
RESISTANCE 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 Resistance 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 Resistance 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
Squat	09
Glutei	10
Ponte per i glutei	11
Trazioni alla sbarra	12
Stacco da terra	13
Rematore	14
Rematore verticale	15
Shoulder press	16
Alzata frontale	17
Reverse fly	18
Flessioni	19
Chest press	20
Bicipiti	21
Flessioni dei bicipiti	22
Tricipiti	23
Piegamenti laterali	24



CIAO!

Grazie per aver scelto **KALAHARI 4 wellness**

Con questo e-book vogliamo offrirti una guida sull'utilizzo delle Resistance 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 Resistance 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.



RESISTANCE BAND – COLORE GIALLO

Dimensioni: 208cm x 13mm x 4.5mm

Livello di resistenza: 5 – 15 Kg

**Perfetta per stretching e
per un allenamento di forza moderato.
Supporto per trazioni leggero.**



RESISTANCE BAND – COLORE NERO

Dimensioni: 208cm x 22mm x 4.5mm

Livello di resistenza: 10 – 30 Kg

**Perfetta per un allenamento
di forza intenso.
Supporto per trazioni medio.**

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 Resistance 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 Resistance 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 UTILIZZARLA?

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.
Particolarmente utile per le trazioni alla sbarra, dove parte del peso corporeo viene sostenuta dall'elastico.
- ✓ **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 Resistance Bands ma prima di iniziare con l'allenamento vogliamo offrirti qualche prezioso consiglio:

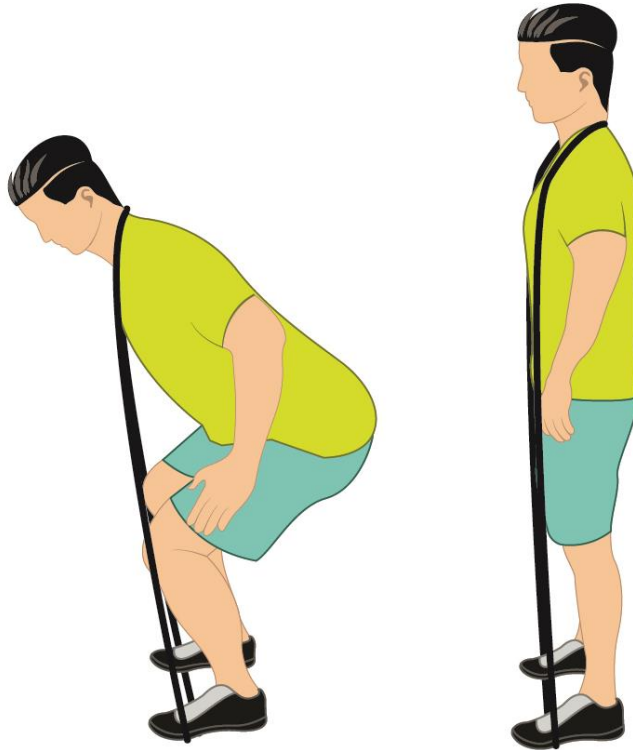
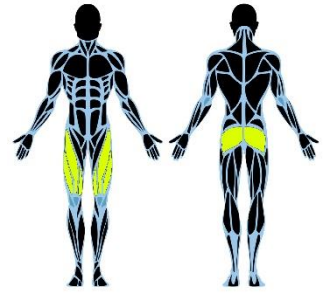
- Fai un riscaldamento prima dell'allenamento, in modo da preparare i muscoli allo sforzo atletico ed evitare infortuni.
- Esegui 2/3 serie, da 10/15 ripetizioni ciascuna, tra una ripetizione e l'altra fai una pausa di 60/90 secondi.
- Controlla il respiro, inspira durante la fase di scarico ed espira 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) SQUAT:

Muscoli coinvolti: glutei, gambe.

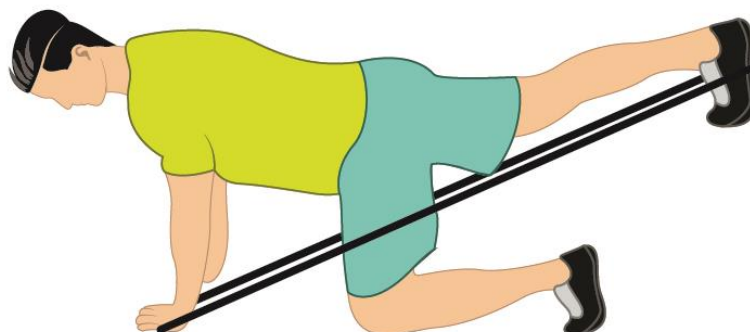
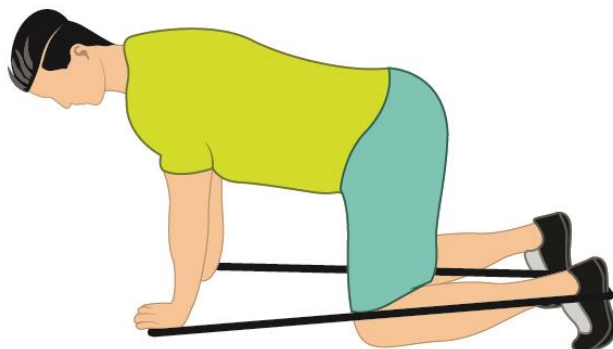
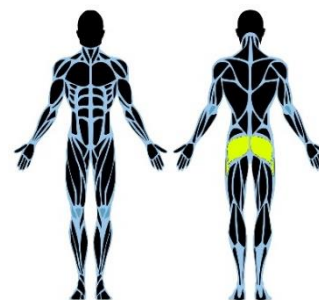


