire un'ottima tollerabilità della pelle e una perfetta risposta elastica.



LOOP BAND – COLORE NERO

Livello di resistenza: 11 – 13 Kg

Spessore: 1.2 mm



LOOP BAND – COLORE GRIGIO

Livello di resistenza: 9 – 11 Kg

Spessore: 1.0 mm



LOOP BAND – COLORE GIALLO

Livello di resistenza: 7 – 9 Kg

Spessore: 0.8 mm



LOOP BAND – COLORE VIOLA

Livello di resistenza: 5 – 7 Kg

Spessore: 0.6 mm



LOOP BAND – COLORE AZZURRO

Livello di resistenza: 2 – 5 Kg

Spessore: 0.4 mm

COME FUNZIONA?

Le bande elastiche sono strumenti utilizzati da tempo nella fisioterapia, riabilitazione e medicina sportiva ma negli ultimi anni, grazie alle loro ottime caratteristiche, sono diventate sempre più popolari anche nel mondo dello sport, fitness e preparazione atletica, e considerate una più efficace alternativa a pesi e manubri.

La loro versatilità le rende uno strumento completo e indispensabile per gli allenamenti. Ti permette di allenare tutto il corpo, attraverso un numero svariato di esercizi e movimenti, aumentando **forza, resistenza, mobilità, flessibilità e coordinazione**.

L'allenamento con le Loop Bands ha il grande vantaggio di mantenere il muscolo contratto durante tutto l'esercizio, sia nella fase eccentrica (quando il muscolo si allunga) che nella fase concentrica (quando il muscolo si accorcia). Al contrario di pesi e bilancieri, dove il muscolo lavora solamente nella fase concentrica.

In questo modo i muscoli lavorano sotto sforzo durante tutto il movimento dell'esercizio, massimizzando risultati e benefici.



Inoltre, con l'utilizzo delle Loop Bands, più si allunga l'elastico e maggiore è la sua resistenza, di conseguenza la forza che deve applicare il muscolo varia durante tutto l'arco del movimento in maniera isometrica. In questo modo il muscolo è maggiormente sollecitato siccome deve affrontare e controllare una resistenza fluttuante.

Questa resistenza variabile e progressiva favorisce lo sviluppo muscolare senza sovraccaricare articolazioni e/o colonna vertebrale, al contrario di quanto avviene con macchinari o bilancieri. Per tale motivo gli elastici trovano notevole impiego nella riabilitazione e fisioterapia per recuperare da infortuni o prevenirne l'insorgere.





PERCHÉ UTILIZZARLE?

Le fasce elastiche sono uno strumento adatto a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma o migliorare la propria condizione fisica. Permettono di allenare in modo completo tutto il corpo: parte superiore, parte inferiore e addominali, grazie a esercizi specifici e mirati.

I principali vantaggi e benefici sono:

- ✓ **migliora equilibrio e coordinazione motoria**, permettendo di gestire i movimenti nello spazio circostante, aumentando la capacità di equilibrio e la coordinazione.
- ✓ **minor rischio di infortuni**, durante l'esercizio non vengono sovraccaricati articolazioni e colonna vertebrale al contrario di quanto avviene con pesi o manubri dove un carico è costantemente applicato sul corpo.
- ✓ **facilita e consente l'esecuzione corretta di esercizi complessi**, assistendo e guidando il corpo durante il movimento.
- ✓ **possono essere utilizzate da tutti, sia principianti che esperti**, lo sforzo iniziale per cominciare il movimento è minore e aumenta gradualmente al contrario dei pesi che è fisso e costante. In questo modo anche chi è alle prime armi può allenarsi opportunamente e crescere graduatamente.
- ✓ **hai la possibilità di allenarti ovunque**, ti basta un semplice spazio in casa, in ufficio, prima di una gara, al parco, in viaggio, etc.. Non c'è nulla di così comodo e pratico per i tuoi allenamenti e la tua preparazione.



OK...MA COME SI USA?

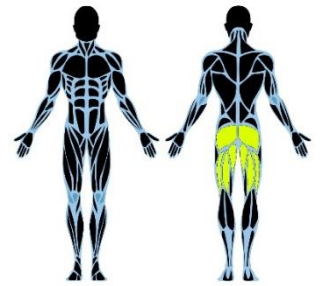
A seguire troverai i principali esercizi con le Loop Bands ma prima di iniziare con l'allenamento vogliamo offrirti qualche prezioso consiglio:

- **Fai un riscaldamento prima dell'allenamento**, in modo da preparare i muscoli allo sforzo atletico ed evitare infortuni.
- **Esegui 2/3 serie, da 10/15 ripetizioni ciascuna**, tra una ripetizione e l'altra fai una pausa di 60/90 secondi.
- **Controlla il respiro**, inspira durante la fase di scarico ed espira durante la fase di carico.
- **Mantieni la posizione per 2-3 secondi**, quando raggiungi la massima tensione dell'elastico durante l'esercizio. Ciò ti aiuterà a massimizzare forza e resistenza.
- **Fai una sessione di stretching al termine dell'allenamento**, così da rilassare e distendere muscoli e corpo, recuperando più rapidamente dallo sforzo.
- **Crea una routine**, per metterti in forma o migliorare fisicamente può volerci tempo e dedizione ma se ti alleni costantemente tutti i giorni, anche solamente 15/30 minuti, potrai ottenere ottimi risultati!

