



# GUÍA DE ENTRENAMIENTO

## BANDAS CERRADAS CORTAS



Las siguientes instrucciones son con el fin de que conserves nuestros productos en buen estado

- Lavado a Mano
- Lavar con prendas decolores similares
- No usar Blanqueador
- No secar al sol
- No planchar
- No secar en maquina

### Resistencias

| Loop Cortas | Libras |
|-------------|--------|
| Dorado      | 16lbs  |
| Gris        | 13lbs  |
| Negro       | 10lbs  |
| Roja        | 8lbs   |
| Amarilla    | 6.5lbs |
| Azul        | 5lbs   |

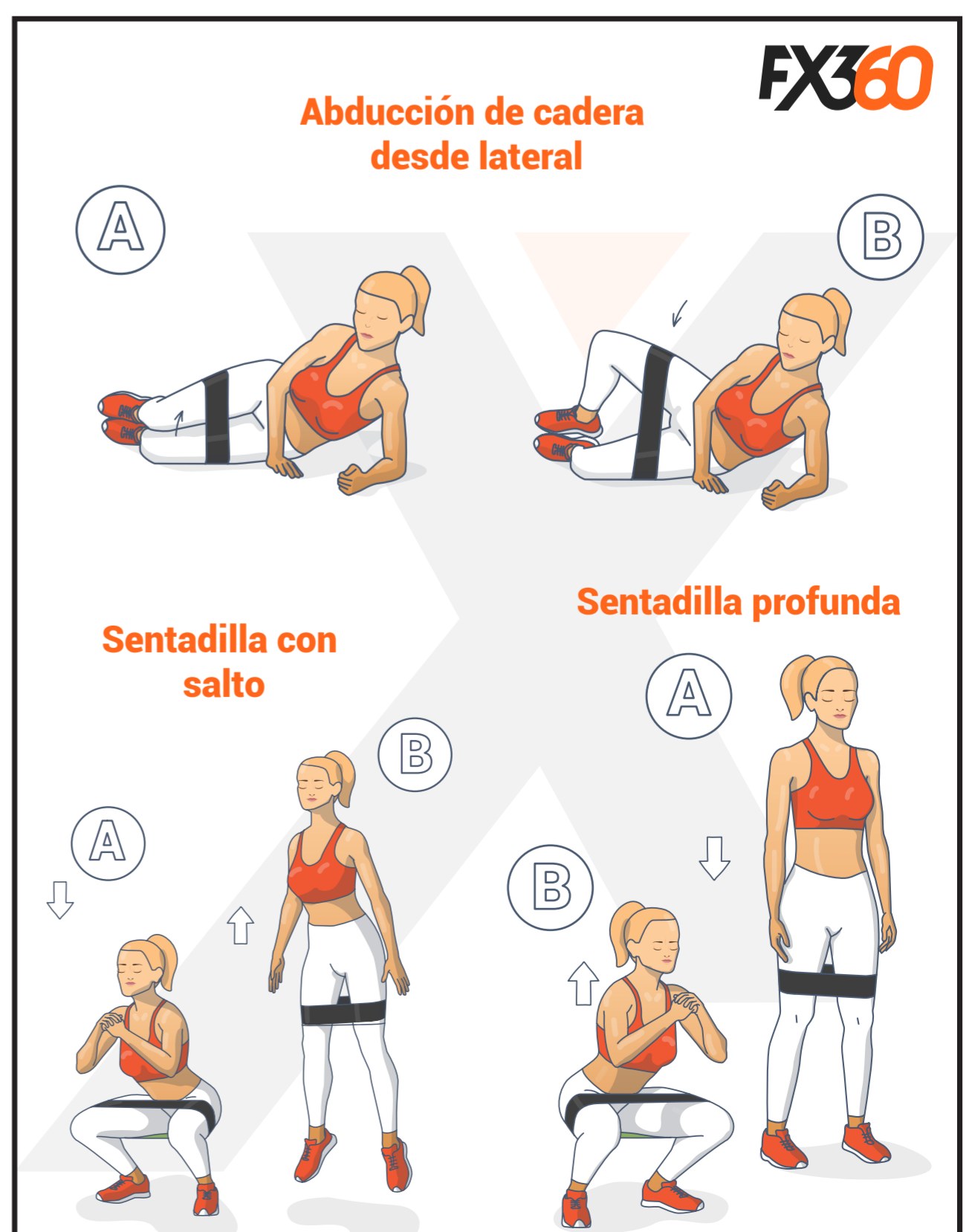
