

A close-up photograph of a person's legs running on a treadmill. The person is wearing bright pink and orange athletic sneakers with a white and grey sole. The background is a blurred gym setting with other exercise equipment. A semi-transparent brown banner is overlaid across the middle of the image, containing the word "FITNESS" in white, bold, uppercase letters.

FITNESS



Per mantenersi in buona salute è necessario muoversi quotidianamente. Essere sedentari infatti può essere la causa di diversi problemi di salute. **Uno stile di vita attivo, invece, previene diverse patologie.** Un buon livello di attività fisica contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine. Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche solo da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano. L'attività fisica può essere svolta in modo efficace anche tra le mura di casa, seguendo i giusti accorgimenti. Attività come l'home fitness, il pilates e lo yoga, se praticate con costanza, ti faranno raggiungere degli ottimi risultati in termini di miglioramento della salute generale e delle performance. **Scopri in questa sezione i supporti ideali per mantenere uno stile di vita attivo, ogni giorno.**

AVVERTENZA:

Gli esercizi mostrati in queste pagine sono puramente illustrativi. Per effettuarli si consiglia SEMPRE il supporto di uno specialista e verifica medica di buono stato di salute.



Cosa troverai in questo capitolo:

Accessori yoga e pilates a pag. 99

Accessori fitness a pag. 100

Macchine fitness a pag. 102

Panca multifunzionale a pag. 103

In forma con lo yoga e il pilates!

Entrambe queste discipline apportano certamente numerosi benefici in termini di flessibilità, tono muscolare e diminuzione dello stress. **Scopriamo le differenze tra queste discipline:**

- 1) A partire dalle **origini**, le differenze tra yoga e pilates sono moltissime. Lo yoga nasce in India ed è antichissimo. Si concentra sulla mente e sul corpo. Il pilates, nato grazie a Joseph Pilates all'inizio del Novecento, ha uno scopo quasi riabilitativo per la muscolatura.
- 2) La **struttura di una lezione** di yoga è diversa dal pilates. Ogni asana è legata all'altra, mentre gli esercizi di pilates sono strutturati in piccole unità volte a rafforzare il core.
- 3) Lo yoga ha lo **scopo** di rafforzare non solo il corpo, ma soprattutto la mente. Al contrario, il pilates si focalizza sul controllo del corpo e utilizza attrezzi e macchinari per rafforzare i muscoli.
- 4) Per quanto riguarda i **benefici** per il fisico entrambi mirano a migliorare l'elasticità e a rafforzare la muscolatura, rendendola più tonica. Non mancano i vantaggi per la mente.
- 5) La **respirazione** gioca un ruolo importante in entrambe le discipline: nello yoga per rilassare corpo e mente, mentre nel pilates inspirazione ed espirazione servono per stimolare la muscolatura profonda.



Tappetino fitness

Tappetino ultra spesso, perfetto per l'allenamento a casa o in palestra. Yoga, aerobica, pilates, ginnastica per la gravidanza o tanto altro ancora. Adatto a qualsiasi tipo di allenamento. Materiale espanso antiscivolo e resistente, antibatterico ed impermeabile al sudore e all'acqua. Facile da trasportare e da riporre anche grazie agli strap per richiuderlo.

Cod.	Dimensioni	Umv
92196	180x 61x1cm	pz



Coppia palle Pilates

Coppia di palle appesantite in PVC per diverse esigenze. Morbide e facilmente impugnabili. Adatte per innumerevoli esercizi fitness e pilates.

Codice	Note	Umv
92197	Ø13cm - peso 1kg	cf 2



Rullo Yoga

Rullo massaggiante in gomma piuma EVA scioglie tensione per un allenamento efficace riabilitativo. Rullo interno stabile ed esterno in profilato per distendere i muscoli. La superficie dentata massaggia avambracci, palmi delle mani e dei piedi e punta delle dita. La pressione esercitata può essere stabilita dall'utente cambiando la posizione del rullo. Ampia gamma di esercizi per distendere e rafforzare diverse parti del corpo. Attiva: muscoli addominali, parte bassa della schiena, glutei e fianchi. Possibilità di eseguire esercizi personalizzati mirati ad eliminare la tensione accumulata. Indicato per le tecniche di allenamento riabilitativo e preventivo. Efficace per rafforzare la muscolatura, per dare più stabilità alla colonna vertebrale e per prevenire il mal di schiena. Migliora la circolazione sanguigna, scarica la tensione muscolare. Pratico ed efficace, particolarmente indicato per esercizi di yoga e pilates.