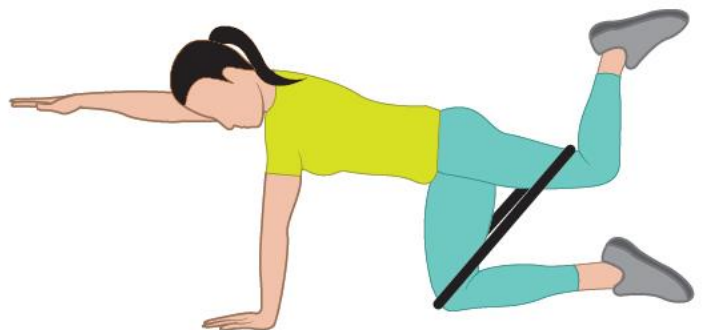
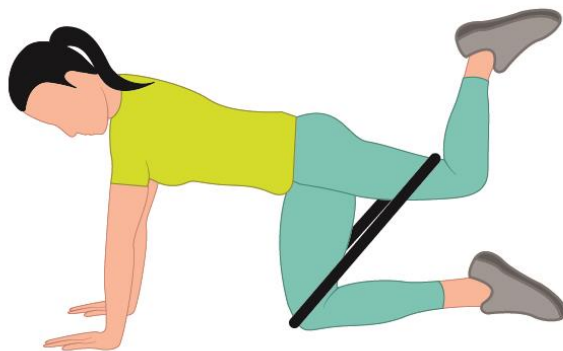
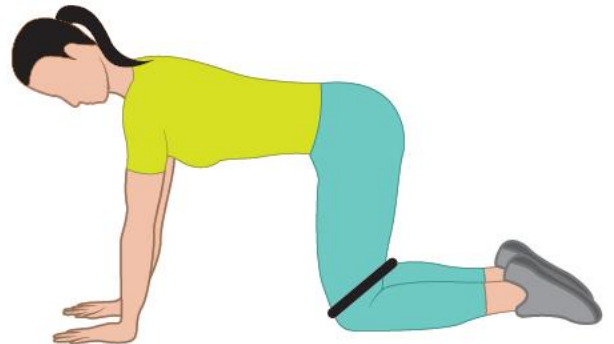
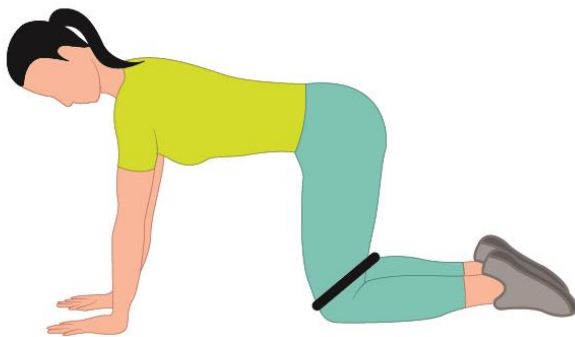
***ORA SEI PRONTO!
BUON ALLENAMENTO...***



1) CALCIO DELL'ASINO:



Muscoli coinvolti: glutei, gambe.



1) Mettiti a quattro zampe e posiziona l'elastico appena sopra le ginocchia.

In alternativa è possibile eseguire l'esercizio anche da in piedi;

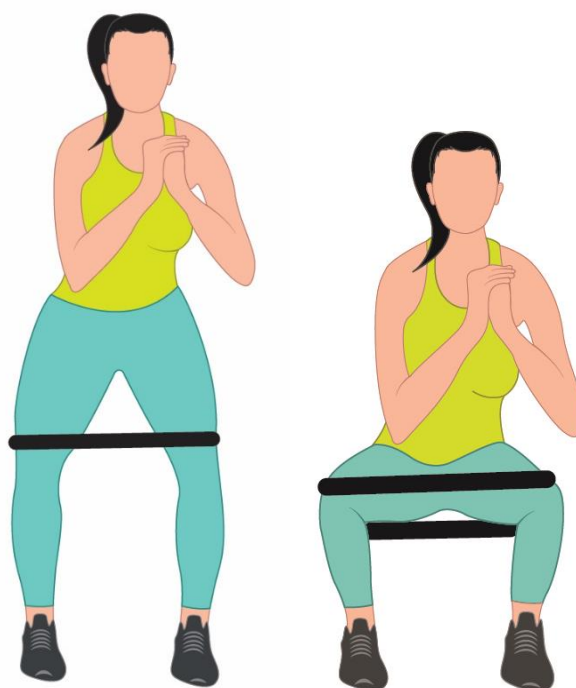
2) Solleva una gamba verso l'alto, mantenendo i fianchi fermi e senza inarcare la schiena. Mantieni la posizione per qualche secondo;

3) Piega lentamente la gamba e torna alla posizione di partenza;

4) Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

2) SQUAT:

Muscoli coinvolti: glutei, gambe.

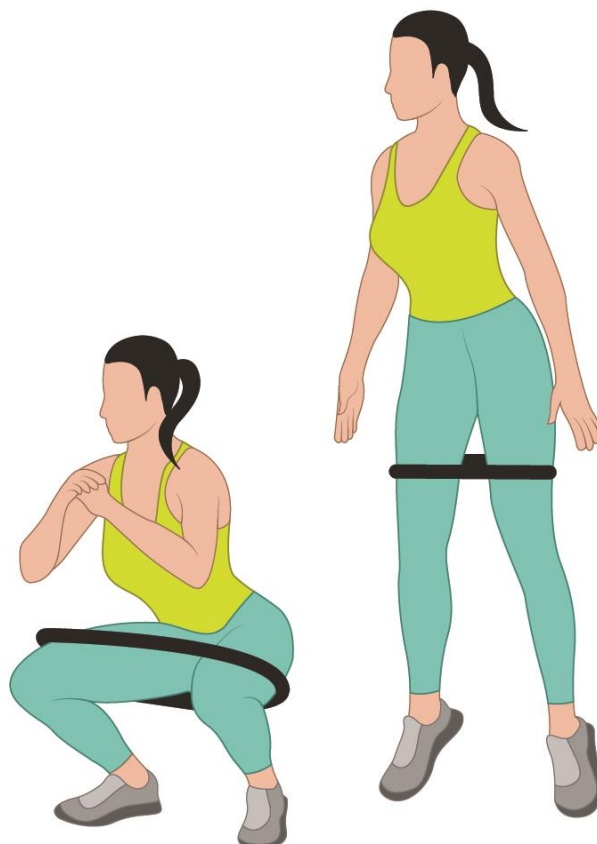


- 1) Da in piedi, posiziona l'elastico appena sopra le ginocchia, tieni i piedi alla larghezza delle spalle e con la punta rivolta verso l'esterno;
- 2) Piega le gambe e abbassa il busto fino a formare un angolo di circa 90° con il pavimento. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Distendi lentamente le gambe e torna alla posizione di partenza.