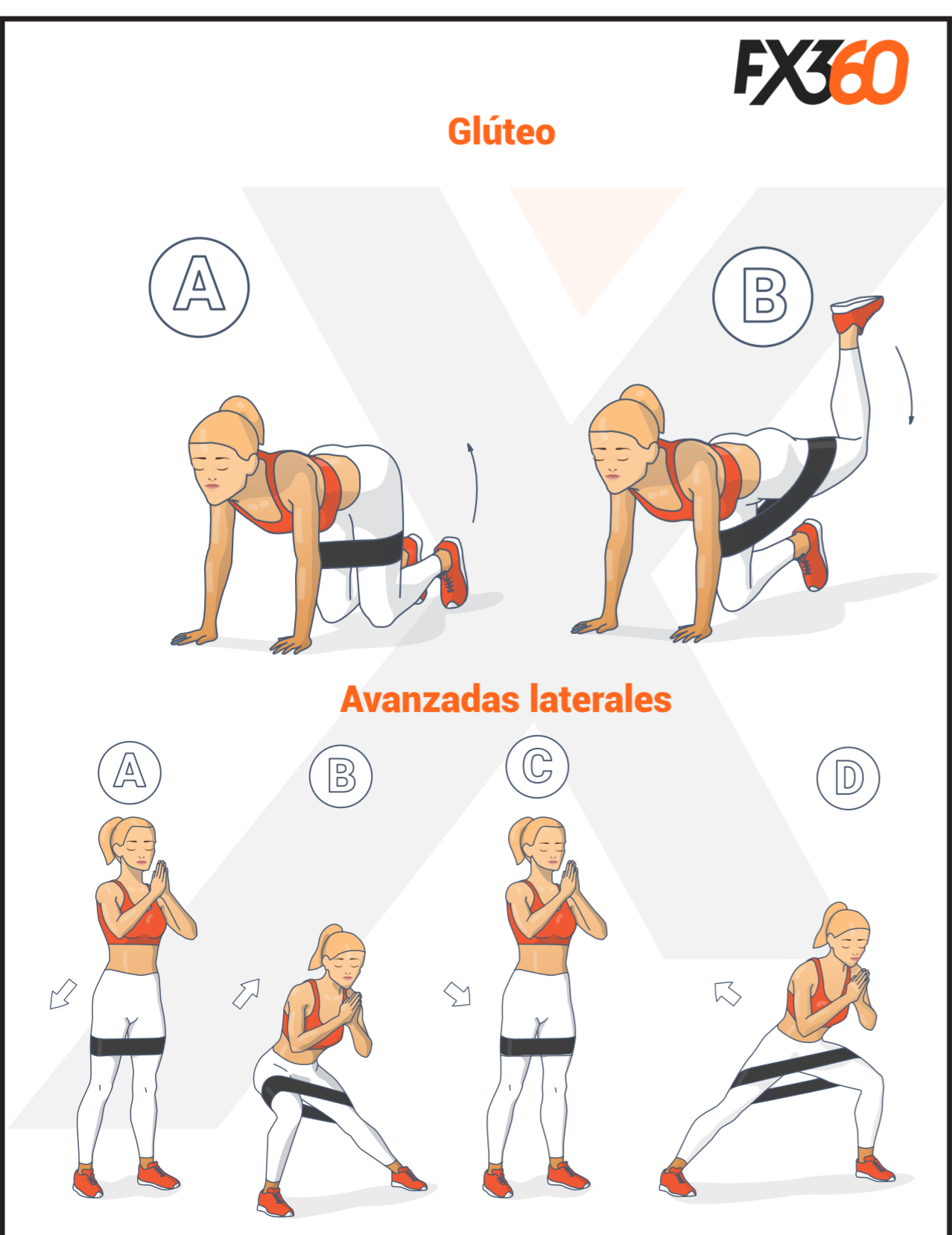
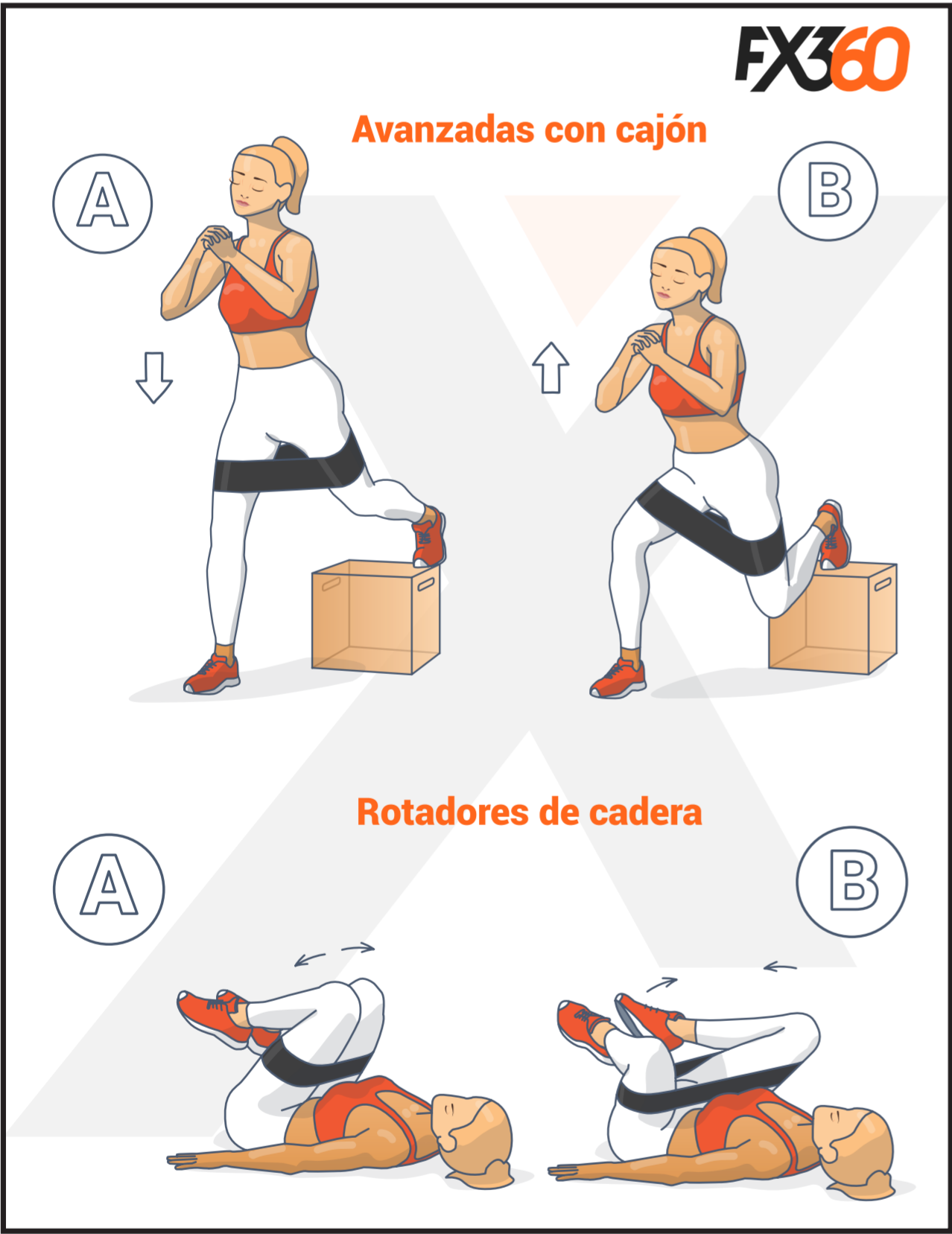
Somos una marca que ofrece conocimiento y experiencia, para generar confianza y complementar tu entrenamiento o proceso de rehabilitación de la mejor forma, entendiendo tus necesidades.

