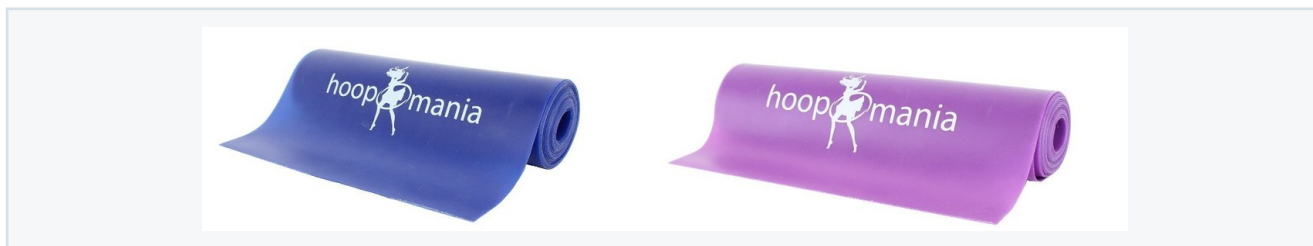


DE · DEUTSCHE ANLEITUNG

Hoopomania Fitnessband: Übungen und sichere Anwendung



Das Hoopomania Fitnessband bietet elastischen Widerstand für unterschiedliche, kontrolliert ausgeführte Bewegungsübungen. Diese Anleitung zeigt zwölf Übungsvarianten für Ober- und Unterkörper. Sie ersetzt keine individuelle medizinische oder therapeutische Beratung und gibt kein bestimmtes Trainingsergebnis vor.

Sicherheitsregel: Prüfen Sie das Band vor jeder Verwendung auf Risse, Einschnitte, spröde Stellen oder andere Beschädigungen. Verwenden Sie ein beschädigtes Band nicht. Lassen Sie das gespannte Band nie unkontrolliert los und halten Sie Gesicht und Augen außerhalb der möglichen Rückschlagbahn.

Vor dem Start

- Trainieren Sie mit ausreichend Platz auf einer rutschfesten Fläche.
- Legen Sie Schmuck ab und vermeiden Sie scharfe Fingernägel, raue Kanten sowie ungeeignete Befestigungen.
- Halten Sie die Bandenden sicher. Wickeln Sie das Band nicht fest um Hände, Handgelenke oder andere Körperteile.
- Wählen Sie Bandlänge, Spannung und Bewegungsumfang so, dass Start, Bewegung und Rückweg ruhig kontrollierbar bleiben.
- Brechen Sie bei Schmerzen, Schwindel, Taubheitsgefühl oder starkem Unwohlsein ab. Holen Sie bei Beschwerden oder Unsicherheit vorab fachlichen Rat ein.

Trainingsorientierung

Beginnen Sie mit wenigen langsamen Wiederholungen und pausieren Sie nach Bedarf. Steigern Sie Umfang oder Spannung nur, wenn die Bewegung weiterhin ruhig und kontrolliert gelingt. Qualität und sicherer Rückweg sind wichtiger als Tempo oder eine feste Wiederholungszahl.

ÜBUNGEN 1-2



1. Seitliches Armheben

Knien oder stehen Sie aufrecht und fixieren Sie die Bandmitte sicher unter den Knien beziehungsweise Füßen. Halten Sie die Enden fest. Heben Sie beide Arme seitlich nur bis zu einer angenehmen Höhe und führen Sie sie langsam zurück. Die Schultern bleiben locker; die Ellenbogen nicht vollständig durchdrücken.

2. Unterarme nach außen führen

Stehen Sie stabil und halten Sie das Band hinter dem Kopf, ohne es am Hals anzulegen. Die Ellenbogen sind etwa rechtwinklig gebeugt. Führen Sie die Unterarme langsam nach außen und kontrolliert zurück. Gesicht und Augen bleiben außerhalb der Rückschlagbahn.



ÜBUNGEN 3-7

Die Fotos zeigen die Bewegungsrichtung. Halten Sie die Bandenden sicher in den Händen und wickeln Sie das Band nicht fest um Hände oder Handgelenke.



3. Rudern im Sitzen

Setzen Sie sich mit langem, aber nicht durchgedrücktem Beinstand hin. Legen Sie die Bandmitte um beide Füße und halten Sie die Enden sicher. Ziehen Sie die Ellenbogen körpernah nach hinten. Anschließend die Arme langsam wieder nach vorn führen.