3) SQUAT SALTATO:

Muscoli coinvolti: glutei, gambe.



- 1) Da in piedi, posiziona l'elastico appena sopra le ginocchia, tieni i piedi alla larghezza delle spalle e con la punta rivolta verso l'esterno;
- 2) Piega le gambe e abbassa il busto fino a formare un angolo di circa 90° con il pavimento;
- 3) Distendi le gambe e salta in modo esplosivo verso l'alto, aiutandoti con il movimento delle braccia;
- 4) Atterra e ammortizza con le gambe.



4) SQUAT CON SOLLEVAMENTO LATERALE DELLA GAMBA:

Muscoli coinvolti: glutei, gambe.

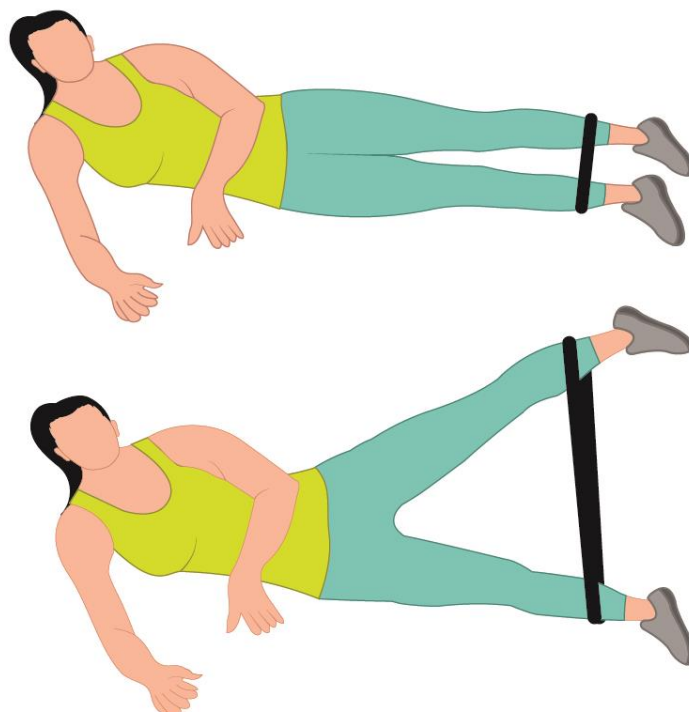
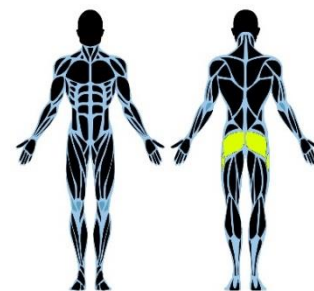


- 1) Da in piedi, posiziona l'elastico appena sopra le caviglie, tieni i piedi alla larghezza delle spalle e con la punta rivolta verso l'esterno;
- 2) Piega le gambe e abbassa il busto fino a formare un angolo di circa 90° con il pavimento;
- 3) Distendi le gambe e poi solleva una gamba lateralmente;
- 4) Ritorna lentamente alla posizione iniziale;
- 5) Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



5) ABDUZIONE DELL'ANCA:

Muscoli coinvolti: glutei, gambe.

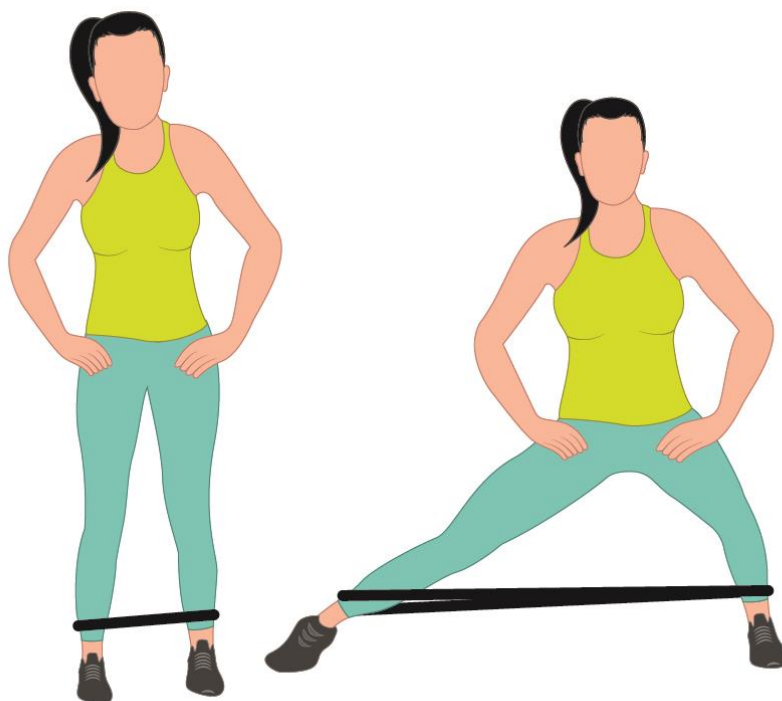


- 1) Sdraiati su un fianco e posiziona l'elastico appena sopra le caviglie. In alternativa è possibile eseguire l'esercizio anche da in piedi;
- 2) Muovi la gamba verso l'alto fino a formare un angolo di circa 45° con il pavimento. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Ritorna lentamente alla posizione iniziale;
- 4) Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