FX360 reúne tres características que logran llevar el acondicionamiento físico y de rehabilitación a otro nivel: Flexibilidad: Como habilidad física que se adquiere con el deporte. Flexibilidad mental para adquirir nuevos hábitos. Flexibilidad de marca para adaptarse a las necesidades de los consumidores.

Fuerza: Cualidad del deportista que necesita desarrollarse y mantenerse. Potencia de la marca en su comunicación, en su forma de ser.

Fitness: El estilo de vida en el que creemos. Ser saludable conscientemente, cuidando lo más valioso que tenemos: nuestro cuerpo.

FX360 son productos diseñados y producidos en Colombia, funcionales y de alta calidad, con el respaldo de expertos técnicos y médicos.





[Fx360.co](https://www.facebook.com/Fx360.co)



[Fx360.co](https://www.instagram.com/Fx360.co)



[www.fx360.co](http://www.fx360.co)

# GUÍA DE ENTRENAMIENTO BANDAS CERRADAS CORTAS

# FX360

*Flexibilidad | Fuerza | Fitness*



Las siguientes instrucciones son con el fin de que conserves nuestros productos en buen estado



Lavado a Mano



Lavar con prendas decolores similares



No usar Blanqueador



No secar al sol



No planchar



No secar en maquina

## Resistencias

| Loop Cortas | Libras |
|-------------|--------|
| Roja        | 8lbs   |
| Amarilla    | 6.5lbs |
| Azul        | 5lbs   |



Flexibilidad Fuerza Fitness

Somos una marca que ofrece conocimiento y experiencia, para generar confianza y complementar tu entrenamiento o proceso de rehabilitacion de la mejor forma, entendiendo tus necesidades.

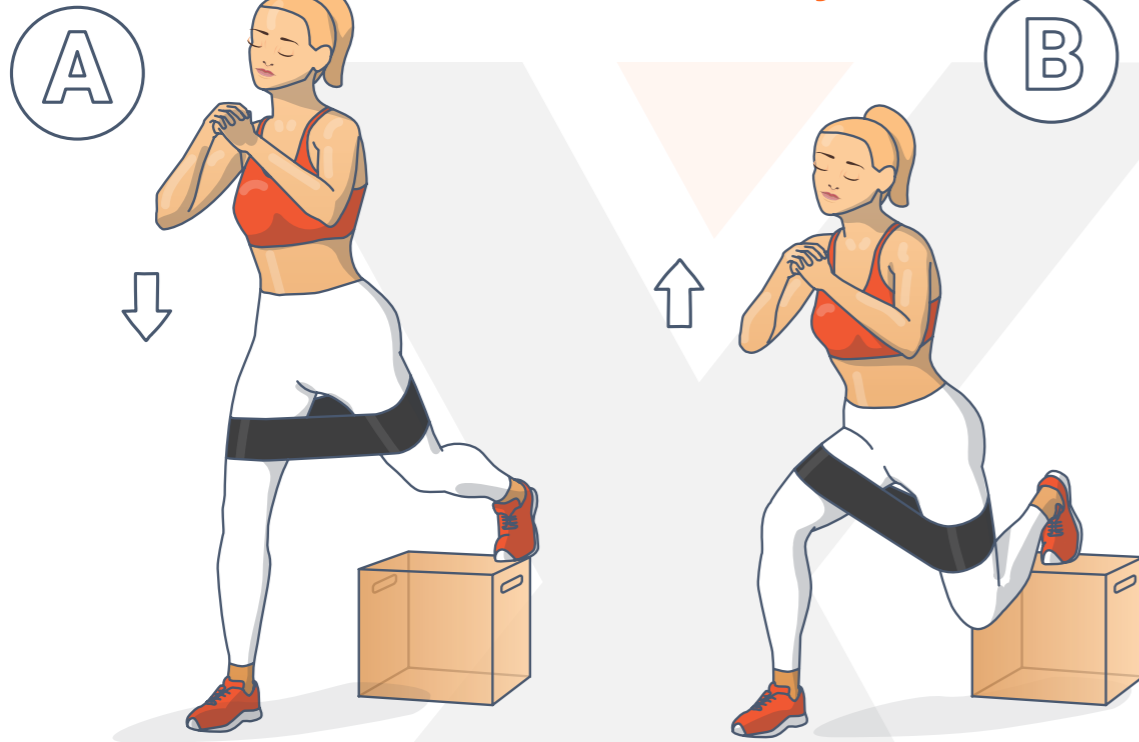
FX360 reúne tres características que logran llevar el acondicionamiento físico y de rehabilitación a otro nivel: Flexibilidad: Como habilidad física que se adquiere con el deporte. Flexibilidad mental para adquirir nuevos hábitos. Flexibilidad de marca para adaptarse a las necesidades de los consumidores.

Fuerza: Cualidad del deportista que necesita desarrollarse y mantenerse. Potencia de la marca en su comunicación, en su forma de ser.