- 1) Appoggia l'elastico a terra e metti i piedi sopra, tenendoli leggermente più larghi delle spalle e con la punta rivolta verso l'esterno;
- 2) Afferra l'elastico e posizionalo intorno al collo oppure portalo all'altezza del petto;
- 3) Piega le gambe e abbassa il busto fino a formare un angolo di circa 90° con il pavimento. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 4) Distendi lentamente le gambe e torna alla posizione di partenza.



2) GLUTEI:

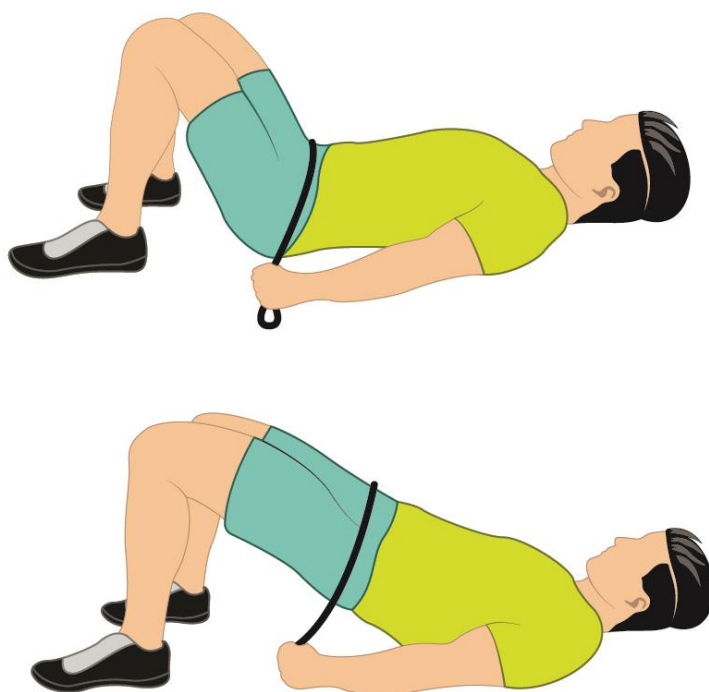
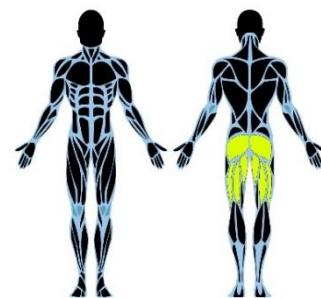
Muscoli coinvolti: glutei.



- 1) Mettiti a gattoni sul pavimento e posiziona un piede nella banda. Afferra saldamente con le mani le estremità.
- 2) Distendi la gamba portandola parallela al pavimento. 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.

3) PONTE PER I GLUTEI:

Muscoli coinvolti: glutei.