Codice	Note	Umv
92199	Ø14x33cm - peso 600gr	pz

Yoga: due esercizi pratici



Il cane a testa in su

È una posizione che apre il cuore e allunga la colonna migliorando la postura. Da evitare se soffri di mal di schiena (gravi lesioni alle vertebre) o sei in gravidanza.



La posizione del guerriero

Il lavoro principale è svolto da piedi, gambe, glutei e busto ma anche le braccia sono attive, fino alle punte delle dita. In generale la posizione del guerriero allena la forza, la coordinazione e la mobilità.

Pilates: due esercizi pratici



Hundred

Il nome Hundred (cento) è dovuto al numero di flessioni/estensioni effettuate con le braccia durante la sua esecuzione. Gli Hundred mettono in gioco contemporaneamente diversi gruppi muscolari e sono quindi una soluzione efficace per dare tono alla silhouette in modo globale. Il lavoro più intenso e costante è eseguito dagli addominali.



Single leg stretch

Rientra nella categoria degli esercizi di forza stabilizzatrice e forza dinamica. I suoi obiettivi sono: mobilitazione periferica complessa e rinforzo addominale totale.





Manubri in neoprene

Manubrio rivestito in neoprene opaco antiscivolo per una migliore impugnatura. Ideale per fitness e functional class.

Cod.	Note	Umv
92200	Manubrio 1kg	pz
92201	Manubrio 2kg	pz
92202	Manubrio 3kg	pz
92203	Manubrio 4kg	pz
92204	Manubrio 5kg	pz

Manubri: due esercizi pratici



Curl bicipiti

Rinforza i bicipiti di entrambe le braccia. Il tuo corpo è dritto, bacino neutro e le gambe sono leggermente divaricate. Le braccia sono lungo al corpo, un manubrio per mano, i palmi rivolti verso l'alto. Sguardo orizzontale.

Rematore

Rinforza il dorso. Le gambe sono divaricate larghezza bacino. La schiena è inclinata in avanti, dritta. Scendi con entrambe le braccia fino al ginocchio, un manubrio per mano e lavori alternando il braccio destro con il sinistro.



Coppia cavigliere appesantite

Coppia di cavigliere realizzate in neoprene con sistema di chiusura a strappo. Ideali per tonificare gambe, glutei, interno ed esterno cosce. Possono essere utilizzate anche come polsieri per potenziare i muscoli di braccia e spalle. Assicurano comodità di movimento durante gli esercizi.

Cod.	Note	Umv
92205	cavigliere viola - 0,5kg	pz
92206	cavigliere blu - 1kg	pz





Resistance tube medio

Elastico tubolare con maniglie in fettuccia ed impugnatura in plastica rigida ricoperta con neoprene pensato per i principianti ma anche per atleti esperti. Oltre a fornire una maggiore comodità, le sue impugnature imbottite azzerano quasi tutti i rischi associati a tubi simili, come rotture o tagli. Ideale per tutti gli esercizi aerobici, per l'aumento della forza muscolare e per usi fisioterapeutici e di riabilitazione.

Cod.	Note	Umv
92207	Lungh. 120cm	pz



Resistance Band

Set formato da 4 bande ad anello, 4 livelli differenti di resistenza ed ognuna è contraddistinta da un colore diverso nonché dallo spessore. Le bande elastiche ad anello sono realizzate in lattice ecologico di qualità premium, durevole ed elastico. Ideali per classi di Cross training, yoga, pilates, fitness e, più in generale, per aumentare la forza e la mobilità. Inoltre sono molto utilizzate anche per la fisioterapia, il recupero e per aumentare la mobilità. Set composto da: 600x50.8x0.7mm - rosa, 600x50.8x0.8mm - rosso, 600x50.8x0.9mm - viola, 600x50.8x1.1mm - nero.

Cod.	Note	Umv
92198	Set 4 bande elastiche	pz

Resistance band: due esercizi pratici



Donkey kick

Rinforza i glutei. Inizia a carponi e posiziona la banda elastica al di sopra delle ginocchia. Collo, schiena e fianchi devono essere allineati. Solleva verso l'alto la gamba sinistra assicurandoti di mantenere fermi i fianchi e di non inarcare la schiena. Fai tutte le ripetizioni con la gamba sinistra e poi con quella destra.