4. Ziehen im Ausfallschritt

Nehmen Sie einen kleinen, stabilen Ausfallschritt ein und fixieren Sie die Bandmitte unter dem vorderen Fuß. Ziehen Sie die Bandenden kontrolliert in Richtung Brust, während die Ellenbogen seitlich ansteigen. Senken Sie die Arme langsam und halten Sie das vordere Knie stabil.



5. Diagonales Auseinanderziehen

Halten Sie das Band diagonal vor dem Oberkörper. Vergrößern Sie den Abstand der Hände langsam, bis eine gut kontrollierbare Spannung entsteht. Kehren Sie ohne Zurückschnellen in die Ausgangsposition zurück.

6. Seitliches Armheben mit leichter Vorneigung

Fixieren Sie die Bandmitte im kleinen Ausfallschritt unter dem vorderen Fuß. Neigen Sie den Oberkörper mit langem Rücken leicht nach vorn. Heben Sie die Arme seitlich nur bis zu einer angenehmen Höhe und senken Sie sie kontrolliert ab.



7. Einarmiges Anheben

Stehen Sie mit einem Fuß sicher auf dem Band und halten Sie das andere Ende in einer Hand. Heben Sie den Arm langsam nach vorn beziehungsweise schräg oben, ohne die Schulter hochzuziehen. Führen Sie ihn kontrolliert zurück und wechseln Sie anschließend die Seite.

ÜBUNGEN 8-12

Die Fotos zeigen die Bewegungsrichtung. Halten Sie die Bandenden sicher in den Händen und wickeln Sie das Band nicht fest um Hände oder Handgelenke.

8. Band vor der Brust auseinanderziehen

Halten Sie das Band vor der Brust. Führen Sie beide Hände gleichmäßig nach außen, bis die Bewegung noch ruhig bleibt. Die Ellenbogen bleiben leicht gebeugt. Danach das Band langsam wieder entspannen.

**9. Ziehen über und hinter dem Kopf**

Halten Sie das Band oberhalb beziehungsweise leicht hinter dem Kopf. Ziehen Sie die Hände langsam nach unten und außen. Halten Sie ausreichend Abstand zu Gesicht und Hals und führen Sie das Band kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

10. Armbeugen im Ausfallschritt

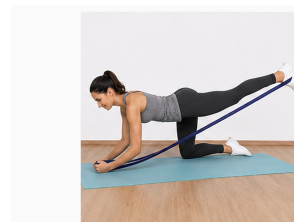
Fixieren Sie die Bandmitte unter dem vorderen Fuß und halten Sie beide Enden sicher. Beugen Sie die Ellenbogen kontrolliert und führen Sie die Hände nach oben. Senken Sie die Hände langsam, ohne die Ellenbogen am Ende durchzudrücken.

**11. Diagonales Strecken hinter dem Kopf**

Halten Sie das Band diagonal hinter dem Kopf, eine Hand oben und die andere unten. Vergrößern Sie den Abstand der Hände kontrolliert, ohne das Band am Hals anzulegen. Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück und wechseln Sie die Diagonale.

12. Beinstrecken im Vierfüßlerstand

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Legen Sie die Bandmitte um die Fußsohle eines Beins und halten Sie beide Enden sicher. Strecken Sie das Bein langsam nach hinten, ohne das Knie ruckartig durchzudrücken. Führen Sie es kontrolliert zurück und wechseln Sie die Seite.

**Pflege und Aufbewahrung**

Lagern Sie das Band trocken und geschützt vor direkter Sonne, starker Hitze, Feuchtigkeit, scharfen Gegenständen und mechanischer Verformung. Bewahren Sie es entspannt auf und prüfen Sie es vor jeder erneuten Nutzung auf Schäden.