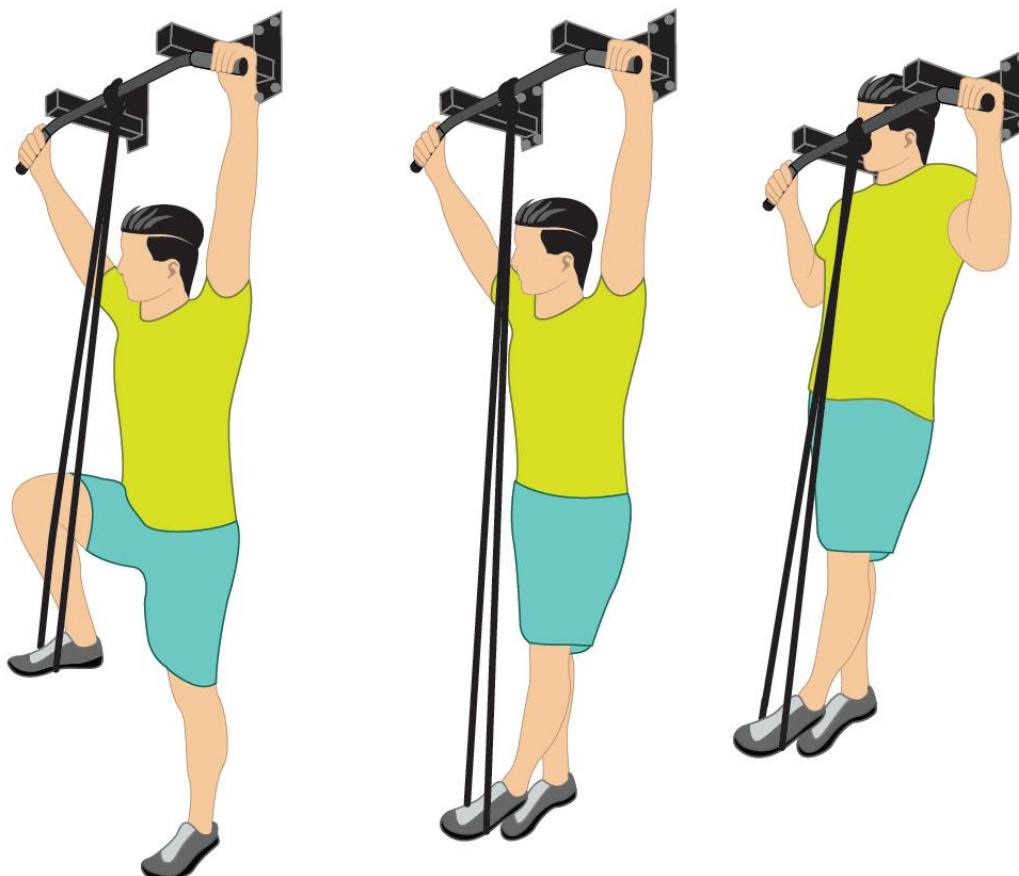


- 1) Sdraiati sul pavimento e piega le gambe. Posiziona l'elastico sul bacino e afferra saldamente le estremità con il palmo rivolto verso il basso;
- 2) Posiziona le braccia ben aderenti al pavimento;
- 3) Solleva il bacino verso l'alto, tenendo sempre le mani che impugnano la banda ben fisse al pavimento. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 4) Piega lentamente il bacino e torna alla posizione di partenza.



4) TRAZIONI ALLA SBARRA:

Muscoli coinvolti: schiena, spalle, tricipiti, bicipiti.

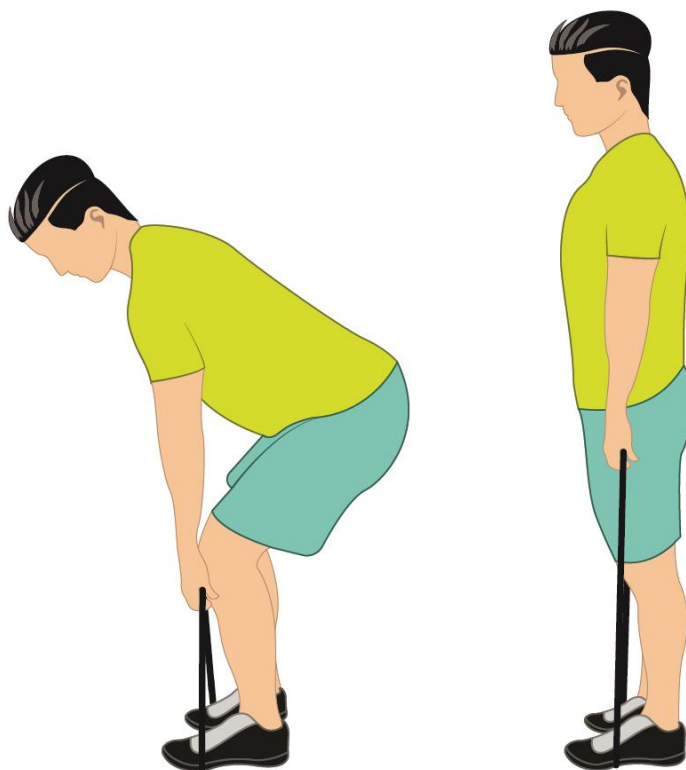
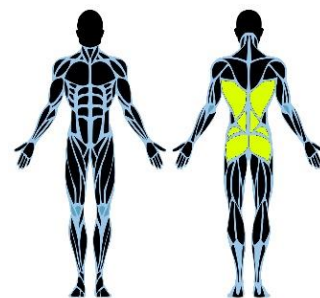


- 1) Fissa in maniera opportuna l'elastico alla sbarra;
- 2) Appenditi alla sbarra posizionando le mani alla larghezza delle spalle;
- 3) Distendi le braccia, tira la banda verso il basso e posiziona un piede al suo interno;
- 4) Piega le braccia e cerca di avvicinare il più possibile il petto alla sbarra;
- 5) Piega lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza.



5) STACCO DA TERRA:

Muscoli coinvolti: glutei, schiena.

