

## FIT BANDS

Силови ленти за фитнес тренировки



### РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Уважаеми клиенти,

Благодарим ви, че закупихте нашия продукт.

Комплектът от устойчиви ленти FIT BANDS е специално проектиран и включва всички необходими аксесоари за много различни упражнения за всички мускулни групи, подходящи за всяко фитнес ниво, тъй като можете да регулирате интензивността на напрежението, за да постигнете личните си цели, като приложите една лента или комбинирате няколко от тях. Подходящи за начинаещи или професионалисти - мъже, жени и тийнейджъри. Тези ленти са всичко, от което се нуждаете, за да оформите и тонизирате мускулите на гърдите, ръцете, краката и гърба си. Страхотни за тренировка у дома или на път!

Сега можете да постигнете същите резултати в дома си - без излишно оборудване и без да губите време и пари, за да ходите на фитнес.

**Това ръководство се отнася до указанията за безопасност и инструкциите за експлоатация. Моля, прегледайте внимателно това ръководство, преди да работите с този продукт.**

## ПАКЕТЪТ СЪДЪРЖА:



1	5 x Силови ленти
2	2 x Удобни дръжки, подплатени с пяна
3	1 x Куки за монтаж на врата
4	2 x Ленти за глезени
5	1 x Калъф за носене и съхранение

## ХАРАКТЕРИСТИКИ

Дължина	Приблизително 1,2 м
Размер на калъфа за носене	25,5 x 24,5 см
Материал	Термопластични еластомери (TPE)
Сила на съпротивление	<b>Общо 45 кг</b> 1 x Жълта лента - 4,5 кг съпротива 1 x Червена лента - 7 кг съпротива 1 x Зелена лента - 9 кг съпротива 1 x Синя лента - 11 кг съпротива 1 x Черна лента - 13,5 кг съпротива

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

За да осигурите вашата безопасност и здраве, моля, използвайте правилно това оборудване. Важно е да прочетете цялото ръководство преди да сглобите и използвате оборудването. Безопасно и ефективно използване може да бъде гарантирано само, ако оборудването е сглобено, поддържано и използвано правилно. Ваша отговорност е да гарантирате, че всички потребители на оборудването са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.

### БЕЛЕЖКА:

- Преди за започнете тренировка проверете всяка лента за прегъвания.
  - Не опъвайте лентите повече от 3 пъти от първоначалната им дължина.
  - Не използвайте лентите върху груби или абразивни повърхности.
  - Когато са под напрежение, лентите трябва да се върнат до началното им положение, за да се избегнат наранявания.
1. Преди да започнете някоя програма за упражнения, трябва да се консултирате с вашия лекар, за да определите дали имате някакви медицински или физически състояния, които биха могли да застрашат здравето и безопасността ви или да ви попречат да използвате правилно оборудването. Съветите на вашия лекар са от съществено значение, ако приемате лекарства, които могат да повлияят на сърдечната честота, кръвното налягане или нивото на холестерола.
  2. Трябва да сте наясно с възможностите на вашето тяло. Неправилното или прекалено дългото правене на упражнения може да навреди на здравето ви. Спрете да спортувате, ако почувствате някой от следните симптоми: болка, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, задух, леко главоболие, замаяност или чувство на гадене. Ако изпитате някое от тези състояния, трябва да се консултирате с вашия лекар, преди да продължите с програмата за упражнения.
  3. Дръжте деца и домашни любимци далеч от оборудването. То е предназначено само за възрастни.
  4. Използвайте оборудването върху твърда, равна повърхност със защитно покритие за под или килим. За да се гарантира безопасността, трябва да има най-малко 0,6 м свободно пространство около оборудването. Ако мястото, където провеждате вашите тренировки е неподходящо за това, съществува риск от падания или наранявания.
  5. Винаги използвайте оборудването, както е посочено. Ако откриете дефектни компоненти, докато сглобявате или проверявате оборудването или чуete необичайни шумове, идващи от него по време на употреба, прекратете вашата тренировка и не използвайте оборудването, докато

проблемът не бъде отстранен.