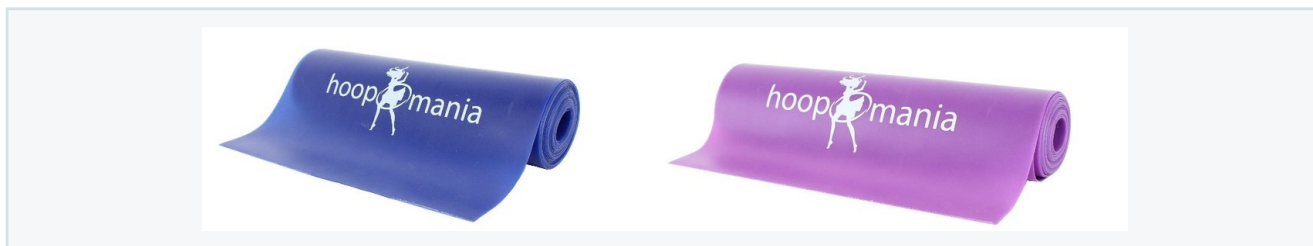
HERSTELLER UND KONTAKT

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Deutschland

Service
E-Mail: support@hula-hoop-shop.eu
Web: www.hula-hoop-shop.eu

EN · ENGLISH INSTRUCTIONS

Hoopomania Resistance Band: Exercises and Safe Use



The Hoopomania resistance band provides elastic resistance for a range of controlled movement exercises. These instructions present twelve exercise variations for the upper and lower body. They do not replace individual medical or therapeutic advice and do not promise a specific training outcome.

Safety rule: Check the band before every use for tears, cuts, brittle areas or other damage. Do not use a damaged band. Never release a stretched band without control, and keep your face and eyes out of its possible recoil path.

Before You Start

- Exercise with enough space on a non-slip surface.
- Remove jewellery and avoid sharp fingernails, rough edges and unsuitable anchor points.
- Hold the ends securely. Do not wrap the band tightly around your hands, wrists or other body parts.
- Choose the band length, tension and range of motion so that the start, movement and return remain controlled.
- Stop if you experience pain, dizziness, numbness or severe discomfort. Seek professional advice beforehand if you have symptoms or are unsure.

Training Guidance

Begin with a few slow repetitions and rest as needed. Increase the range or tension only while the movement remains calm and controlled. Movement quality and a safe return are more important than speed or a fixed repetition count.

EXERCISES 1-2



1. Lateral Arm Raise

Kneel or stand upright and secure the middle of the band beneath your knees or feet. Hold the ends firmly. Raise both arms out to the sides only to a comfortable height, then lower them slowly. Keep your shoulders relaxed and do not lock your elbows.

2. Move the Forearms Outward

Stand securely and hold the band behind your head without resting it on your neck. Keep your elbows bent at roughly a right angle. Move your forearms slowly outward and return with control. Keep your face and eyes out of the recoil path.



EXERCISES 3-7

The photos show the direction of movement. Hold the ends securely and do not wrap the band tightly around your hands or wrists.

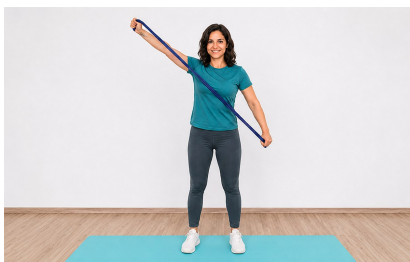


3. Seated Row

Sit with your legs extended but not locked. Place the middle of the band around both feet and hold the ends securely. Draw your elbows back close to your body, then guide your arms slowly forwards again.

4. Lunge Row

Take a small, stable lunge and secure the middle of the band beneath your front foot. Pull the ends towards your chest with control as your elbows rise to the sides. Lower your arms slowly and keep the front knee stable.



5. Diagonal Pull-Apart

Hold the band diagonally in front of your upper body. Slowly increase the distance between your hands until the tension is easy to control. Return to the starting position without letting the band snap back.

6. Lateral Raise with a Slight Forward Lean

Secure the middle of the band beneath your front foot in a small lunge. Lean slightly forwards with a long, neutral back. Raise your arms out to the sides only to a comfortable height, then lower them with control.



7. Single-Arm Raise

Stand with one foot securely on the band and hold the other end in one hand. Raise the arm slowly forwards or diagonally upwards without lifting the shoulder. Return with control, then change sides.

EXERCISES 8-12

The photos show the direction of movement. Hold the ends securely and do not wrap the band tightly around your hands or wrists.

8. Chest-Level Band Pull-Apart

Hold the band in front of your chest. Move both hands evenly outwards while the motion remains controlled. Keep the elbows slightly bent, then slowly release the tension.