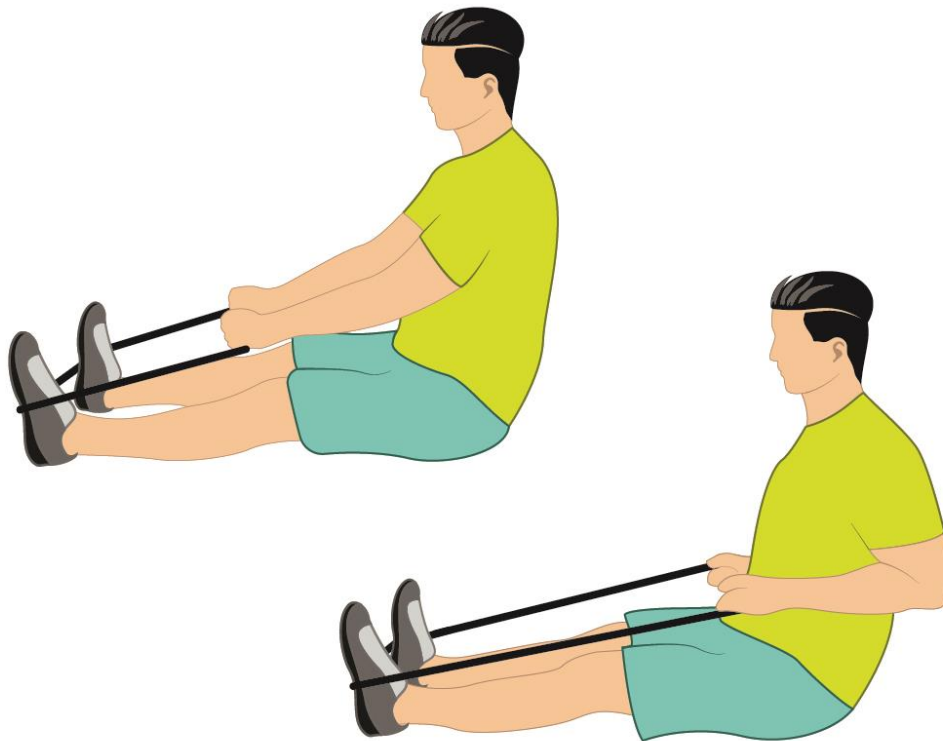
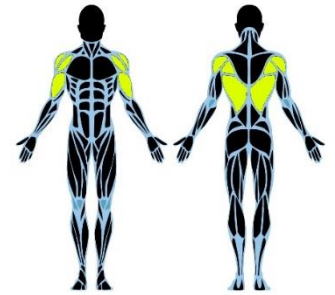


- 1) Appoggia l'elastico a terra e metti i piedi sopra, piega le gambe, tieni la schiena dritta e afferra saldamente le estremità con le mani.
- 2) Solleva il busto e distendi le ginocchia mantenendo la schiena sempre ben dritta;
- 3) Raggiungi la massima estensione delle gambe, portando il busto in posizione verticale. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 4) Piega lentamente il busto e torna alla posizione di partenza.



6) REMATORE:

Muscoli coinvolti: spalle, bicipiti, schiena.



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;

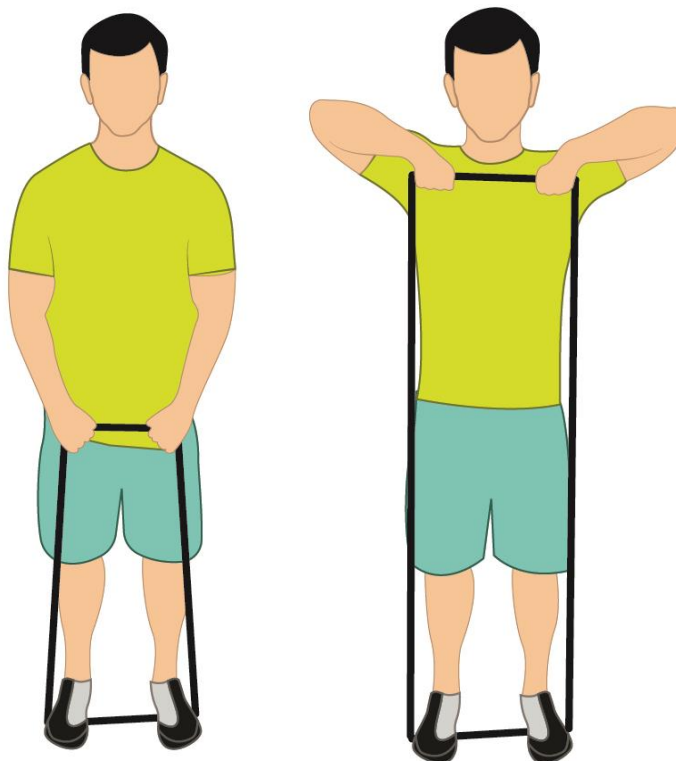
2) Piega le braccia e avvicinale verso il corpo.
Mantieni la posizione per qualche secondo;

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



7) REMATA VERTICALE:

Muscoli coinvolti: spalle, schiena.

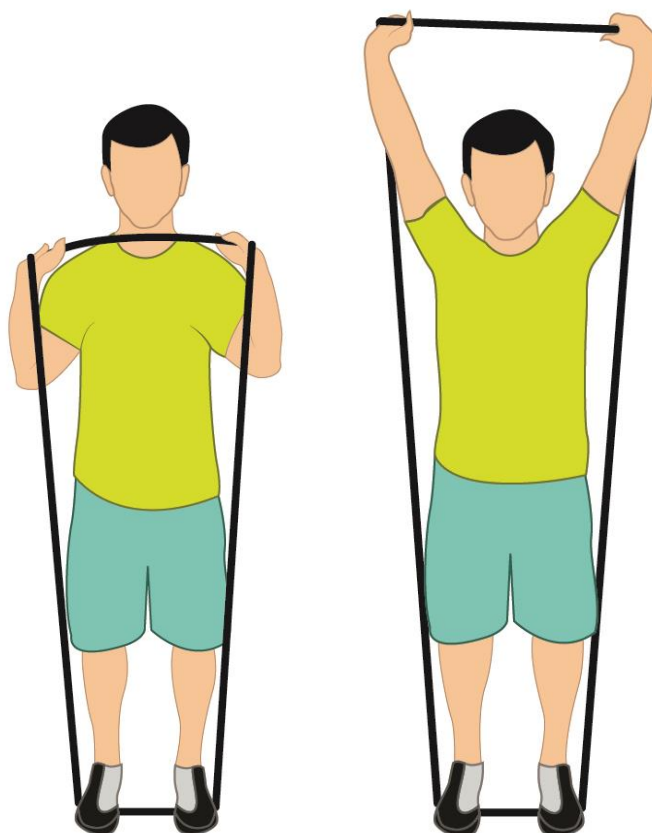
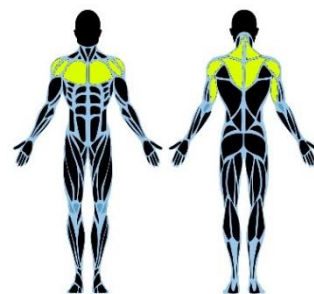