6. Носете подходящо облекло, докато използвате оборудването.
7. Вашият уред е предназначен за употреба в хладни и сухи условия. Трябва да избягвате съхранение в изключително студени, горещи или влажни помещения, тъй като това може да доведе до нарушаване на целостта и други свързани с това проблеми. Температурата, при която е позволено да използвате уреда, е в интервала от 5 °C до 40 °C
8. Ако използвате силовите ленти за първи път, тренирайте максимално по 30 минути на ден, тъй като прекаленото натоварване може да причини болки в мускулите
9. Моля, спрете веднага, ако по време на тренировка започнете да се чувствате странно или усетите дискомфорт.
10. Не използвайте оборудването след употреба на алкохол. Неспазването на това предупреждение може да доведе до злополуки.
11. Използвайте оборудването поне един час след хранене. Ако не спазвате това предупреждение може да възникне нежелан дискомфорт.
12. Никога не позволявайте на деца да използват оборудването без надзор. Може да причини сериозни наранявания.
13. Не позволявайте на малки деца или домашни любимци да стоят близо до вас, когато тренирате.
14. Не режете лентите.
15. Не ги използвайте, ако имате настилка или треска
16. По време на използването им трябва да носите подходящо спортно облекло. В противен случай, това може да доведе до наранявания. Ако имате дълга коса, не забравяйте да я връзвате преди всяка тренировка.
17. Трябва да разгреете мускулите си преди да започнете тренировка. Правенето на упражнения преди да разгреете тялото си, може да доведе до травми.
18. Винаги съгвайте и съхранявайте оборудването след всяка употреба. За да се избегне използването от деца, оставени без надзор
19. Не използвайте продукта с бизнес цел и не позволявайте на прекалено много хора да го използват. Този продукт не е предназначен за масова употреба, а само за тренировки в домашни условия. В противен случай, това може да доведе до наранявания или злополука.
20. Използвайте комплекта само както е описано в инструкциите за употреба. Всяка друга употреба се счита за неподходяща и може да причини травми и дори физически наранявания. Лентите за упражнения не са играчка.
21. Производителят или търговецът не носят отговорност за вреди, произтичащи от неправилна употреба.

## СТЪПКИ ЗА МОНТАЖ

Лентите за съпротивление са най-практичният начин за силови тренировки, доближаващи се максимално до упражненията за вдигане на тежести. Тези ленти са подходящи както за начинаещи, така и за напреднали спортисти.

### КАК СЕ ИЗПОЛЗВАТ ДРЪЖКИТЕ

**ДРЪЖКИТЕ** ви позволяват да използвате всички вече предварително монтираните ластични ленти, като по този начин можете да ги сменяте лесно, без да прекъсвате тренировката си. Изберете лентите, които ще използвате за вашата тренировка, закачете дръжките към тях и след това направете упражненията си.



Дръжките могат да бъдат прикрепени или откачени от лентите за съпротивление с помощта на закопчалките, които се намират в двата им края.

С помощта на тези закопчалки те се свързват много лесно с удължителя на дръжката. След това лесно можете да добавяте още ленти за увеличаване на съпротивлението към една и съща дръжка (както е показано на снимката вдясно), за да увеличите натоварването още повече.



### КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ЛЕНТИТЕ ЗА ГЛЕЗЕНИТЕ

**Велкро колани за глезените** са чудесно допълнение към този продукт, тъй като ви позволяват да тренирате краката, без да използвате ръцете си. Коланите с велкро могат да бъдат поставени на глезените и китките, а чрез помощта на вградените в тях метални пръстени, можете да закачите силовите ленти. Просто закачете избраната лента за съпротивление към пръстена и започнете да правите повторения.



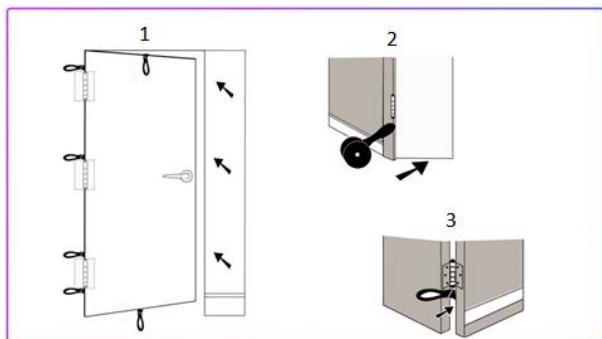


**БЕЛЕЖКА:** По-удобно е, ако първо поставите колана на глезена и след това закачите лентата. Уверете се също, че сте стегнали колана към глезена чрез закопчалката. Ако не закопчаете добре катарамата, има вероятност каишките да се отворят по време на тренировка.

## КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ И МОНТИРАТЕ АНКЕРИТЕ ЗА ЗАКРЕПВАНЕ КЪМ ВРАТА

Много е важно да разберете как се използват и как се поставят правилно опорите към вратата, тъй като ластичните ленти създават голямо съпротивление и могат да ви наранят сериозно, ако се използват неправилно. **НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ ВАШИТЕ ЛЕНТИ ДА СЕ ИЗВАДЯТ, ДОКАТО ТРЕНИРАТЕ.**

Големият стопер от пяна ви позволява да направите опора от всички страни на вратата (отгоре и отдолу също), като размера му не позволява измъкването му през по-големи отвори. Ето стъпките за закрепването му:



1. ПОЗИЦИЯ НА АНКЕРА СТРАНА НА ВРАТАТА
2. СРЕЩУПОЛОЖНА СТРАНА НА ВРАТАТА
3. ОТПРЕД НА ВРАТАТА (страната, от която ще тренирате)

1. Контур
2. Голяма запушалка от плътна пяна

### Стъпка 1

Не забравяйте да изберете здрава врата, която се затваря към вас (това гарантира, че тя ще е затворена плътно, докато опъвате лентите) и здрави панти, през които да прокарате анкерите. Уверете се, че вратата се затваря сигурно и безопасно.



### Стъпка 2

Отворете вратата и прокарайте каишката на анкера през отвора между пантите.

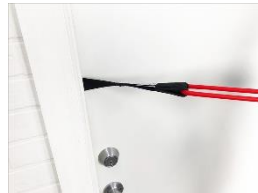
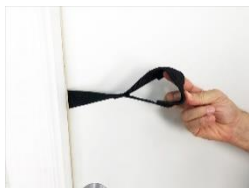


### Стъпка 3

Минете от другата страна на вратата и издърпайте напълно каишката, така че да остане от вашата страна на вратата.

### Стъпка 4

Затворете и заключете вратата от вашата страна (това е особено важно, ако НЕ използвате пантите за укрепване). След това разтворете каишката и прокарайте ластичната лента за упражнения.



## ВНИМАНИЕ

- Проверявайте редовно анкера на вратата за износване. Ако установите, че има нарушение на целостта на анкера, бъдете разумни и си закупете нов, с оглед на вашата сигурност.
- Закрепвайте лентите за упражнения само върху здрави врати и дръжки, за да предотвратите наранявания.
- Опасност от падане! Ако вратата не е добре укрепена, може да получите сериозни наранявания по време на тренировка.
- Винаги заставайте от вътрешната страна на вратата. Това е страната, срещу която вратата се затваря.
- Стопера от пяна трябва да бъде от външната страна на вратата. Това е страната, към която вратата се затваря.
- Затворете вратата и я заключете, ако е възможно.
- Уверете се, че ластичните ленти за упражнения не пречат на затварянето на вратата.

## УПОТРЕБА

Всяка лента е различна по цвят и сила на съпротивление. Можете да регулирате интензивността на съпротивление за постигане на лични цели, като използвате един цвят или комбинирате няколко, в зависимост дали сте начинаещи или напреднали, мъже, жени или тийнейджъри.

### НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

- Преди за започнете тренировка проверете всяка лента за прегъвания.
- Не опъвайте лентите повече от 3 пъти от първоначалната им дължина.
- Не използвайте лентите върху груби или абразивни повърхности.
- Когато са под напрежение, лентите трябва да се върнат до началното им положение, за да се избегнат наранявания.
- Съществува риск от контузия! Неправилната употреба на ластичните ленти може да доведе до телесни наранявания.
- Неправилното закрепване на лентите за упражнения може да доведе до падания.
- Използването на места, които не са подходящи за упражнения, може да доведе до контузии. Уверете се, че мястото за тренировка е равно и сухо и осигурява достатъчно пространство.
- Не използвайте лентите за упражнения при наличието на остри ръбове или при лоши метеорологични условия.
- Ако има нарушения в целостта на лентите или наличието на огъвания в металните части, не се позволява по-нататъшно използване на комплекта.



Ластичните ленти могат да се използват и на открито. Дебелите клони на дървета или здрави лостове са особено подходящи за тази цел.

