

IT: FITSTRA – MANUALE D'USO

ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE



1. Prima dell'uso, rimuovere le quattro protezioni (Fig. 1).
2. Rimuovere la pellicola protettiva dal lato adesivo sul retro di ciascuna protezione (Fig. 2).
3. Applicare le protezioni sul foglio di plastica nero (Fig. 3). Assicurarsi che tutte e quattro siano fissate saldamente prima dell'uso.

ESEMPI DI ESERCIZI

N.	NOME DELL'ESERCIZIO	ISTRUZIONI	RIPETIZIONI
1	Pressione dell'anello per il petto	Tenere l'anello all'altezza del petto. Premere i palmi verso l'interno contro l'anello, quindi rilasciare lentamente.	10-12 ripetizioni
2	Estensione dei tricipiti	Tenere l'anello dietro la testa. Estendere le braccia verso l'alto mantenendo i gomiti vicini tra loro.	10-12 ripetizioni
3	Roll Up con anello	Sdraiarsi sulla schiena e tenere l'anello sopra la testa. Sollevare lentamente il busto e allungarsi in avanti.	6-8 ripetizioni
4	Torsione da seduti	Sedersi con la schiena dritta e tenere l'anello all'altezza del petto. Ruotare il busto da un lato all'altro.	8-10 ripetizioni per lato
5	Rematore in piedi	Stare in piedi con il busto eretto e tirare l'anello verso il petto. Avvicinare le scapole tra loro.	10-12 ripetizioni
6	Half Roll Down	Sedersi con la schiena dritta e stringere l'anello tra le cosce. Inclinare lentamente la parte superiore del corpo all'indietro.	8-10 ripetizioni
7	Ponte dei glutei con compressione	Sdraiarsi sulla schiena con l'anello tra le cosce. Sollevare i fianchi stringendo contemporaneamente l'anello.	10-12 ripetizioni
8	Push-up con anello	Posizionare l'anello sotto il petto. Abbassare il corpo in modo controllato, quindi spingersi nuovamente verso l'alto.	6-10 ripetizioni
9	Mantenimento dell'equilibrio	Stare in piedi su una gamba tenendo fermo l'anello. Attivare il core e mantenere l'equilibrio.	Mantenere per 20-30 secondi per lato
10	Compressione a conchiglia	Sdraiarsi su un fianco con le ginocchia piegate. Stringere l'anello tra le cosce mantenendo il controllo.	10-12 ripetizioni per lato
11	Compressione sopra la testa	Tenere l'anello sopra la testa con le spalle rilassate. Premere verso l'interno e rilasciare lentamente.	10-12 ripetizioni
12	Pressione laterale delle gambe	Sdraiarsi su un fianco con l'anello tra le caviglie. Premere lentamente le gambe una contro l'altra.	10-12 ripetizioni per lato

N.	NOME DELL'ESERCIZIO	ISTRUZIONI	RIPETIZIONI
13	Dead Bug con pressione	Premere l'anello tra la mano e il ginocchio opposti. Estendere l'altra gamba mantenendo il controllo.	8-10 ripetizioni per lato
14	Stretching Mermaid	Sedersi lateralmente e premere l'anello contro il pavimento. Allungarsi verso l'alto e distendere il corpo.	Mantenere per 20-30 secondi per lato
15	Sfida Hundred	Sollevare la parte superiore del corpo e stringere l'anello tra le caviglie. Muovere le braccia su e giù mantenendo una respirazione regolare.	Contare fino a 100
16	Curl pelvico con compressione	Sdraiarsi sulla schiena con l'anello tra le cosce. Sollevare lentamente la colonna vertebrale e poi abbassarla nuovamente.	8-10 ripetizioni

