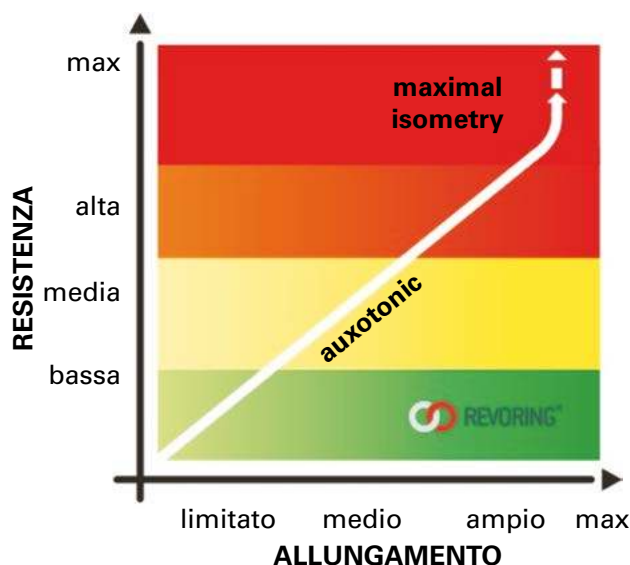


## Vantaggi dell'allenamento con Revoring

Revoring offre una **resistenza elastica** e, perciò, richiede che la **forza aumenti in maniera direttamente proporzionale all'aumentare del suo allungamento** (contrazione auxotonica), fino ad una lunghezza finale dove, a causa dell'incremento rapido della resistenza, può generare anche una **contrazione isometrica massimale**.

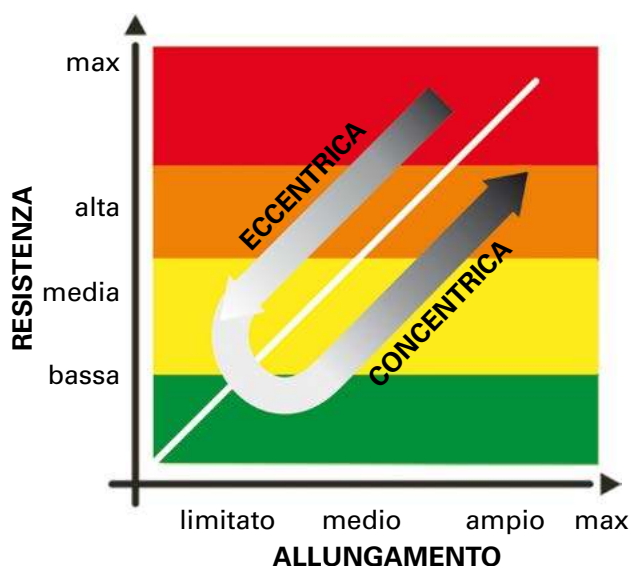


Quindi, Revoring può essere utilizzato per allenare sia contrazioni dinamiche (auxotoniche) che isometriche (sia sottomassimali che massimali).

**Revoring ha molti vantaggi:**

- **No DOMS.**

Grazie alla **diminuzione della forza richiesta nella fase di transizione eccentrica-concentrica**, il fastidio/dolore muscolare che tipicamente compare in muscoli non preparati il giorno dopo un allenamento (DOMS) con resistenze inerziali (anche il proprio peso in sospensione) è completamente evitato.