Fitness: El estilo de vida en el que creemos. Ser saludable conscientemente, cuidando lo más valioso que tenemos: nuestro cuerpo.

FX360 son productos diseñados y producidos en Colombia, funcionales y de alta calidad, con el respaldo de expertos técnicos y médicos.

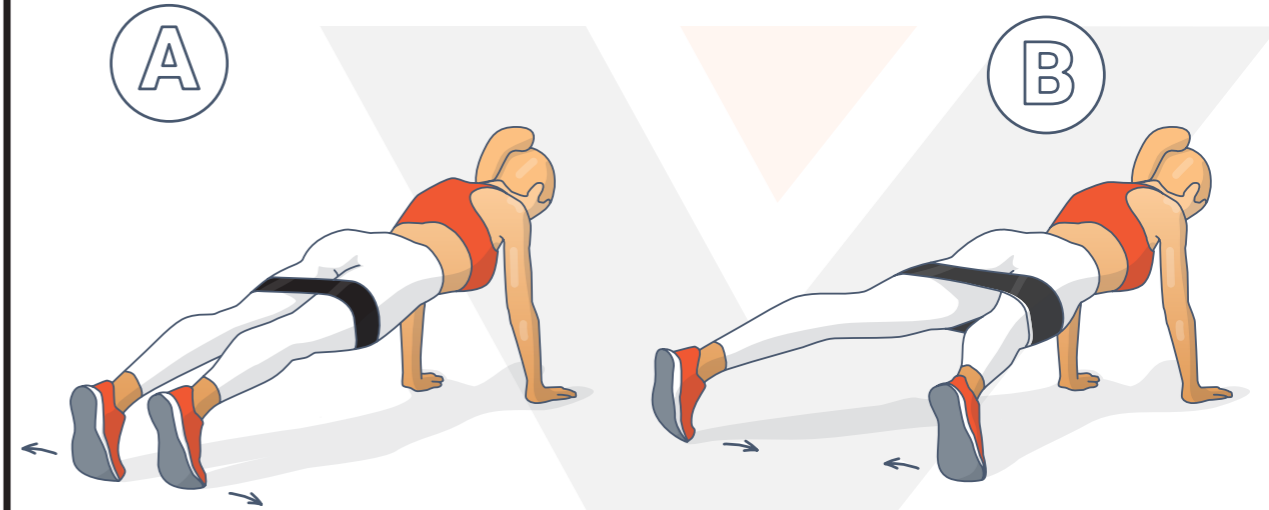
**Avanzadas con cajón**



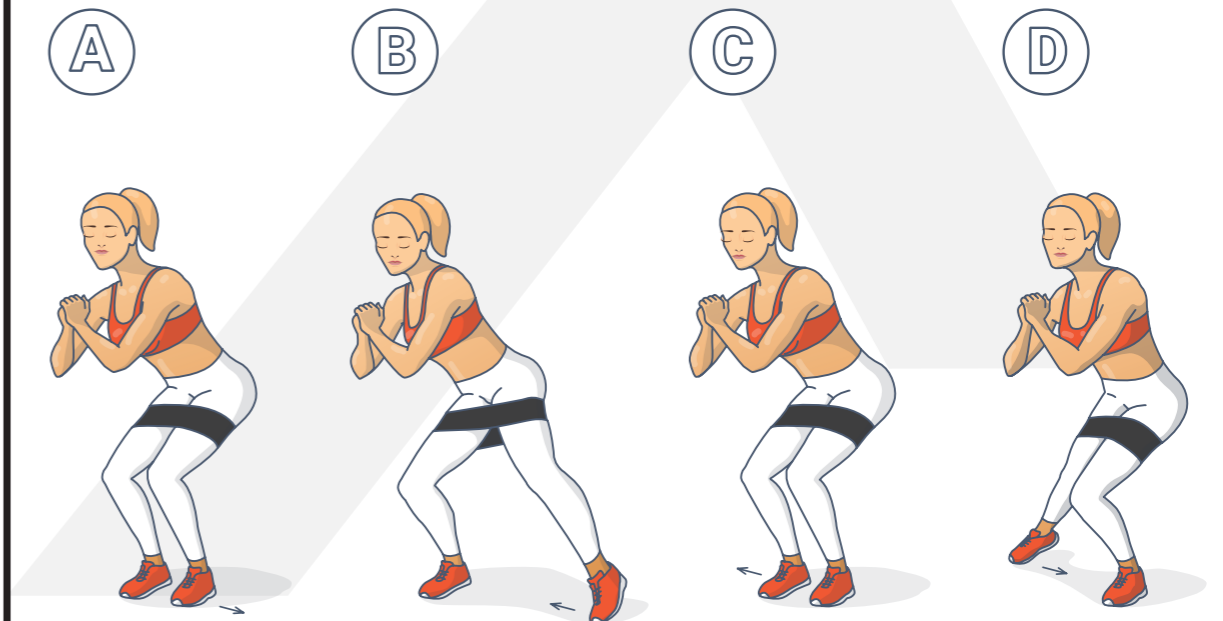
**Rotadores de cadera**



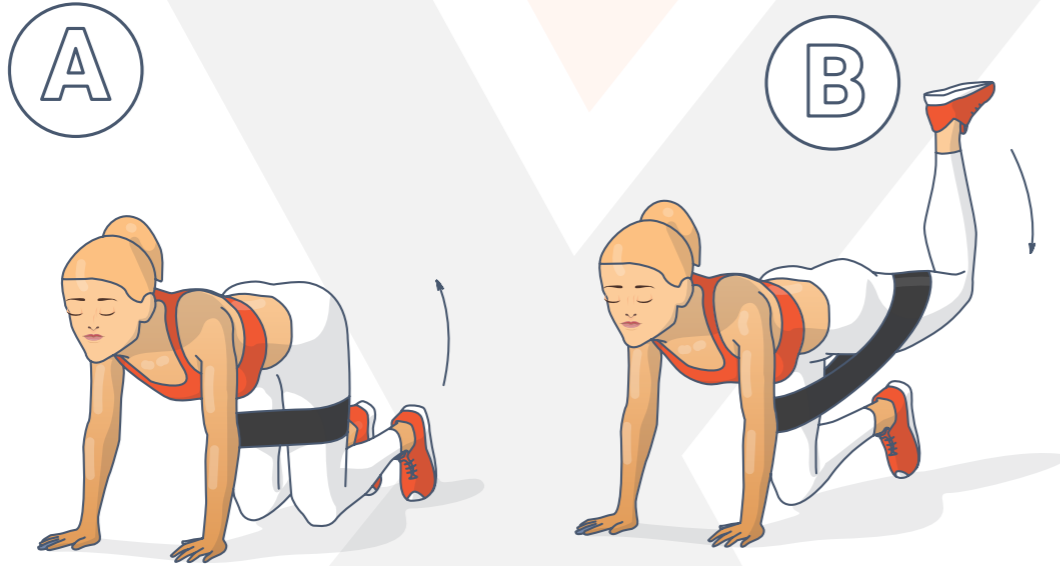
**Abductores de cadera en plancha**



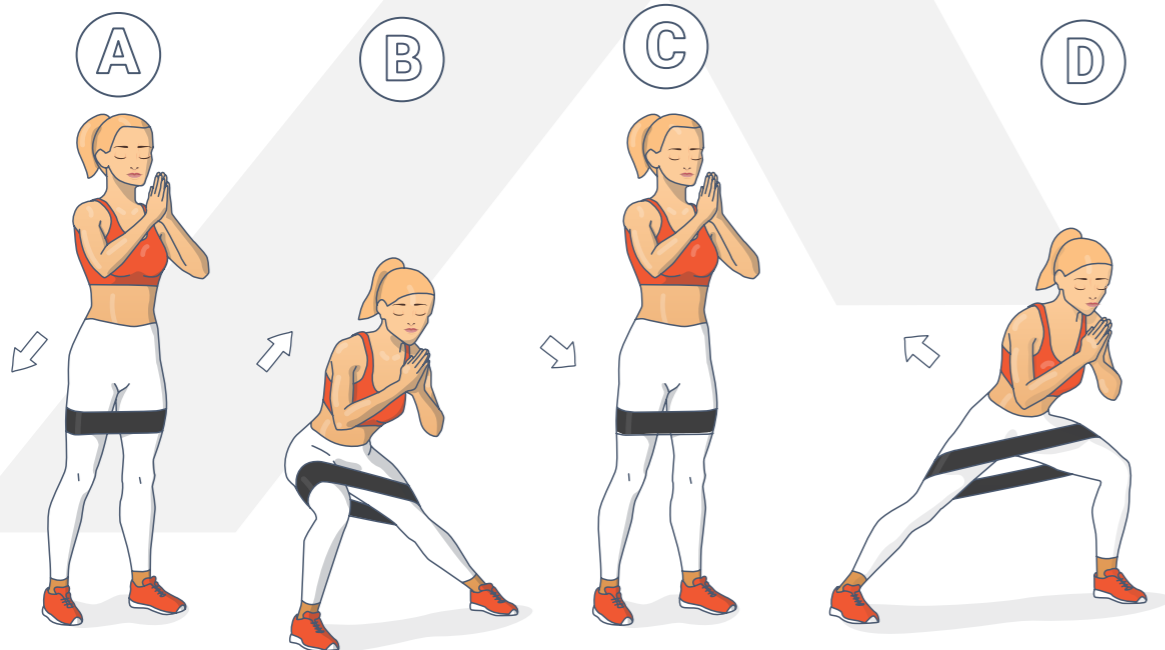
**Abducción de cadera desde sentadilla**