9. Pull Above and Behind the Head

Hold the band above or slightly behind your head. Move your hands slowly down and out. Keep enough distance from your face and neck, then return the band to the starting position with control.

10. Arm Curl in a Lunge

Secure the middle of the band beneath your front foot and hold both ends firmly. Bend your elbows with control and bring your hands upwards. Lower your hands slowly without locking the elbows at the end.



11. Diagonal Extension Behind the Head

Hold the band diagonally behind your head, with one hand above and the other below. Increase the distance between your hands with control without placing the band against your neck. Return slowly and switch diagonals.

12. Leg Extension on All Fours

Start on all fours. Place the middle of the band around the sole of one foot and hold both ends securely. Extend the leg slowly backwards without forcefully locking the knee. Return with control and change sides.



Care and Storage

Store the band dry and protected from direct sunlight, strong heat, moisture, sharp objects and mechanical deformation. Keep it relaxed during storage and check it for damage before each new use.

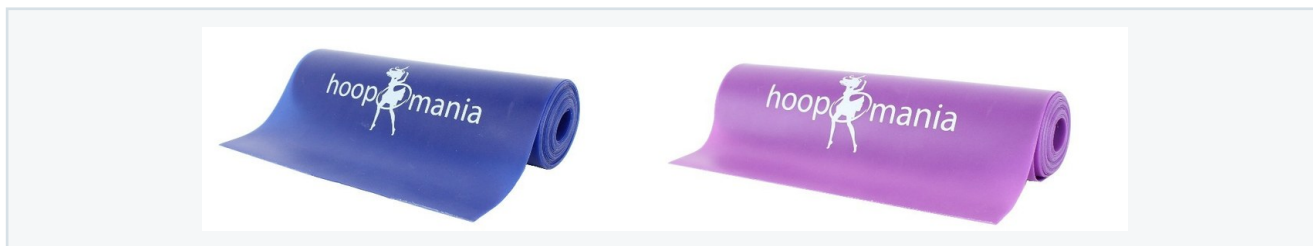
MANUFACTURER AND CONTACT

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Germany

Support
Email: support@hula-hoop-shop.eu
Website: www.hula-hoop-shop.eu

FR · NOTICE EN FRANÇAIS

Bande élastique Hoopomania : exercices et utilisation en toute sécurité



La bande élastique Hoopomania offre une résistance pour différents mouvements contrôlés. Cette notice présente douze exercices pour le haut et le bas du corps. Elle ne remplace pas un avis médical ou thérapeutique individuel et ne garantit aucun résultat d'entraînement particulier.

Règle de sécurité: Avant chaque utilisation, vérifiez que la bande ne présente aucune déchirure, entaille, zone friable ou autre détérioration. N'utilisez pas une bande endommagée. Ne relâchez jamais brusquement une bande tendue et gardez le visage et les yeux hors de sa trajectoire de retour.

Avant de commencer

- Prévoyez assez d'espace et placez-vous sur une surface antidérapante.
- Retirez vos bijoux et évitez les ongles pointus, les arêtes rugueuses et les points d'ancrage inadaptés.
- Tenez fermement les extrémités. N'enroulez pas la bande autour des mains, des poignets ou d'autres parties du corps.
- Adaptez la longueur, la tension et l'amplitude afin de contrôler le départ, le mouvement et le retour.
- Arrêtez en cas de douleur, vertige, engourdissement ou malaise important. Demandez conseil à un professionnel en cas de symptômes ou de doute.

Repères d'entraînement

Commencez par quelques répétitions lentes et faites des pauses selon vos besoins. N'augmentez l'amplitude ou la tension que si le mouvement reste calme et maîtrisé. La qualité du geste et un retour contrôlé comptent davantage que la vitesse ou un nombre fixe de répétitions.

EXERCICES 1-2



1. Élévations latérales des bras

Mettez-vous à genoux ou debout, le buste droit, et bloquez le milieu de la bande sous les genoux ou les pieds. Tenez les extrémités. Levez les bras sur les côtés jusqu'à une hauteur confortable, puis redescendez lentement. Gardez les épaules relâchées et ne verrouillez pas les coudes.

