









# 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.

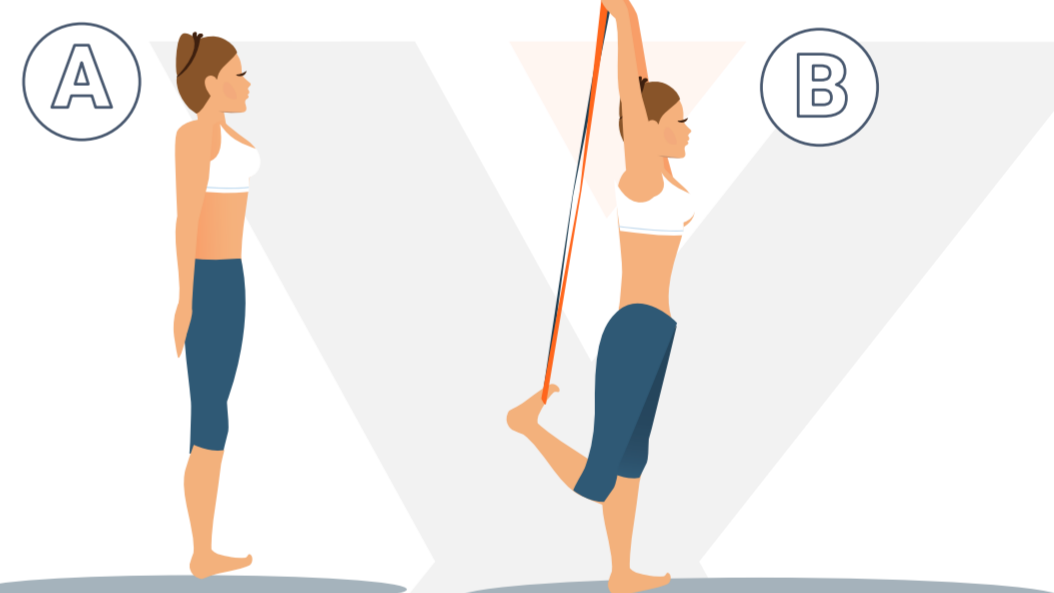
FX360 son productos diseñados y producidos en Colombia, funcionales y de alta calidad, con el respaldo de expertos técnicos y médicos.



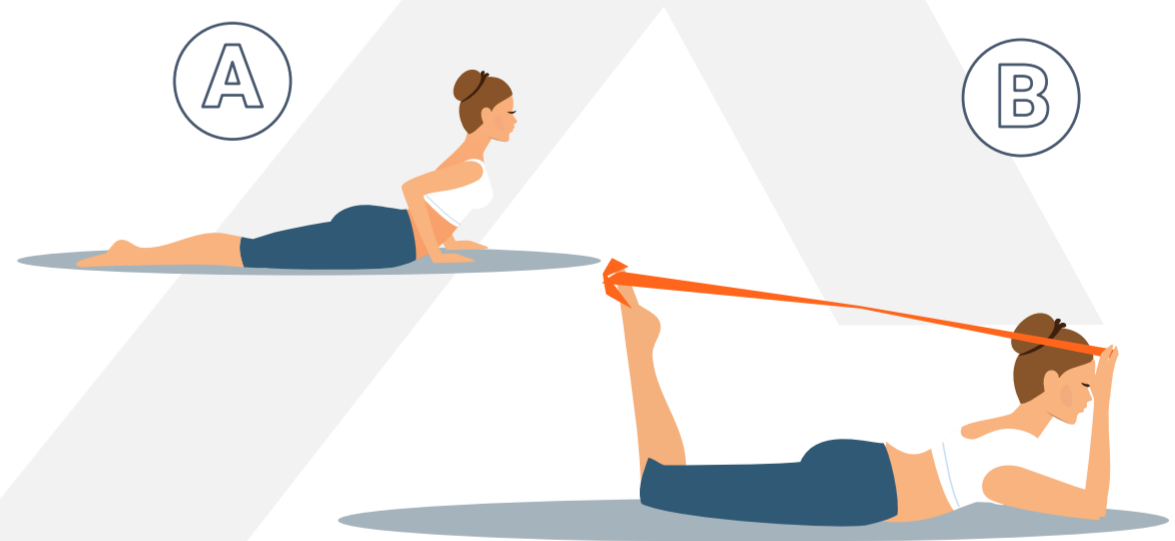
### Fortalecimiento de músculos posteriores en miembros inferiores



### 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