- 1) Appoggia l'elastico a terra e metti i piedi sopra. Afferra saldamente le estremità con il palmo rivolto verso il corpo;
- 2) Solleva le mani fino all'altezza delle spalle tenendo i gomiti piegati verso il fuori e sempre al di sopra dell'altezza delle mani. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Abbassa lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza.



8) SHOULDER PRESS:

Muscoli coinvolti: spalle, tricipiti, pettorali, schiena.



1) Appoggia l'elastico a terra e metti i piedi sopra. Afferra saldamente le estremità con le mani;

2) Porta le mani ad altezza delle spalle, posiziona i palmi verso l'alto e distendi completamente le braccia.

Mantieni la posizione per qualche secondo;

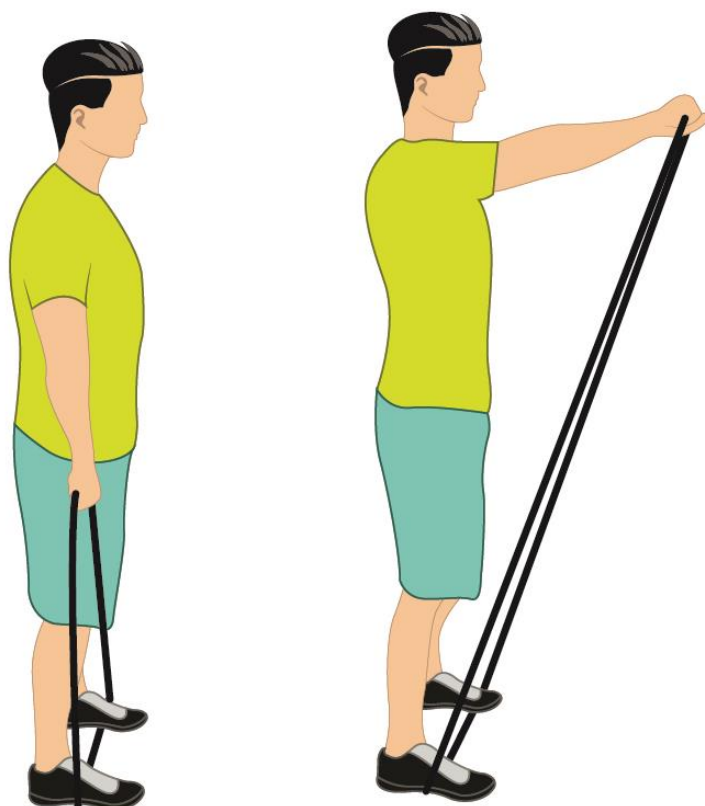
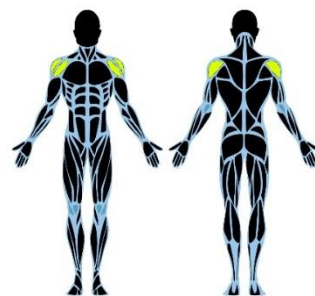
3) Piega lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza;

4) È possibile realizzare una variante dell'esercizio, eseguendo il movimento con un solo braccio.



9) ALZATA FRONTALE:

Muscoli coinvolti: spalle.

