



GUÍA DE ENTRENAMIENTO

BANDAS DE PILATES



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

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

Resistencias

Bandas Pilates	Resistencia
Resistencia baja	7lbs
Resistencia alta	15lbs



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: Calidad 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.



Fortalecimiento de músculos posteriores en miembros inferiores



Fortalecimiento de músculos anteriores con hombros atrás



Fortalecimiento de músculos anteriores con hombros adelante



Flexión de cadera (Carpa) llevando extremidad inferior hacia arriba



Apoyo de mano y pie con extremidad contraria arriba



Apertura lateral de tronco



Extensión de cadera