2. Écarter les avant-bras

Tenez-vous de manière stable et placez la bande derrière la tête sans la poser sur le cou. Gardez les coudes pliés à environ 90 degrés. Écartez lentement les avant-bras, puis revenez de façon contrôlée. Gardez le visage et les yeux hors de la trajectoire de retour.



EXERCICES 3-7

Les photos indiquent le sens du mouvement. Tenez fermement les extrémités et n'enroulez pas la bande autour des mains ou des poignets.

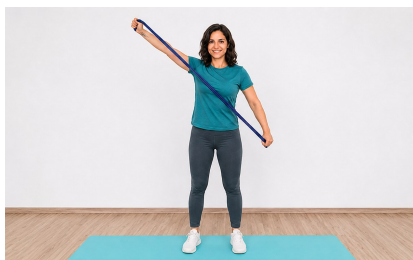


3. Tirage assis

Asseyez-vous jambes allongées sans verrouiller les genoux. Placez le milieu de la bande autour des deux pieds et tenez fermement les extrémités. Tirez les coudes près du corps vers l'arrière, puis ramenez lentement les bras vers l'avant.

4. Tirage en fente

Adoptez une petite fente stable et bloquez le milieu de la bande sous le pied avant. Tirez les extrémités vers la poitrine de façon contrôlée tandis que les coudes montent sur les côtés. Redescendez lentement les bras et gardez le genou avant stable.



5. Écarté diagonal

Tenez la bande en diagonale devant le buste. Éloignez lentement les mains jusqu'à obtenir une tension facile à maîtriser. Revenez à la position initiale sans laisser la bande repartir brusquement.

6. Élévations latérales avec légère inclinaison

Dans une petite fente, bloquez le milieu de la bande sous le pied avant. Inclinez légèrement le buste vers l'avant en gardant le dos allongé. Levez les bras sur les côtés jusqu'à une hauteur confortable, puis redescendez-les de façon contrôlée.



7. Élévation à un bras

Placez un pied fermement sur la bande et tenez l'autre extrémité d'une main. Levez lentement le bras vers l'avant ou en diagonale, sans hausser l'épaule. Revenez de façon contrôlée, puis changez de côté.

EXERCICES 8-12

Les photos indiquent le sens du mouvement. Tenez fermement les extrémités et n'enroulez pas la bande autour des mains ou des poignets.

8. Écarter la bande devant la poitrine

Tenez la bande devant la poitrine. Éloignez les mains de manière régulière tant que le mouvement reste maîtrisé. Gardez les coudes légèrement fléchis, puis relâchez lentement la tension.

**9. Tirage au-dessus et derrière la tête**

Tenez la bande au-dessus ou légèrement derrière la tête. Abaissez lentement les mains vers l'extérieur. Gardez une distance suffisante avec le visage et le cou, puis revenez de façon contrôlée.

10. Flexion des bras en fente

Bloquez le milieu de la bande sous le pied avant et tenez fermement les deux extrémités. Pliez les coudes de façon contrôlée et montez les mains. Redescendez lentement sans verrouiller les coudes en fin de mouvement.

**11. Extension diagonale derrière la tête**

Tenez la bande en diagonale derrière la tête, une main en haut et l'autre en bas. Éloignez les mains de façon contrôlée sans poser la bande sur le cou. Revenez lentement, puis changez de diagonale.

12. Extension de jambe à quatre pattes

Placez-vous à quatre pattes. Passez le milieu de la bande autour de la plante d'un pied et tenez fermement les extrémités. Tendez lentement la jambe vers l'arrière sans verrouiller brusquement le genou. Revenez de façon contrôlée, puis changez de côté.

**Entretien et rangement**

Rangez la bande au sec, à l'abri du soleil direct, d'une forte chaleur, de l'humidité, des objets tranchants et des déformations. Conservez-la sans tension et vérifiez son état avant chaque nouvelle utilisation.