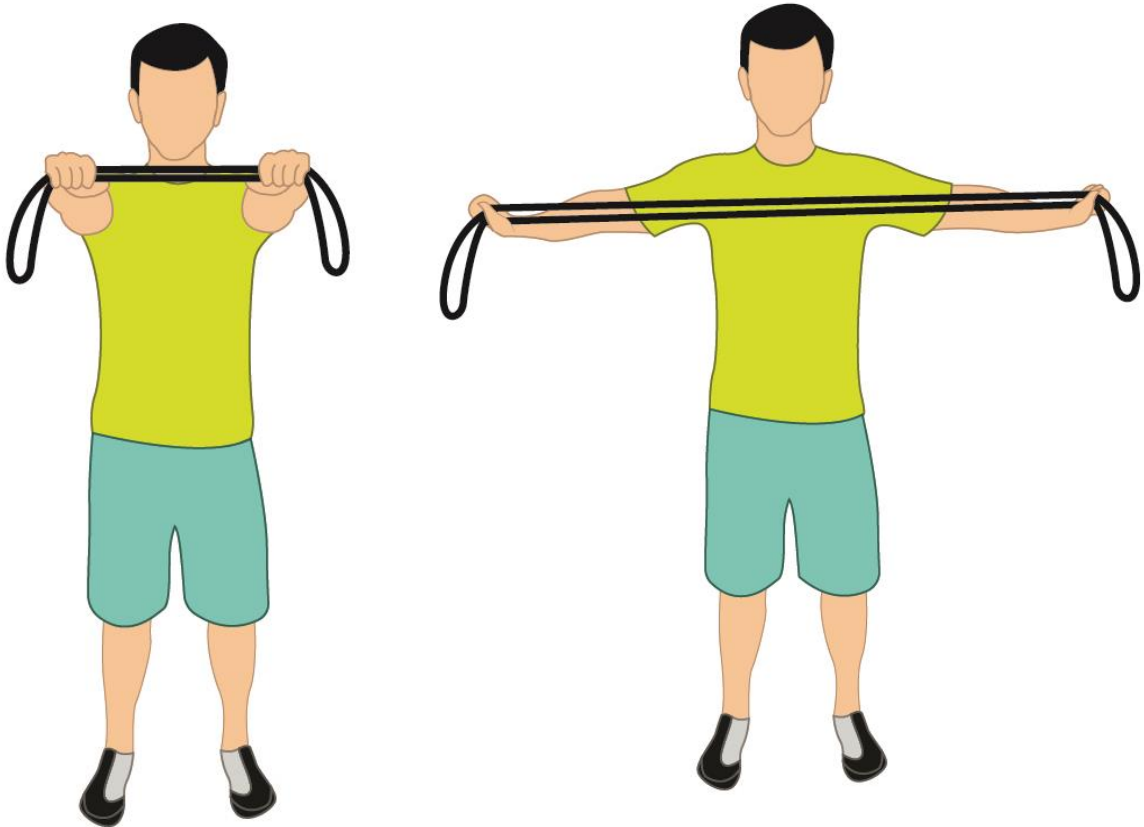
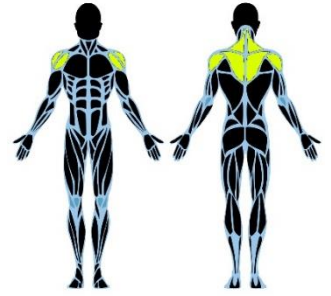


- 1) Appoggia l'elastico a terra e metti i piedi sopra. Afferra saldamente le estremità con il palmo rivolto verso il corpo;
- 2) Tieni le braccia tese e alzale fino a portarle parallele al pavimento. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Abbassa lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza;
- 4) È possibile realizzare una variante dell'esercizio, eseguendo il movimento con un solo braccio.



10) REVERSE FLY:

Muscoli coinvolti: schiena, spalle.

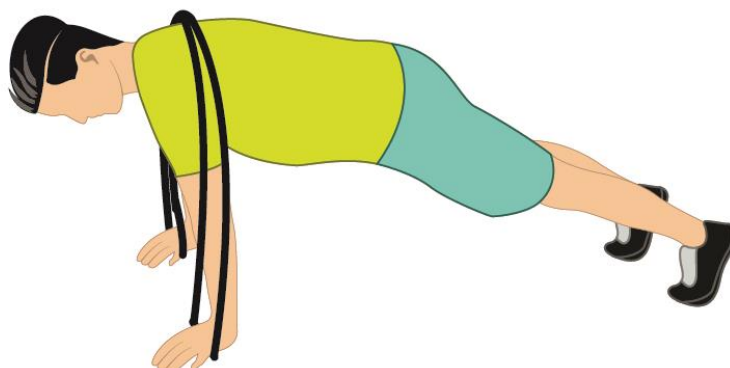
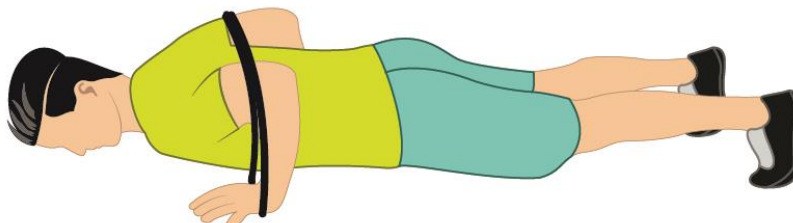
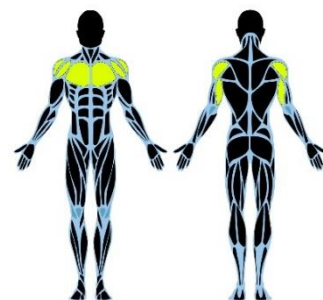


- 1) Afferra saldamente l'elastico con il palmo rivolto verso il basso e distendi le braccia in avanti parallele al pavimento;
- 2) Allarga le braccia fino a portarle laterali al corpo. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Torna lentamente alla posizione di partenza.



11) FLESSIONI:

Muscoli coinvolti: pettorali, tricipiti, spalle.