6) PASSO LATERALE:

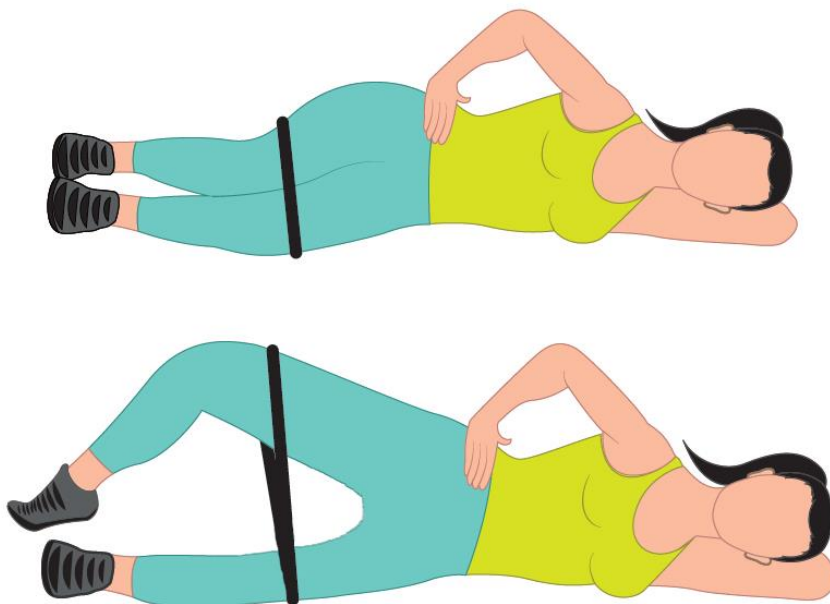
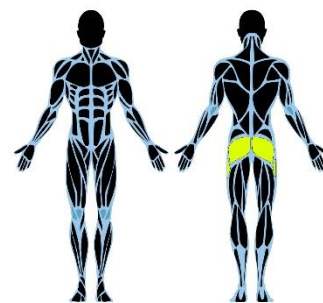
Muscoli coinvolti: glutei, gambe.



- 1) Da in piedi, posiziona l'elastico appena sopra le caviglie e piega leggermente le gambe;
- 2) Mantieni una gamba ferma e muovi l'altra verso l'esterno. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Torna lentamente alla posizione di partenza;
- 4) Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

7) CLAMSHELLS:

Muscoli coinvolti: glutei.

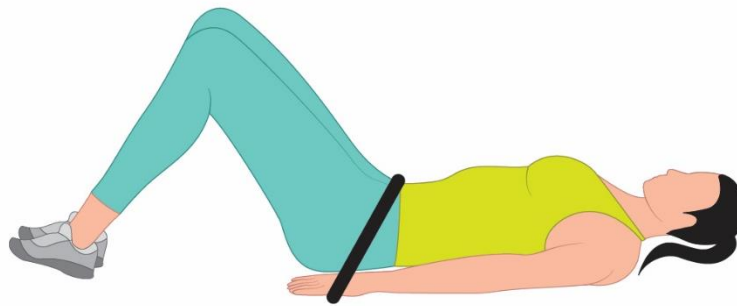
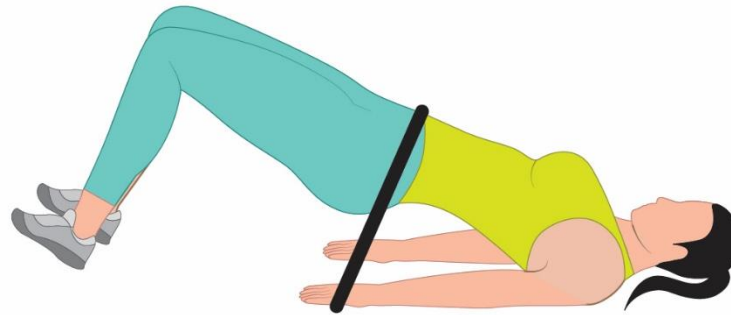
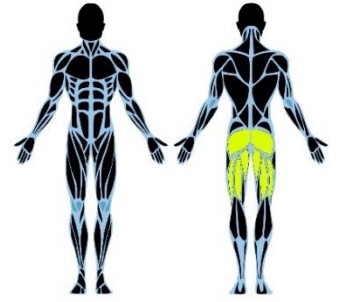


- 1) Sdraiati sul fianco e posiziona l'elastico appena sopra le ginocchia;
- 2) Tieni le gambe piegate e muovi la gamba esterna verso l'alto fino a formare un angolo di circa 45° con il pavimento.
Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Torna lentamente alla posizione di partenza;
- 4) Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



8) PONTE PER I GLUTEI:

Muscoli coinvolti: glutei.



1) Sdraiati sul pavimento e piega le gambe. Posiziona l'elastico sul bacino e afferra saldamente le estremità con il palmo rivolto verso il basso;

2) Posiziona le braccia ben aderenti al pavimento;

3) Solleva il bacino verso l'alto, tenendo sempre le mani che impugnano la banda ben fisse al pavimento.