- Изберете стабилна и сигурна опорна точка за закрепване, която може да поеме теглото ви. Уверете се, че конструкцията може да издържи натоварването, като опънете ластичните ленти силно.
- Изберете сигурна опорна точка за закрепване на приблизително 2,10–2,70 м височина.
- Ако използвате ластичните ленти, прикрепени към гладки повърхности, увийте ги няколко пъти около мястото на закрепване, за да не се приплъзват настрана.
- Укрепвайте ластичните ленти само за дебели клони, за да не повредите дървото.
- Когато закрепвате към клон, използвайте подложка, за да не го нараните.



## КАК РАБОТЯТ ЛАСТИЧНИТЕ ЛЕНТИ

Лентите симулират работа подобна на вдигането на тежести, като придават съпротива по време на упражнение. Стандартните тренировки с тежести осигуряват натоварване само в посоката на движение, а съпротивлението на ластичните ленти осигурява натоварване по време на цялото движение. Това се нарича обратно съпротивление. То помага за стягане на мускулите и ви принуждава да използвате повече сила. Докато едновременно разтягате и отпускате ластичните ленти, те предизвикват постоянно напрежение на мускулната група, която тренирате. Колкото по-силно разтягате лентата, толкова по-голямо ще е съпротивлението, а съответно и ефекта от упражнението. Най-голямото предимство на ластичните ленти е способността им да натоварват повече от една мускулна група, създавайки ефективна и ползотворна тренировка. Другото голямо предимство е, че комплектът е лесно преносим, така че можете да тренирате почти навсякъде. Лентите са предназначени не само като допълнение към тренировката, но за изпълнение на по-тежки упражнения. Те служат също и като метод за разгриване, особено ако ви липсва гъвкавост и тонус.

## УПРАЖНЕНИЯ

**Преди да започнете тази или друга програма за упражнения, консултирайте се с лекар. Това е особено важно за лица над 35-годишна възраст или хора с предшестващи здравни проблеми.**

Има шест основни мускулни групи на тялото: гърдите, гърба, раменете, ръцете, корема и краката. С ластичните ленти можете да правите основни упражнения, които ефективно ще натоварват всички тези групи. Има и много варианти на тези основни упражнения, които можете да включите в тренировката си, като просто промените ъгъла на всяко движение (може да намерите няколко примера по-долу).

### **ВНИМАНИЕ! Съществува риск от контузия!**

- Ако вашето медицинско състояние не ви позволява да тренирате с ластични ленти, тези упражнения могат да бъдат опасни за вашето здраве.
- Неправилното използване на ластичните ленти също може да причини и здравословни проблеми.
- Ако имате проблеми със сърцето, високо кръвно налягане, ортопедични или други здравословни проблеми, консултирайте се с вашия лекар преди да започнете да тренирате.
- Ако по време на тренировка почувствате виене на свят, гадене, болка в гърдите или други необичайни симптоми, прекратете тренировката. При такива състояния, незабавно се консултирайте с лекар.
- Винаги преди тренировка започвайте с разгриване.
- Когато тренирате с лентите за упражнения, използвайте подходящо спортно облекло и обувки.
- Обръщайте внимание на натоварването на тялото ви по време на тренировка. Винаги дръжте гърба си изправен. Винаги дръжте седалищните си части в правилна позиция, за да не натоварвате гръбнака.

## ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

1. Разгръвайте добре преди всяка тренировка
2. Изберете подходящата лента за съпротивление за първото упражнение.
3. Изпълнявайте упражненията бавно и се уверете, че ги правите правилно. Изпълнявайте всяко упражнение за около 30 сек. или по избор, с приблизително 10 повторения.
4. След всяка серия правете почивка за около 30 сек. Използвайте почивката между сериите, за да отпуснете мускулите си, изпиейте напитка или да подготвите различни по съпротивление ленти за следващото упражнение.
5. Правете серии с различни упражнения.
6. Бавно увеличавайте броя на повторенията според вашите възможности.
7. Ако забележите, че мускулите се претоварват, намалете броя на повторенията. Завършете всяко упражнение с разпускащи движения с продължителност приблизително 10 минути.

Упражненията с FIT BANDS са особено подходящи за оформяне и тонизиране на мускулите. Правете всички движения бавно, равномерно и контролирано. Внезапни и безцелни движения няма да доведат до желанния резултат. Имайте предвид, че неправилното или прекомерното натоварване може да доведе до здравословни проблеми. По време на упражнения дишайте правилно. Когато правите силово движение, издишайте и се върнете в изходна позиция при вдишване. Ако не сте сигурни дали правите упражнението правилно, консултирайте се с треньор, проверете за информация в интернет или потърсете професионална литература. Най-добре е да тренирате около 3-4 пъти седмично. Подходящото време за почивка между всяка тренировка е един ден, за да може мускулите и тялото ви да се възстановят.



