

I prodotti per l'esercizio di resistenza REP Band — cinghie, tubi flessibili ed anelli — sono ideati per permettere di fare esercizio in modo sicuro, facile e comodo a scopi di riabilitazione, buona forma fisica ed addestramento sportivo.

- ◆ I prodotti REP Band eliminano la necessità del talco, che tende a sporcare ovunque e può irritare le pelli sensibili.
- ◆ I prodotti REP Band sono realizzati in un elastomero sintetico e NON CONTENGONO LATTICE, una caratteristica importante per chiunque sia allergico al lattice o presenti anche solo alcune reazioni a questo materiale.
- ◆ I prodotti REP Band sono inodori. Finalmente è stato eliminato lo spiacevole odore della gomma. Il fatto che siano inodori è importante quando si lavora con bambini e persone anziane.

ATTENZIONE: le istruzioni contenute in questa guida hanno solo scopo di riferimento e non vogliono rappresentare prescrizioni di esercizi. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, si raccomanda caldamente di consultare il proprio medico. I prodotti REP Band non sono giocattoli: i bambini che li dovessero usare vanno sorvegliati costantemente.

Precauzioni di sicurezza

Se usati in modo inadeguato, i prodotti REP Band possono causare lesioni. Non usarli mai in modo tale che possano scattare in direzione del viso e degli occhi. Prima di usare i prodotti REP Band, controllare che non presentino difetti né danni. Non usarli se presentano fori o piccole tacche che potrebbero causarne la rottura durante l'esercizio: in questi casi, sostituirli con prodotti nuovi. Tenere i prodotti REP Band lontani da oggetti taglienti, onde evitare punture o tagli accidentali.

Consigli pratici

Per gli esercizi che richiedono di legare le cinghie REP Band ad anello, usare un mezzo fiocco o un nodo. Assicurarsi sempre che il nodo o il mezzo fiocco siano sicuri prima di iniziare gli esercizi. Per eliminare l'esigenza di nodi, usare l'ANELLO REP Band.

Durante l'esercizio si possono usare calze lunghe onde evitare che la cinghia tiri i peli delle gambe.

Non bloccare le articolazioni durante gli esercizi. Tenere sempre gomiti e ginocchia leggermente piegati.

Respirare regolarmente durante l'esercizio: non trattenere il respiro!

Mentre si svolgono esercizi in posizione eretta, mantenere sempre il giusto allineamento del corpo. Stare in piedi dritti tenendo le spalle indietro.

Conservazione e cura delle cinghie

Conservare i prodotti REP Band in un luogo fresco (21 C/70 F) e scuro. Quando si usano le cinghie in piscine contenenti cloro, risciacquarle dopo ogni uso e farle asciugare all'aria.