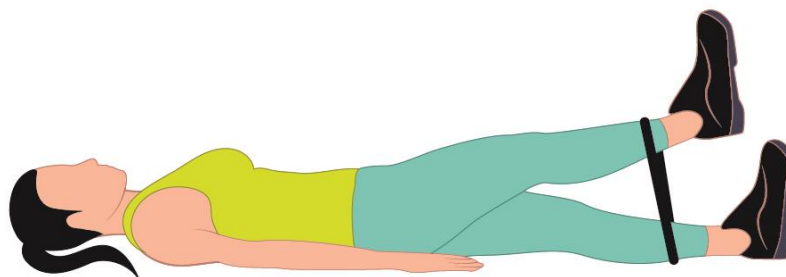
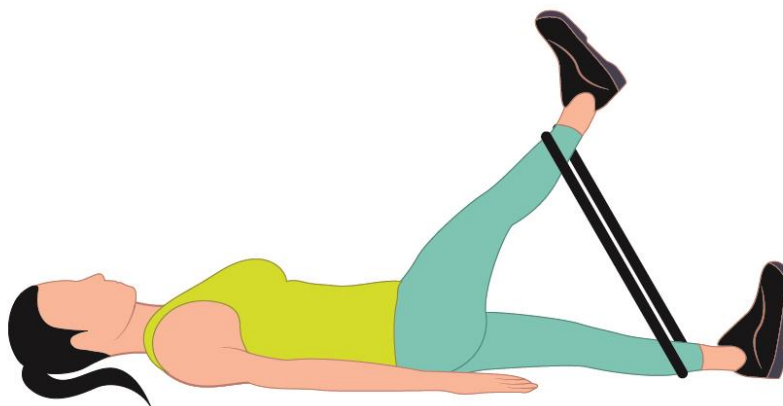
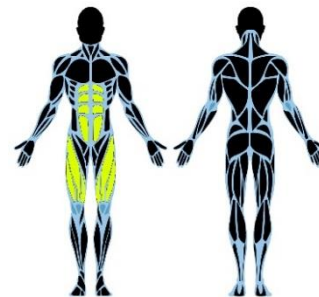
Mantieni la posizione per qualche secondo;

4) Piega lentamente il bacino e torna alla posizione di partenza.



9) SOLLEVAMENTO A GAMBA DRITTA:

Muscoli coinvolti: gambe, addominali.

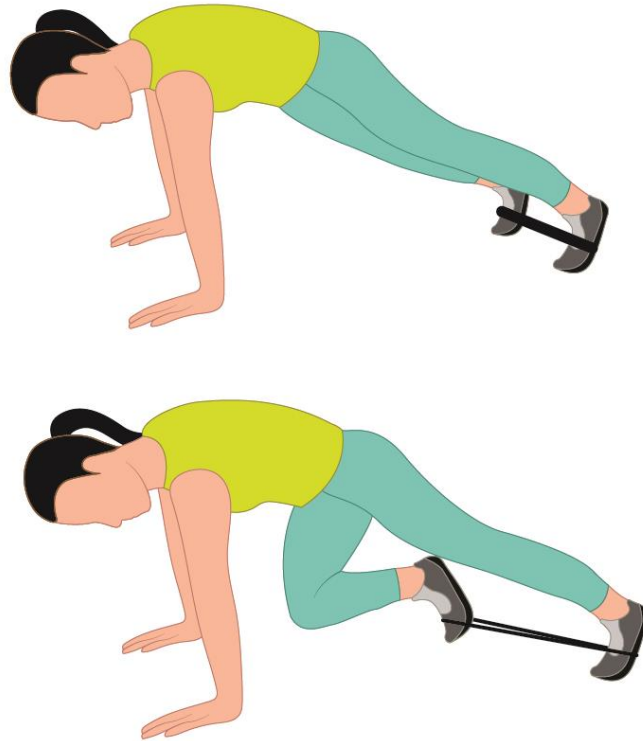
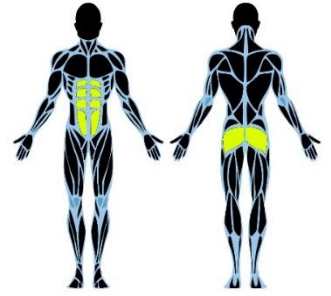


- 1) Sdraiati sul pavimento, distendi le gambe e posiziona l'elastico appena sopra le caviglie;
- 2) Muovi una gamba verso l'alto tenendola sempre ben tesa. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Torna lentamente alla posizione di partenza;
- 4) Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



10) MOUNTAIN CLIMBER:

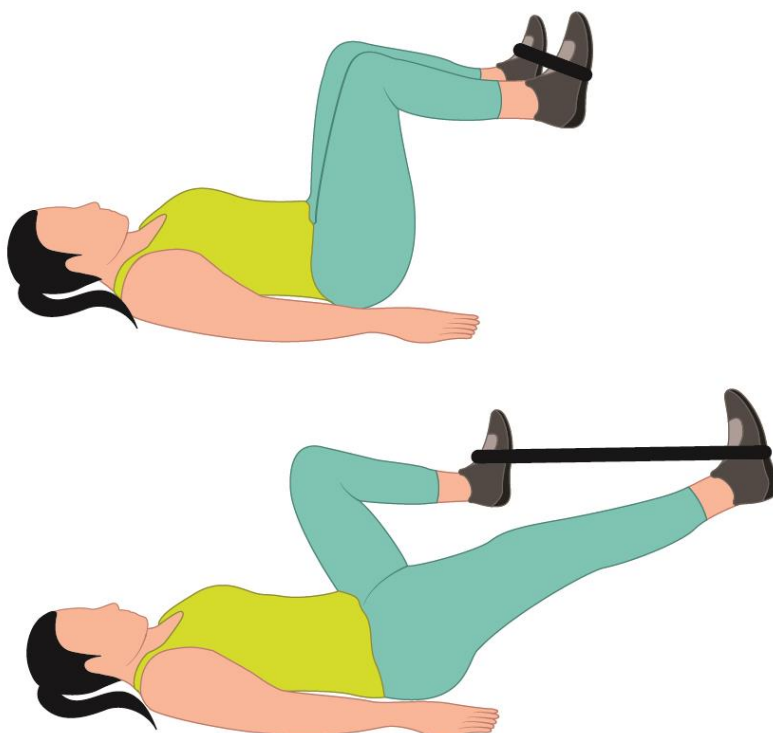
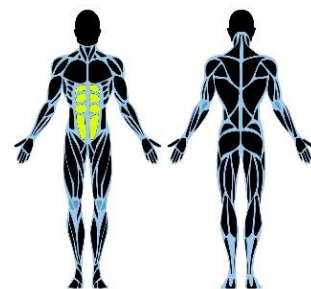
Muscoli coinvolti: glutei, addominali.