1



2



3



4



5



6

1. Тренировка за мускули на ръцете

2. Тренировка за рамо

3. Тренировка за гръб

4. Тренировка за прасец

5. Цялостна тренировка за крака

6. Тренировка за бицепс



ГРЪБ



ГЪРДИ



РЪЦЕ



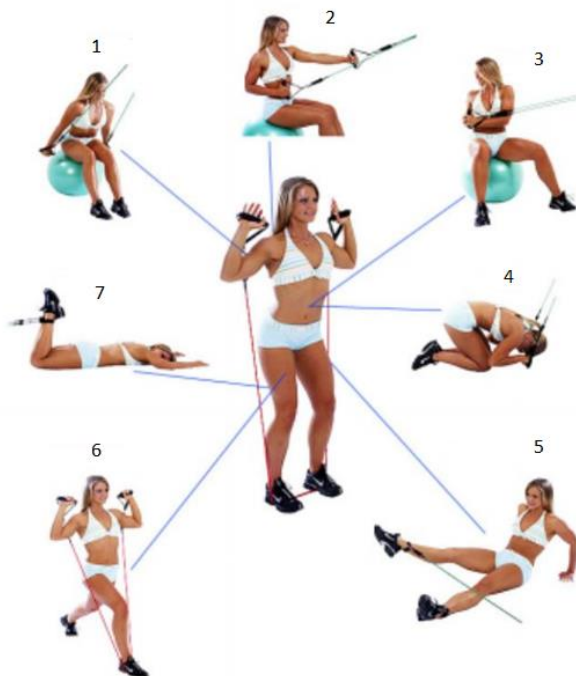
КОРЕМНИ  
МУСКУЛИ



КРАКА



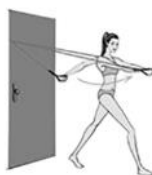
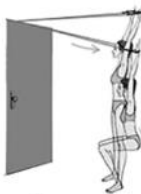
РАМО



1 ТРИЦЕПС  
2 ГРЪБ

3 И 4 КОРЕМ  
5 ВЪНШНО БЕДРО

6 ЦЯЛ КРАК,  
7 ЗАДНО БЕДРО



## ПОДДРЪЖКА

### ПОЧИСТВАНЕ

- Почиствайте лентите само с влажна кърпа БЕЗ почистващи препарати или сапуни. Всякакъв вид препарати или сапуни могат да повредят или отслабят вашите ленти. След това забършете със суха кърпа.

**БЕЛЕЖКА:** Алкални почистващи препарати, разтвори или летливи масла и други, могат да повредят този продукт. Моля, не ги използвайте.

- Не ги перете при температура над 50°C и не потапяйте за дълъг период от време във вода.
- Избягвайте допира с остри предмети, които могат да нарушат целостта на лентите.
- Ако ластичните ленти не са използвани дълго време, моля, проверете ги преди употреба. Моля, уверете се, че продуктът е без повреди и може да се използва безопасно.
- Ако продуктът се намокри, моля, използвайте суха кърпа, за да го подсушите.

### СЪХРАНЕНИЕ:

- Силно препоръчваме комплекта да се съхранява на стайна температура без влага, топлина или пряка слънчева светлина, за да се запази дълго устойчивостта му.
- Ако няма да използвате продукта за дълъг период от време, моля използвайте приложената в комплекта торбичка за съхранение
- Съхранявайте го на чисто място с добра вентилация, недостъпно за деца.

В случай на повреда или необичайни събития, моля, свържете се с търговеца. Ако има нещо, което не разбирате при ползване на комплекта, моля, свържете се с центъра за обслужване на клиенти.

---

## Инструкции за рециклиране и изхвърляне



Този знак показва, че продуктът не трябва да се изхвърля с други битови отпадъци в рамките на Европейския съюз. За да намалите вредите за околната среда или човешкото здраве, причинени от неправилното изхвърляне на битови отпадъци, рециклирайте продукта, за да може частите му да бъдат използвани отново. За да върнете използвания продукт, моля използвайте системата за връщане и събиране или се свържете с търговеца, от където е закупен. Те могат да се погрижат за екологичното му рециклиране.



Декларация на производителя, че продуктът отговаря на всички директиви, приложени от Европейската комисия.