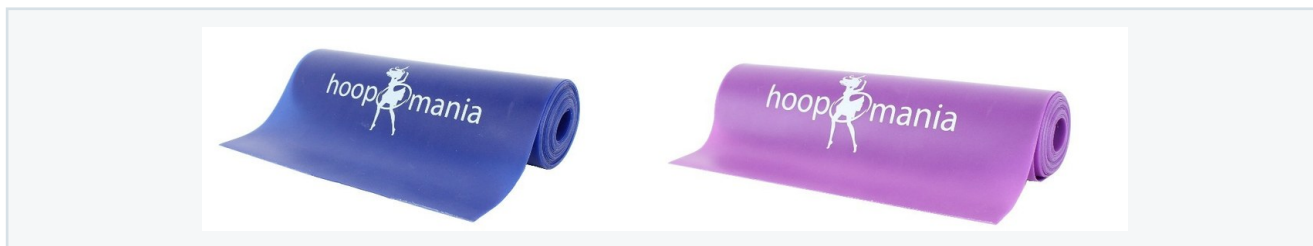
FABRICANT ET CONTACT

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Allemagne

Service
E-mail: support@hula-hoop-shop.eu
Site web: www.hula-hoop-shop.eu

ES · INSTRUCCIONES EN ESPAÑOL

Banda elástica Hoopomania: ejercicios y uso seguro



La banda elástica Hoopomania ofrece resistencia para distintos movimientos controlados. Estas instrucciones presentan doce ejercicios para la parte superior e inferior del cuerpo. No sustituyen el asesoramiento médico o terapéutico individual ni garantizan un resultado concreto del entrenamiento.

Regla de seguridad: Antes de cada uso, compruebe que la banda no tenga desgarros, cortes, zonas quebradizas u otros daños. No utilice una banda dañada. No suelte nunca una banda tensada sin control y mantenga la cara y los ojos fuera de su posible trayectoria de retroceso.

Antes de empezar

- Entrene con espacio suficiente sobre una superficie antideslizante.
- Quítese las joyas y evite uñas afiladas, bordes ásperos y puntos de anclaje inadecuados.
- Sujete bien los extremos. No enrolle la banda con fuerza alrededor de las manos, las muñecas u otras partes del cuerpo.
- Ajuste la longitud, la tensión y la amplitud para controlar el inicio, el movimiento y el regreso.
- Deténgase si siente dolor, mareo, entumecimiento o malestar intenso. Consulte a un profesional si tiene molestias o dudas.

Orientación para el entrenamiento

Empiece con pocas repeticiones lentas y descanse cuando lo necesite. Aumente la amplitud o la tensión solo mientras el movimiento siga siendo tranquilo y controlado. La calidad del movimiento y un regreso seguro son más importantes que la velocidad o un número fijo de repeticiones.

EJERCICIOS 1-2



1. Elevación lateral de brazos

Arrodílese o póngase de pie con el tronco erguido y fije el centro de la banda bajo las rodillas o los pies. Sujete bien los extremos. Eleve los brazos hacia los lados hasta una altura cómoda y bájelos lentamente. Mantenga los hombros relajados y no bloquee los codos.

2. Abrir los antebrazos

Manténgase estable y coloque la banda detrás de la cabeza sin apoyarla en el cuello. Mantenga los codos flexionados aproximadamente en ángulo recto. Abra lentamente los antebrazos y vuelva con control. Mantenga la cara y los ojos fuera de la trayectoria de retroceso.



EJERCICIOS 3-7

Las fotos muestran la dirección del movimiento. Sujete bien los extremos y no enrolle la banda con fuerza alrededor de las manos o muñecas.



3. Remo sentado

Siéntese con las piernas extendidas, sin bloquear las rodillas. Pase el centro de la banda alrededor de ambos pies y sujete bien los extremos. Lleve los codos hacia atrás junto al cuerpo y después guíe lentamente los brazos hacia delante.

4. Remo en zancada

Adopte una zancada corta y estable y fije el centro de la banda bajo el pie delantero. Tire de los extremos hacia el pecho de forma controlada mientras los codos suben hacia los lados. Baje los brazos lentamente y mantenga estable la rodilla delantera.



5. Apertura diagonal

Sujete la banda en diagonal delante del tronco. Separe las manos lentamente hasta alcanzar una tensión fácil de controlar. Vuelva a la posición inicial sin dejar que la banda retroceda bruscamente.

6. Elevación lateral con ligera inclinación

En una zancada corta, fije el centro de la banda bajo el pie delantero. Incline ligeramente el tronco hacia delante manteniendo la espalda alargada. Eleve los brazos hacia los lados hasta una altura cómoda y bájelos con control.