- 1) Posiziona l'elastico intorno ai piedi e mettiti in posizione push-up: mani appoggiate al pavimento, gambe e braccia distese e schiena ben dritta;
- 2) Porta le ginocchia al petto, prima una gamba e poi l'altra;
- 3) Esegui l'esercizio in modo continuativo.

11) BICICLETTA:

Muscoli coinvolti: addominali.

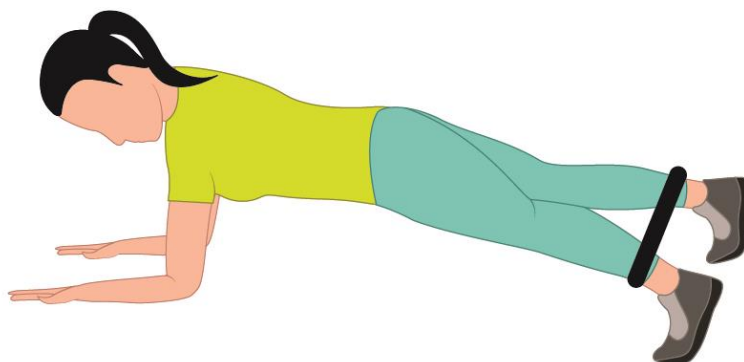
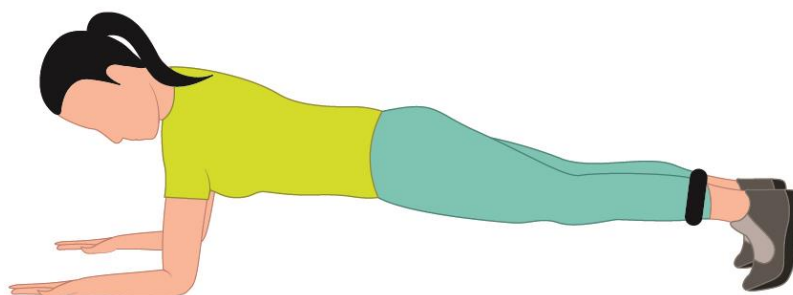


- 1) Sdraiati sul pavimento e posiziona l'elastico intorno ai piedi;
- 2) Solleva le gambe, mantenendo le ginocchia piegate a 90°;
- 3) Distendi una gamba fino a portarla parallela al pavimento, senza poggiare il piede a terra. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 4) Piega lentamente la gamba e torna alla posizione di partenza;
- 5) Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



12) PLANK CON SPOSTAMENTO DELLA GAMBA:

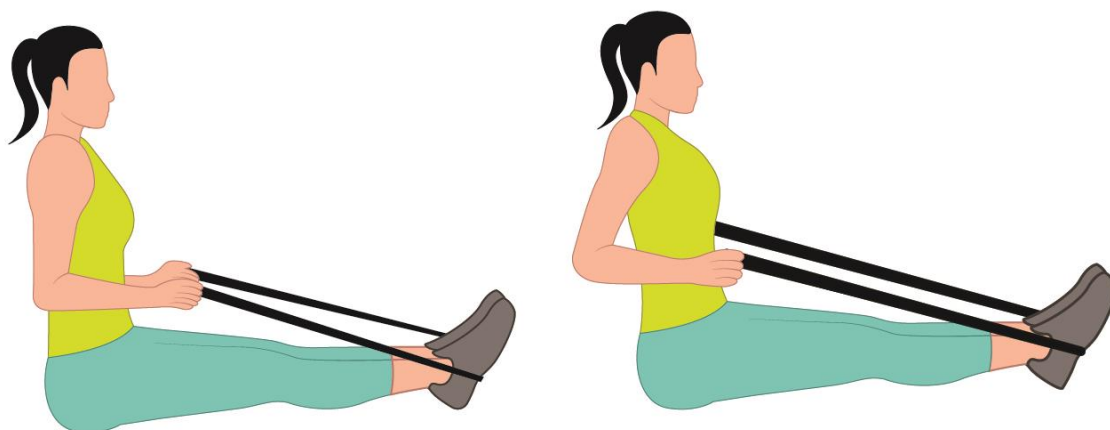
Muscoli coinvolti: glutei, addominali.



- 1) Posiziona l'elastico appena sopra le caviglie e mettiti in posizione di plank: gomiti appoggiati al pavimento, gambe distese e schiena ben dritta e parallela al pavimento;
- 2) Sposta una gamba verso l'esterno.
Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Torna lentamente alla posizione di partenza;
- 4) È possibile realizzare una variante dell'esercizio, muovendo la gamba verso l'alto e il basso.

13) REMATORE:

Muscoli coinvolti: schiena, spalle, bicipiti.



1) Siediti sul pavimento e distendi le gambe. Posiziona l'elastico intorno ai piedi e afferra saldamente le estremità con il palmo rivolto verso l'interno.