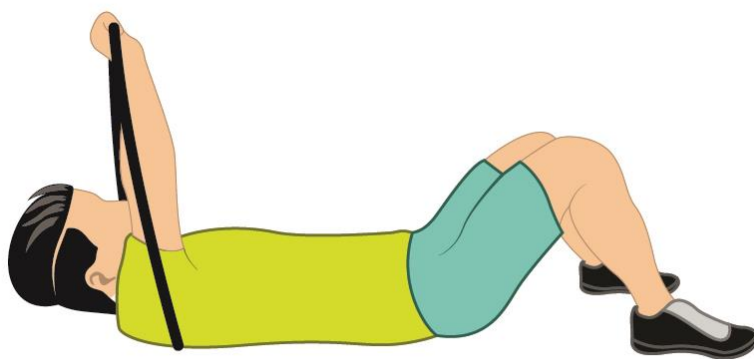
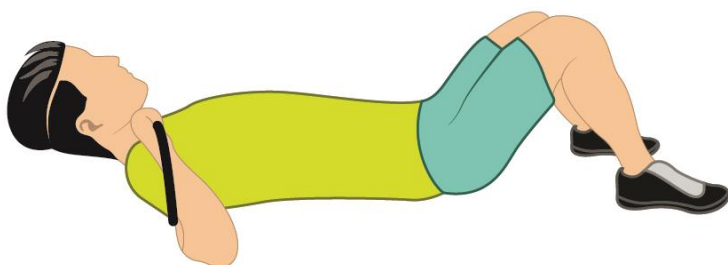
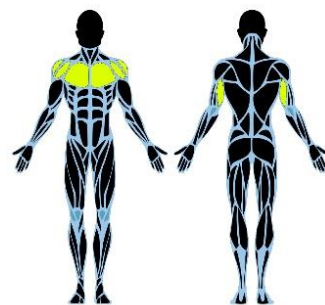


- 1) Posiziona l'elastico dietro la schiena all'altezza delle scapole e afferra saldamente le estremità;
- 2) Mettiti in posizione di push-up: mani appoggiate al pavimento, gambe e braccia distese e schiena ben dritta;
- 3) Piega le braccia e scendi verso il pavimento fino a fermarti a qualche centimetro da esso.
Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 4) Distendi lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza.



12) CHEST PRESS:

Muscoli coinvolti: pettorale, spalle, tricipiti.

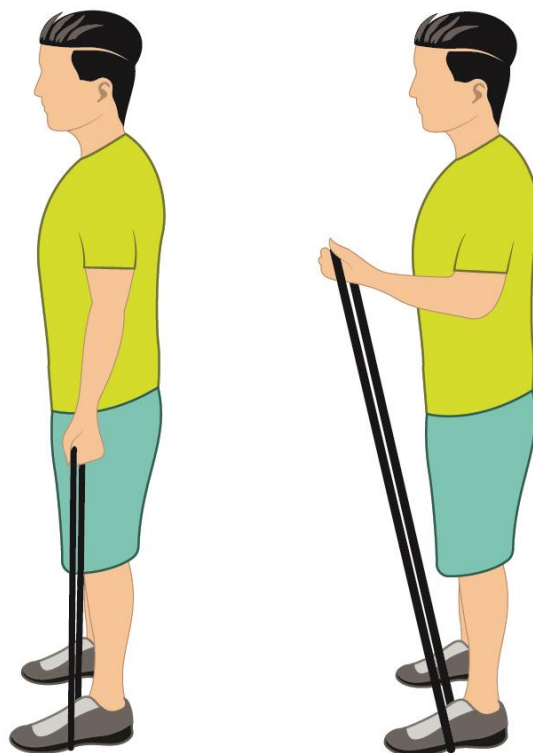


- 1) Sdraiati sul pavimento, piega le gambe e posiziona l'elastico sotto le scapole. Afferra saldamente le estremità con il palmo rivolto verso l'alto e tieni le braccia piegate all'altezza del petto. In alternativa è possibile eseguire l'esercizio da in piedi;
- 2) Distendi le braccia verso l'alto fino alla completa estensione. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Piega lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza.



13) BICIPITI:

Muscoli coinvolti: bicipiti.

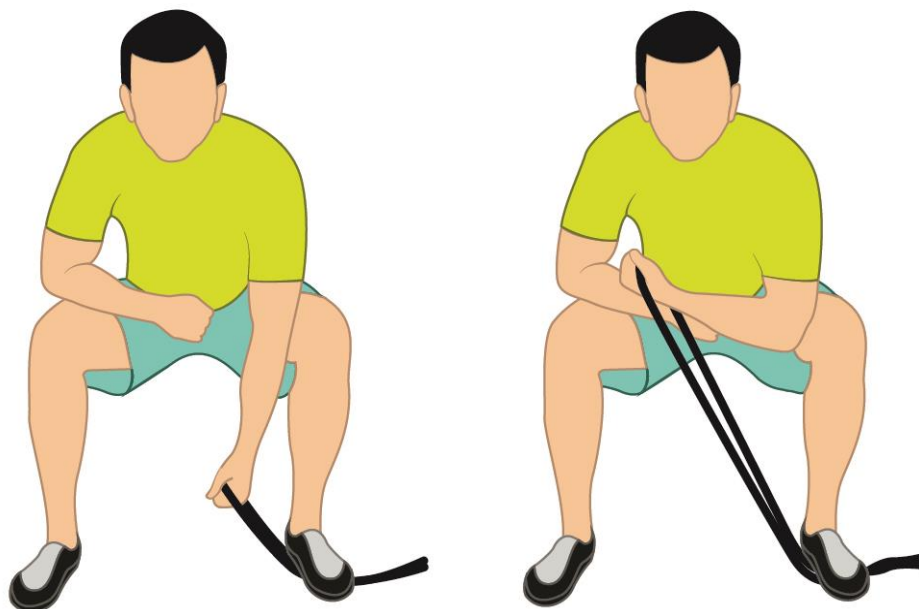


- 1) Appoggia l'elastico a terra e metti i piedi sopra. Afferra saldamente le estremità con il palmo rivolto verso l'alto;
- 2) Mantieni la schiena ben dritta e le ginocchia leggermente piegate;
- 3) Piega le braccia e porta l'elastico verso il petto. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 4) Distendi lentamente le braccia e torna alla posizione di partenza.