7. Elevación con un brazo

Pise la banda firmemente con un pie y sujete el otro extremo con una mano. Eleve lentamente el brazo hacia delante o en diagonal sin encoger el hombro. Vuelva con control y cambie de lado.

EJERCICIOS 8-12

Las fotos muestran la dirección del movimiento. Sujete bien los extremos y no enrolle la banda con fuerza alrededor de las manos o muñecas.

8. Apertura de banda frente al pecho

Sujete la banda delante del pecho. Separe ambas manos de manera uniforme mientras el movimiento siga controlado. Mantenga los codos ligeramente flexionados y reduzca después la tensión lentamente.

**9. Tirón por encima y detrás de la cabeza**

Sujete la banda por encima o ligeramente detrás de la cabeza. Lleve las manos lentamente hacia abajo y hacia fuera. Mantenga distancia suficiente respecto a la cara y el cuello y vuelva con control a la posición inicial.

10. Flexión de brazos en zancada

Fije el centro de la banda bajo el pie delantero y sujete bien ambos extremos. Flexione los codos con control y eleve las manos. Bájeles lentamente sin bloquear los codos al final del movimiento.

**11. Extensión diagonal detrás de la cabeza**

Sujete la banda en diagonal detrás de la cabeza, con una mano arriba y la otra abajo. Separe las manos con control sin apoyar la banda en el cuello. Vuelva lentamente y cambie la diagonal.

12. Extensión de pierna a cuatro apoyos

Colóquese a cuatro apoyos. Pase el centro de la banda alrededor de la planta de un pie y sujete bien los extremos. Extienda lentamente la pierna hacia atrás sin bloquear la rodilla de golpe. Vuelva con control y cambie de lado.

**Cuidado y almacenamiento**

Guarde la banda seca y protegida del sol directo, el calor intenso, la humedad, los objetos afilados y las deformaciones. Consérvela sin tensión y compruebe que no presente daños antes de volver a utilizarla.

FABRICANTE Y CONTACTO

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Alemania

Atención
Correo: support@hula-hoop-shop.eu
Web: www.hula-hoop-shop.eu

IT · ISTRUZIONI IN ITALIANO

Fascia elastica Hoopomania: esercizi e uso sicuro



La fascia elastica Hoopomania offre resistenza per diversi movimenti controllati. Queste istruzioni presentano dodici esercizi per la parte superiore e inferiore del corpo. Non sostituiscono un parere medico o terapeutico individuale e non garantiscono uno specifico risultato di allenamento.

Regola di sicurezza: Prima di ogni utilizzo controllare che la fascia non presenti strappi, tagli, zone fragili o altri danni. Non utilizzare una fascia danneggiata. Non lasciare mai una fascia tesa senza controllo e tenere viso e occhi fuori dalla possibile traiettoria di ritorno.

Prima di iniziare

- Allenarsi con spazio sufficiente su una superficie antiscivolo.
- Togliere i gioielli ed evitare unghie appuntite, bordi ruvidi e punti di ancoraggio non adatti.
- Tenere saldamente le estremità. Non avvolgere strettamente la fascia intorno a mani, polsi o altre parti del corpo.
- Scegliere lunghezza, tensione e ampiezza in modo da controllare partenza, movimento e ritorno.
- Interrompere in caso di dolore, vertigini, intorpidimento o forte malessere. In presenza di disturbi o dubbi, chiedere prima un parere professionale.

Indicazioni per l'allenamento

Iniziare con poche ripetizioni lente e fare pause secondo necessità. Aumentare l'ampiezza o la tensione solo se il movimento resta tranquillo e controllato. La qualità del gesto e un ritorno sicuro sono più importanti della velocità o di un numero fisso di ripetizioni.

ESERCIZI 1-2



1. Sollevamento laterale delle braccia

Inginocchiarsi o stare in piedi con il busto eretto e bloccare il centro della fascia sotto le ginocchia o i piedi. Tenere saldamente le estremità. Sollevare le braccia lateralmente fino a un'altezza confortevole e abbassarle lentamente. Tenere le spalle rilassate e non bloccare i gomiti.