- **No stress articolare.**

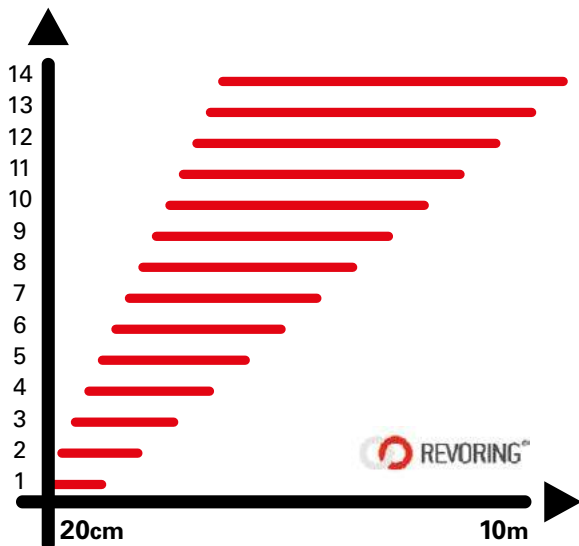
Grazie all'**incremento della resistenza con il movimento, l'aumento progressivo della contrazione dei muscoli periarticolari** (stabilizzatori attivi) **stabilizza l'articolazione** stessa e così evita lo stress delle sue strutture passive (legamenti, capsula, etc.).

- **Attivazione dei muscoli del Core.**

In quasi tutti gli esercizi con il Revoring i muscoli del Core sono fortemente coinvolti, sia come **stabilizzatori** che come **agonisti**.

- **Qualsiasi ampiezza di movimento.**

Grazie all'elevato numero di anelli (14) è possibile, **solo coinvolgendone di più o di meno**, esercitare qualunque movimento, anche di ampiezze estremamente differenti, **da pochi centimetri a molti metri**.

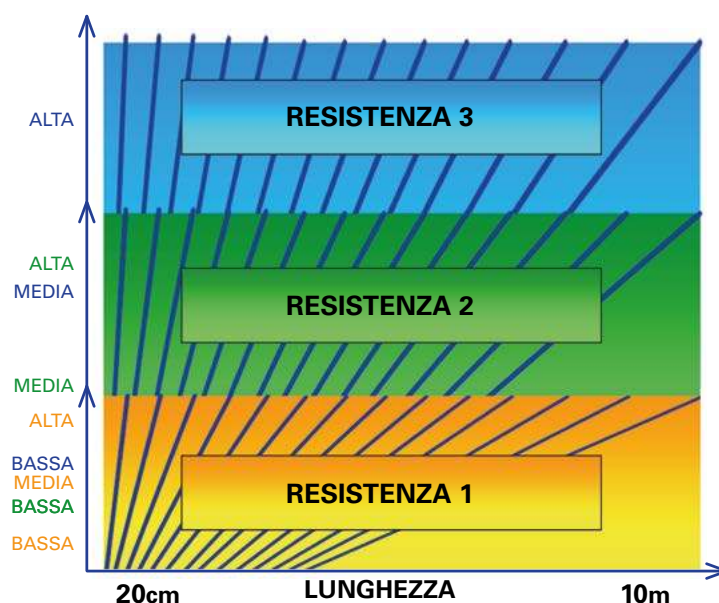


LUNGHEZZE DISPONIBILI (cm)			
anelli	min	max	ampiezza
1	15	70	55
2	40	130	90
3	60	200	140
4	80	270	190
5	110	340	230
6	130	400	270
7	150	470	320
8	180	540	360
9	200	610	410
10	220	670	450
11	250	740	490
12	270	810	540
13	290	880	590
14	320	940	620

- **Qualsiasi resistenza.**

Per l'elevato numero di anelli (14) e per le diverse tipologie di **resistenze**, è possibile esercitare **qualunque livello di forza, da pochi etti a centinaia di chili**, solo operando in una delle seguenti modalità.

- o Scegliendo la tipologia di Revoring più indicata.



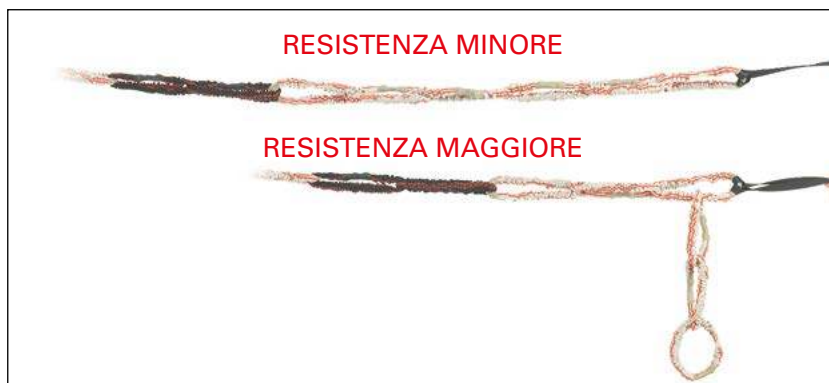
- o Affiancando due Revoring di pari o differenti resistenze.