Squat con banda elastica

Ancora glutei. Metti la banda poco più sopra delle ginocchia. Poi, con le mani unite all'altezza del petto, la schiena dritta e l'addome fermo, realizza un profondo squat. Poi risali.

Total training experience Super

Nastro di nylon rinforzato. Bloccaggi di sicurezza in metallo. Maniglie soft touch. Doppie cuciture nei punti di raccordo. Ancorabile a porte e travi. Massimo peso utente: 480kg. Incluso estensore, door anchor e sacca. Allenamento totale in qualsiasi luogo. Ideale per il potenziamento di tutti i distretti muscolari a corpo libero.

Cod.	Umv
92209	pz



Ruota per addominali

Ruota addominali dotata di una bobina in acciaio resistente per fornire resistenza e grip durante il lavoro di trazione d'avanti e di ritorno controllato. Impugnatura con pro-grip gommata per ridurre al minimo l'affaticamento delle mani, massimizzando il controllo e il comfort. Grazie a questo prodotto diventa possibile svolgere un lavoro costante e determinato; oltre gli addominali verranno rinforzati spalle, braccia e muscoli dorsali.

Cod.	Note	Umv
92208	Ø25,5x21,5x14cm	pz





Stepper con maniglie

Stepper con maniglie dotato di regolazione sforzo con pistoni idraulici, display lcd, visualizzazione di tempo, passi, passi/minuto e calorie. Manubrio ergonomico multifforme. Portata max utente 100kg. 35x40,5x110cm.

Cod.	Dimensioni	Umv
92210	35x40,5x110cm	pz



Panca addominali pieghevole

Panca regolabile a 3 livelli per addominali. Dotata di cuscino schienale 97x24x4cm e imbottitura della spessore di 20mm. Portata max utente 100kg, richiudibile. Dimensioni totali 123x33x53cm, peso 8 kg.

Cod.	Dimensioni	Umv
92211	123x33x53cm	pz

Panca addominali: due esercizi pratici



Crunch

Lavora sugli addominali. Aggancia i piedi sotto i supporti e vai indietro con il busto, tenendo le mani dietro la testa. Senza arrivare ad appoggiare la schiena sulla panca, risali nuovamente in crunch.



Lateral crunch

Esegui lo stesso movimento del crunch, ma muovendoti lateralmente. Esegui un movimento a sinistra e uno a destra.

Panca multifunzione regolabile

Panca multifunzione richiudibile per l'allenamento di tutti i gruppi muscolari: pettorali, addominali, dorsali, bicipiti, tricipiti, quadricipiti. Incluso 2 elastici che ampliano la gamma di esercizi eseguibili. 4 regolazioni di altezza e di lunghezza. 3 livelli di inclinazione dello schienale. Spessore imbottiture 4cm. Portata max utente 130kg. Dimensioni: 100/110x54x92/102cm, peso 12,5kg.

Cod.	Dimensioni	Umv
92212	100/110x54x92/102cm	pz



Panca multifunzionale: due esercizi pratici



Crunch inversi

Lavora sugli addominali bassi. Da supino, porta le ginocchia in direzione del tronco, staccando l'osso sacro dalla panca, flettendo il tratto lombare della colonna. Stoppa il movimento prima che sia coinvolto nella flessione anche il tratto toracico. Il movimento va eseguito senza slanci.



Flessioni

Le flessioni servono sia ad aumentare la massa muscolare, che ad allenare la tua resistenza alla forza, coordinazione, mobilità ed equilibrio. Posiziona le mani sugli appositi sostegni. Mantieni tutto il corpo in tensione (soprattutto il busto e i glutei). Durante lo svolgimento dell'esercizio il corpo deve formare sempre una linea retta. Ora piega lentamente le braccia. I gomiti si spostano leggermente in obliquo e indietro. Scendi il più possibile mantenendo il corpo in tensione. Torna su controllando il movimento.

Scopri in questa sezione i supporti ideali per mantenere uno stile di vita attivo, ogni giorno.

Da scegliere attraverso il nostro sitoweb



www.kitufficio.it

Migliora la tua esperienza d'acquisto con la nostra piattaforma e-commerce rapida e sicura.

Kit ufficio

 041.5840160

 041.5840835

 info@kitufficio.it

Visita il sito www.kitufficio.it e scopri tutte le nostre offerte