2. Aprire gli avambracci

Stare in posizione stabile e tenere la fascia dietro la testa senza appoggiarla al collo. Mantenere i gomiti piegati all'incirca ad angolo retto. Aprire lentamente gli avambracci e tornare con controllo. Tenere viso e occhi fuori dalla traiettoria di ritorno.



ESERCIZI 3-7

Le foto mostrano la direzione del movimento. Tenere saldamente le estremità e non avvolgere la fascia intorno a mani o polsi.

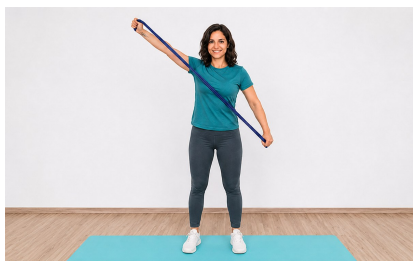


3. Rematore da seduti

Sedersi con le gambe distese senza bloccare le ginocchia. Passare il centro della fascia intorno a entrambi i piedi e tenere saldamente le estremità. Portare i gomiti indietro vicino al corpo, quindi guidare lentamente le braccia in avanti.

4. Tirata in affondo

Assumere un piccolo affondo stabile e bloccare il centro della fascia sotto il piede anteriore. Tirare le estremità verso il petto con controllo mentre i gomiti salgono lateralmente. Abbassare lentamente le braccia e mantenere stabile il ginocchio anteriore.



5. Apertura diagonale

Tenere la fascia in diagonale davanti al busto. Aumentare lentamente la distanza tra le mani fino a ottenere una tensione facile da controllare. Tornare alla posizione iniziale senza lasciare che la fascia scatti indietro.

6. Alzate laterali con leggera inclinazione

In un piccolo affondo, bloccare il centro della fascia sotto il piede anteriore. Inclinare leggermente il busto in avanti mantenendo la schiena allungata. Sollevare le braccia lateralmente fino a un'altezza confortevole e abbassarle con controllo.



7. Sollevamento a un braccio

Appoggiare saldamente un piede sulla fascia e tenere l'altra estremità con una mano. Sollevare lentamente il braccio in avanti o in diagonale senza alzare la spalla. Tornare con controllo e cambiare lato.

ESERCIZI 8-12

Le foto mostrano la direzione del movimento. Tenere saldamente le estremità e non avvolgere la fascia intorno a mani o polsi.

8. Apertura della fascia davanti al petto

Tenere la fascia davanti al petto. Allontanare entrambe le mani in modo uniforme finché il movimento resta controllato. Tenere i gomiti leggermente piegati, quindi ridurre lentamente la tensione.



9. Tirata sopra e dietro la testa

Tenere la fascia sopra o leggermente dietro la testa. Portare lentamente le mani verso il basso e verso l'esterno. Mantenere una distanza sufficiente da viso e collo e tornare con controllo alla posizione iniziale.

10. Flessione delle braccia in affondo

Bloccare il centro della fascia sotto il piede anteriore e tenere saldamente entrambe le estremità. Piegare i gomiti con controllo e portare le mani verso l'alto. Abbassarle lentamente senza bloccare i gomiti alla fine.

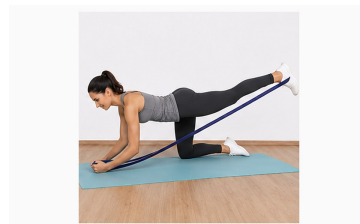


11. Estensione diagonale dietro la testa

Tenere la fascia in diagonale dietro la testa, con una mano in alto e l'altra in basso. Aumentare la distanza tra le mani con controllo senza appoggiare la fascia al collo. Tornare lentamente e cambiare diagonale.

12. Estensione della gamba a quattro appoggi

Portarsi a quattro appoggi. Passare il centro della fascia intorno alla pianta di un piede e tenere saldamente le estremità. Estendere lentamente la gamba indietro senza bloccare bruscamente il ginocchio. Tornare con controllo e cambiare lato.



Cura e conservazione

Conservare la fascia asciutta e protetta da sole diretto, calore intenso, umidità, oggetti taglienti e deformazioni. Riporla senza tensione e controllare che non presenti danni prima di ogni nuovo utilizzo.

PRODUTTORE E CONTATTI

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Germania

Assistenza
E-mail: support@hula-hoop-shop.eu
Sito web: www.hula-hoop-shop.eu