o **Coinvolgendo più o meno anelli**

- **dal lato dell'utilizzatore**, agganciandosi ad un anello più vicino al punto di ancoraggio, anche per una modulazione fine e progressiva della resistenza.



- **dal lato dell'ancoraggio**, ancorando come primo anello il secondo, terzo, quarto, etc.



o **Allontanandosi o avvicinandosi** al punto di ancoraggio.



- **Calibrazione fine della resistenza progressiva.**

Grazie alla conformazione ad anelli del Revoring, è estremamente **semplice progredire un anello alla volta** man mano che si vuole aumentare la resistenza nell'ambito dell'esercizio e **man mano che aumenta** la forza del muscolo coinvolto del soggetto, rendendo facilmente visibili i progressi.



- **Attivazione propriocettiva.** Differentemente dai nastri inestensibili, **negli esercizi in sospensione**, parziale o totale, a causa delle oscillazioni della tensione elastica, il controllo del movimento dinamico o il semplice mantenimento della posizione statica richiede un **enorme coinvolgimento della propriocezione, contribuendo a migliorare il controllo corporeo.**

## Prese

Revorng, grazie alla sua conformazione ad anelli, offre **moltissime possibilità di aggancio al corpo.**



**PRESA SINGOLA**  
Effettua la presa della mano sulla parte gommatata dell'anello. Puoi effettuare una presa sullo stesso anello singola: a una mano...



**PRESA DOPPIA**  
...oppure puoi effettuare una presa doppia: a due mani.



**POSSIBILE VARIANTE**  
Nel caso tu voglia utilizzare per la presa un anello differente dal primo della serie, puoi infilare il braccio in quelli non utilizzati.



**PRESA SINGOLA A DUE ANELLI**  
Per molti esercizi puoi preferire agganciare con due mani due anelli della stessa serie.



**POLSO**  
Se vuoi **impugnare** degli **attrezzi** o preferisci avere la mano libera, puoi agganciare l'elastico al polso, eventualmente fermandolo con un doppio passaggio.



**GOMITO**  
Un'altra presa utile in molti casi per l'arto superiore può essere il gomito. È preferibile avere **a contatto** con la pelle sempre la **parte gommatata** dell'anello.



**Per non coinvolgere gli arti superiori** e isolare il lavoro del resto del corpo (tronco e gambe), puoi agganciare gli anelli alle spalle, in modalità diretta...



...oppure incrociata. Abbi l'acortezza, per evitare un attrito eccessivo **nel caso di esercizi di lunga durata o con forti tensioni**, di non metterli **a diretto contatto con la pelle**, indossando una maglietta.



Per un passaggio più veloce, nel caso di posizione spalle al punto di aggancio, puoi anche utilizzare la presa con le mani e portare queste ultime **davanti alle spalle**, facendo passare l'attrezzo sotto le ascelle.



Porta Revoring **sopra le spalle ed afferralo davanti ad esse**.



In caso di lavoro **Free** (senza aggancio esterno), puoi utilizzare il piede per fissare un'estremità della serie di elastici.



Assicurati di mantenere il piede in una posizione che non consenta all'anello di sfuggire.



È preferibile, per evitare un eccessivo attrito **nel caso di esercizi di lunga durata o con forti tensioni**, non mettere l'anello a diretto contatto con la pelle, indossando **calzettini che coprono la caviglia**.



Anche in questo caso è preferibile, per evitare un eccessivo attrito **nel caso di esercizi di lunga durata o con forti tensioni**, non mettere l'anello a diretto contatto con la pelle, indossando **indumenti che si interpongono**.