In alternativa è possibile eseguire l'esercizio in piedi, posizionando l'elastico sotto i piedi, piegando leggermente le gambe e mantenendo la schiena ben dritta;

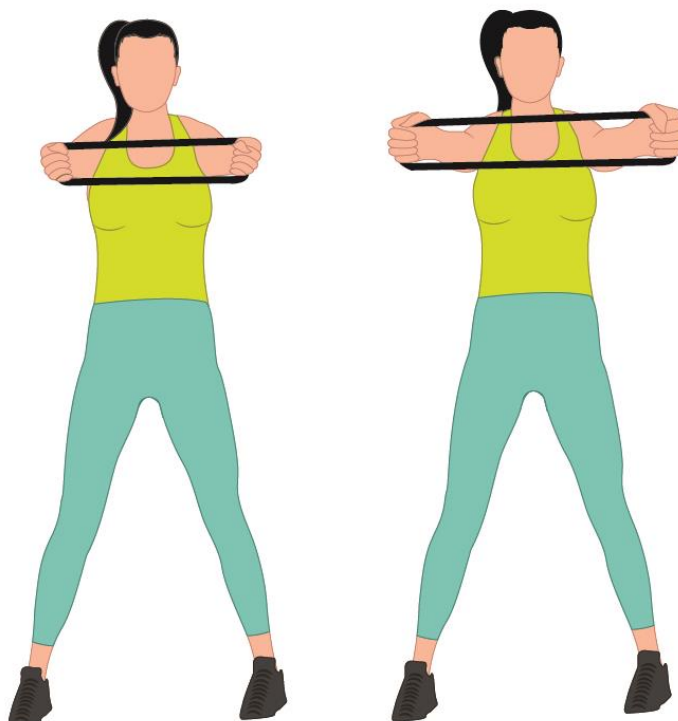
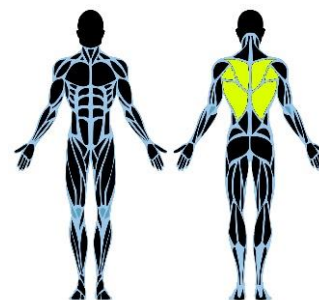
2) Piega le braccia e avvicinale verso il corpo.
Mantieni la posizione per qualche secondo;

3) Distendi lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza.



14) BUTTERFLY:

Muscoli coinvolti: schiena.

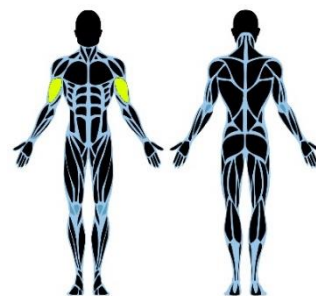


- 1) Posiziona l'elastico sugli avambracci e distendi le braccia in avanti parallele al pavimento;
- 2) Allarga le braccia il più possibile verso l'esterno. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Torna lentamente alla posizione di partenza.



15) BICIPITI:

Muscoli coinvolti: bicipiti.

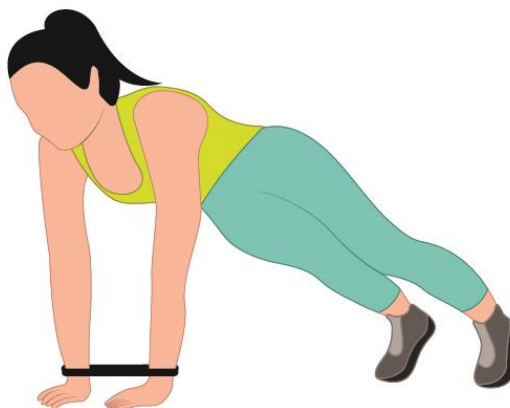


- 1) Inginocchiati e posiziona l'elastico sotto il ginocchio. Afferra saldamente l'estremità con il palmo rivolto verso l'alto;
 - 2) Piega le braccia e porta l'elastico verso il petto. Mantieni la posizione per qualche secondo;
 - 3) Distendi lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza;
 - 4) Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.
- In alternativa è possibile eseguire l'esercizio con entrambe le braccia.



16) SPINTE VERSO L'ALTO:

Muscoli coinvolti: schiena, spalle, addominali.

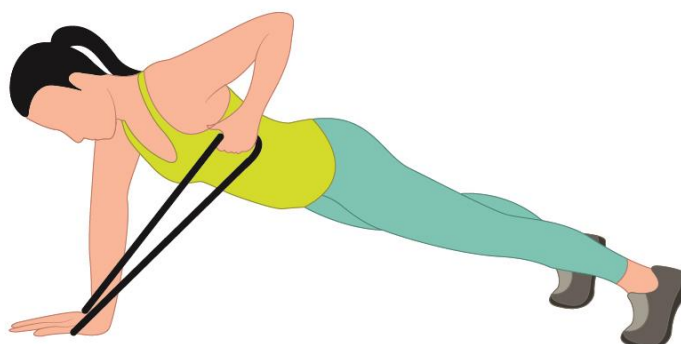
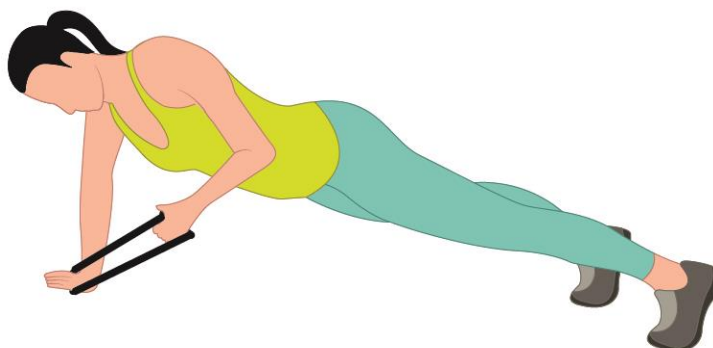
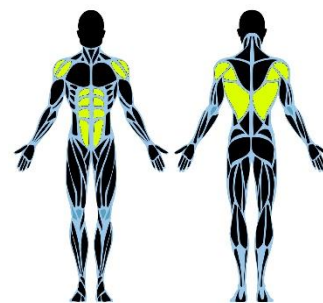


- 1) Posiziona l'elastico intorno ai polsi e mettiti in posizione di push-up: mani appoggiate al pavimento, gambe e braccia distese e schiena ben dritta;
- 2) Muovi un braccio verso l'alto cercando di portarlo il più possibile parallelo al corpo, rimanendo in equilibrio sulla mano opposta. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Torna lentamente alla posizione di partenza;
- 4) Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



17) RENEGADE ROW:

Muscoli coinvolti: schiena, spalle, addominali.