14) FLESSIONE DEI BICIPITI:

Muscoli coinvolti: bicipiti.

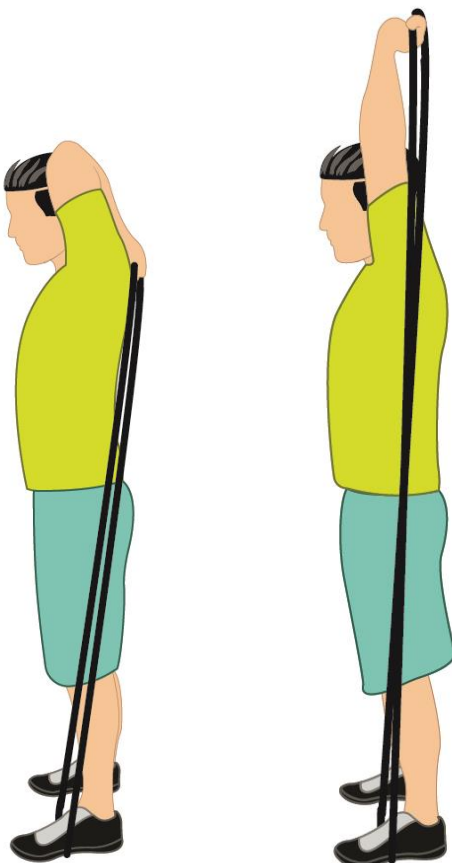
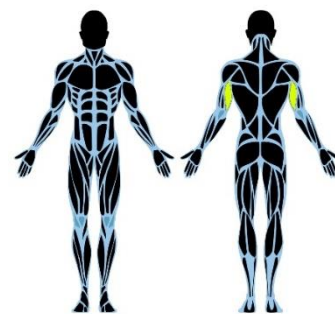


- 1) Siediti su una sedia, appoggia l'elastico a terra e metti un piede sopra. Afferra saldamente l'estremità con il palmo rivolto verso l'alto;
- 2) Appoggia il gomito sulla parte interna della gamba;
- 3) Piega il braccio e porta l'elastico verso la spalla opposta. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 4) Distendi lentamente il braccio e torna alla posizione di partenza.
- 5) Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



15) TRICIPITI:

Muscoli coinvolti: tricipiti.

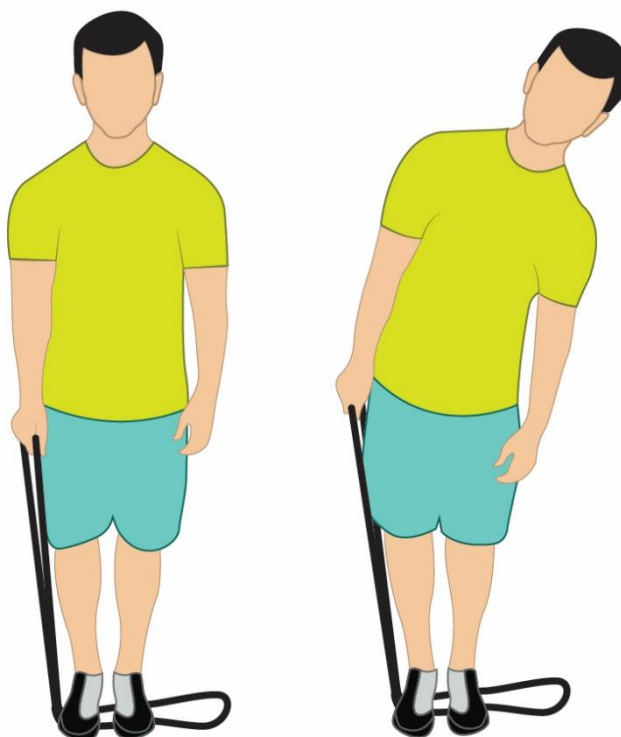


- 1) Appoggia l'elastico a terra e metti i piedi sopra. Afferra saldamente l'estremità con il palmo rivolto verso l'alto, passando da dietro alla testa.
- 2) Distendi il braccio verso l'alto. Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 3) Piega lentamente il braccio e torna alla posizione di partenza;
- 4) Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



16) PIEGAMENTI LATERALI:

Muscoli coinvolti: addominali.



- 1) Appoggia l'elastico a terra e metti i piedi sopra. Afferra saldamente l'estremità con il palmo rivolto verso il corpo;
- 2) Distendi le braccia lungo il fianco e fletti lentamente il busto, a sinistra e a destra, mantenendo sempre il bacino ben fermo;
- 3) Mantieni la posizione per qualche secondo;
- 4) Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



3



Torino, Italy

info@kalahari4wellness.com

"copyright 2022 - tutti i diritti riservati"