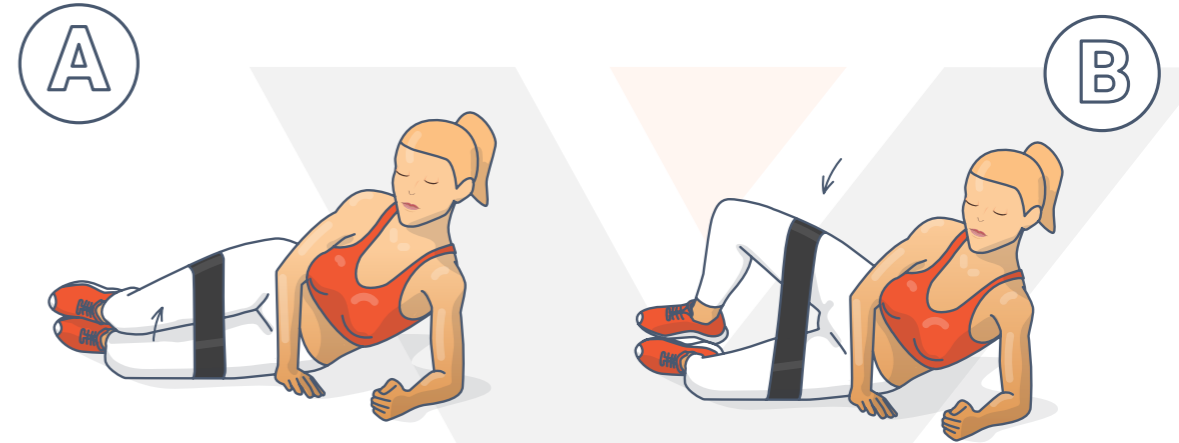
**Glúteo**



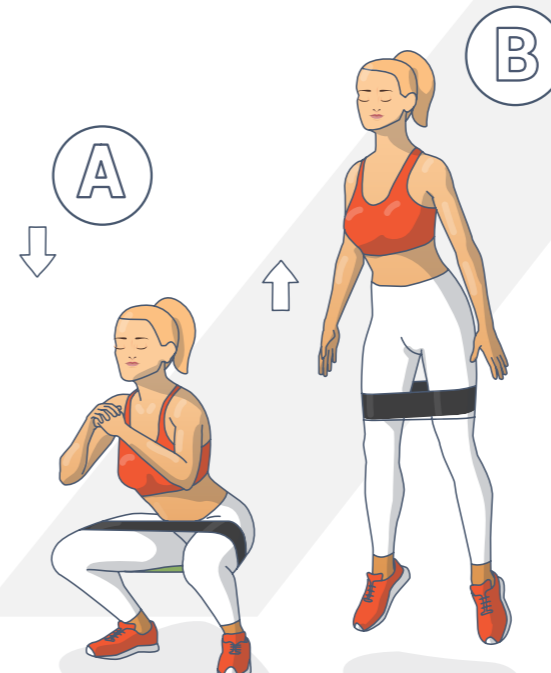
**Avanzadas laterales**



**Abducción de cadera desde lateral**



**Sentadilla con salto**



**Sentadilla profunda**