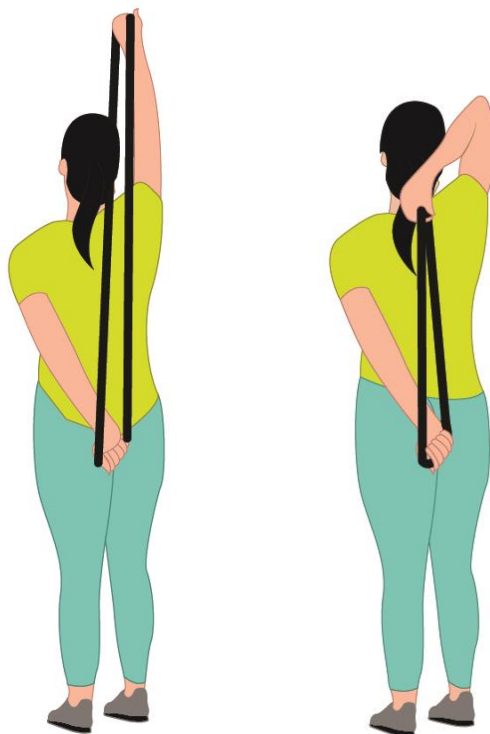
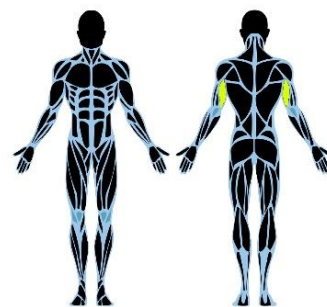


- 1) Impugna saldamente l'elastico con le mani e mettiti in posizione di push-up: mani appoggiate al pavimento, gambe e braccia distese e schiena ben dritta;
- 2) Piega il braccio a lato del corpo, rimanendo in equilibrio sulla mano opposta. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Distendi lentamente il braccio e torna alla posizione di partenza;
- 4) Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



18) TRICIPITI DIETRO LA NUCA:

Muscoli coinvolti: tricipiti.

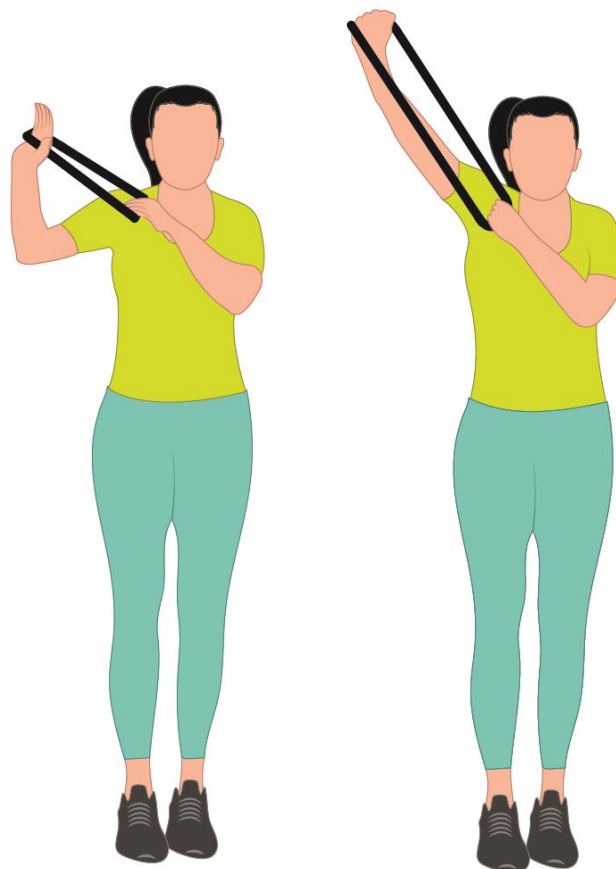
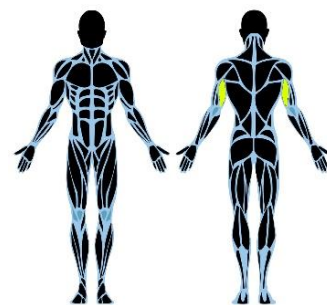


- 1) Da in piedi, posiziona le mani dietro la schiena e afferra saldamente l'elastico alle sue estremità;
- 2) Un braccio rimane fermo dietro a schiena mentre l'altro si muove verso l'alto tenendo il gomito sempre fisso;
- 3) Distendi il braccio verso l'alto.
Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 4) Piega lentamente il braccio e torna alla posizione di partenza;
- 5) Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



19) TRICIPITI DAVANTI LA NUCA:

Muscoli coinvolti: tricipiti.



- 1) Da in piedi, afferra saldamente l'elastico alle sue estremità e posiziona una mano al petto;
- 2) Distendi il braccio opposto verso l'alto tenendo il gomito fisso. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Piega lentamente il braccio e torna alla posizione di partenza;
- 4) Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Torino, Italy

info@kalahari4wellness.com

"copyright 2022 - tutti i diritti riservati"

KALAHARI