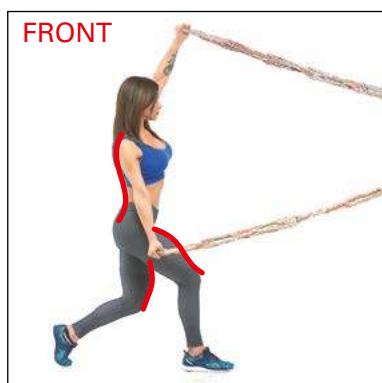
Scegli l'altezza che preferisci, in base all'esercizio. Per evitare un eccessivo attrito **nel caso di esercizi di lunga durata**, non mettere l'anello a diretto contatto con la pelle.



**Per non coinvolgere né arti superiori né tronco** nella linea di tensione, puoi far passare la serie di anelli intorno alla vita. Puoi far passare tutta la serie di anelli dentro un anello, a mo' di cappio, o puoi agganciare le due estremità e porti nel lato chiuso del cerchio.

## Posizioni rispetto al punto di ancoraggio

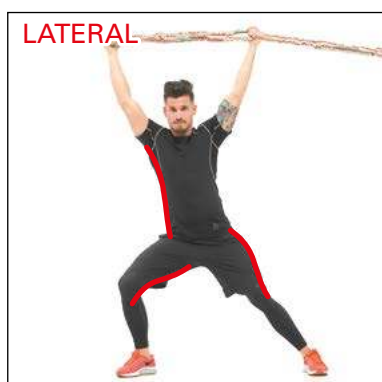
L'orientamento del corpo rispetto al punto di ancoraggio determina, oltre il lavoro di muscoli specifici, il coinvolgimento di catene muscolari diverse secondo le indicazioni.



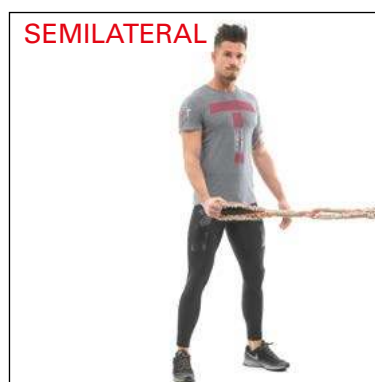
Il corpo è rivolto verso il punto di ancoraggio. Il maggior lavoro è localizzato nelle **catene posteriori del tronco e anteriori delle gambe**.



Il corpo dà le spalle al punto di ancoraggio. Il maggior lavoro è localizzato nelle **catene anteriori del tronco e posteriori delle gambe**.



Il corpo è posto di fianco al punto di aggancio. Il maggior lavoro è localizzato nelle **catene laterali del tronco** e, in base all'esercizio, prevalentemente **mediali di una gamba e laterali dell'altra**.



Il corpo è posto di  $\frac{3}{4}$  rispetto al punto di ancoraggio. Lavorano sia **le catene laterali che quelle posteriori del tronco**, prevalentemente **mediali di una gamba e laterali dell'altra**.

## Posizioni del corpo

Con il Revoring puoi utilizzare tutte le posizioni del corpo per allenare tutti i muscoli o gruppi muscolari che vuoi, coinvolgendo a piacimento i muscoli del Core.

Ciascuna delle posizioni potrà poi essere adottata in modalità **Front, Back, Lateral e Semilateral**.



Piedi alla **larghezza delle spalle**.



Gambe in posizione del **cavaliere**, per un maggiore coinvolgimento delle stesse e per aumentare la stabilità in caso di grandi tensioni.



Piedi in posizione sfalsata, alla larghezza delle spalle, per evitare di controbilanciare con il peso del corpo, nel caso di posizione anteriore o posteriore al punto di ancoraggio.



Piedi **su una linea** per aumentare l'instabilità laterale.



Piedi alla **larghezza delle spalle**.



Piedi **su una linea**, per aumentare l'instabilità.

