

FIT BANDS

Bandas de resistencia para hacer ejercicio



MANUAL DE USUARIO

Estimado cliente:

Gracias por comprar nuestro producto.

El juego de bandas de resistencia FIT BANDS está especialmente diseñado e incluye todos los accesorios necesarios para realizar numerosos ejercicios diferentes para todos los grupos musculares. Son adecuadas para cualquier nivel de forma física, ya que se puede ajustar la intensidad de la tensión para lograr objetivos personales mediante el uso de una sola banda o combinando múltiples bandas. El juego perfecto para principiantes o profesionales, hombres, mujeres o adolescentes. Estas bandas son todo lo que necesita para esculpir y fortalecer tronco, pecho, brazos, piernas y espalda.
¡Geniales tanto para casa como para viajes!

Ahora puede obtener los mismos resultados desde su hogar, sin tener que comprar un montón de máquinas y sin gastar tiempo y dinero en el gimnasio.

**Este manual explica las directrices de seguridad y las instrucciones de funcionamiento.
Por favor, revise este manual detenidamente antes de usar este producto.**

EL PAQUETE INCLUYE:



1	5 bandas de resistencia
2	2 agarraderas de espuma suave
3	1 anclaje para puertas
4	2 correas para el tobillo
5	1 estuche de transporte y almacenamiento

ESPECIFICACIONES

Largo	Aprox. 1,2 m
Tamaño de la bolsa	25,5 x 24,5 cm
Material	Elastómeros termoplásticos (TPE)
Resistencia	Total: 45 kg 1 banda amarilla: resistencia de 4,5 kg 1 banda roja: resistencia de 7 kg 1 banda verde: resistencia de 9 kg 1 banda azul: resistencia de 11 kg 1 banda negra: resistencia de 13,5 kg

ADVERTENCIAS

Para garantizar su seguridad y su salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea el manual completo antes de montar y usar el equipo. El uso seguro y efectivo solo puede garantizarse si el equipo se monta, se mantiene y se utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

NOTA:

- Antes de cada uso y entrenamiento, verifique que ninguna banda presente roturas.
 - No estire las bandas más del triple de su longitud original.
 - No use las bandas en superficies ásperas o abrasivas.
 - Cuando estén tensionadas, devuelva cuidadosamente todas las bandas a la longitud original antes de soltarlas para evitar lesiones.
-
1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o que impida que use el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando algún medicamento que pueda afectar a su ritmo cardíaco, tensión arterial o nivel de colesterol.
 2. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, visión borrosa o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
 3. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para adultos.
 4. Use el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para el suelo o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 m de espacio libre a su alrededor. Si el lugar es inapropiado, puede hacerle caer hacia atrás o causarle lesiones.
 5. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras monta o verifica el equipo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante el ejercicio, deje de usarlo inmediatamente y no lo vuelva a utilizar hasta que el problema se haya solucionado.
 6. Lleve ropa adecuada mientras usa el equipo.
 7. Su producto está diseñado para usarse en condiciones frescas y secas. Debe evitar guardarlo en sitios extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que

esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados. La temperatura permitida va desde 5 ° C a 40 ° C

8. Si usa bandas de resistencia por primera vez, se recomienda usarlas 30 minutos al día como máximo, ya que el entrenamiento excesivo puede causar dolor muscular
9. Pare de inmediato si siente una sensación extraña o molestia en el cuerpo durante el ejercicio.
10. No use el equipo después de beber alcohol. Se pueden producir accidentes o molestias en el cuerpo, así que asegúrese de seguir estas directrices.
11. No utilice el equipo inmediatamente después de las comidas (evite hacerlo una hora después de comer), esto puede causar accidentes o molestias en el cuerpo.
12. Nunca permita que los niños usen el equipo sin supervisión. Puede causar lesiones.
13. No permita que niños pequeños o mascotas se queden cerca de usted cuando use el equipo.
14. No cortar las bandas.
15. No lo use si tiene un resfriado o fiebre.
16. Se debe llevar ropa deportiva adecuada y ajustada durante su uso. De lo contrario, puede provocar lesiones o accidentes. Si tiene el pelo largo, asegúrese de recogerlo antes de cada uso.
17. Debe calentar el cuerpo antes de hacer ejercicio. Hacer ejercicio sin calentar causará sobrecargas en el cuerpo.
18. Siempre doble y guarde el equipo después de cada uso para evitar que los niños usen el equipo sin supervisión.
19. No use el producto con fines comerciales de modo que lo usen numerosas personas. Este producto está limitado al uso general en el hogar. De lo contrario, puede provocar lesiones o accidentes.
20. Utilice las bandas de ejercicio únicamente como se describe en estas instrucciones de funcionamiento. Cualquier otro uso se considera inapropiado y puede causar daños o incluso lesiones personales. Estas bandas de ejercicio no son un juguete.
21. El fabricante o vendedor no serán responsables de ningún daño resultante del uso incorrecto o inapropiado.

PASOS DE INSTALACIÓN

Las bandas de resistencia tubulares son el tipo más práctico de bandas de resistencia que se pueden utilizar para simular todos los ejercicios de mancuernas y pesas en infinidad de planos de movimiento. Estas bandas son adecuadas tanto para principiantes como para atletas intermedios.

COMO ACOPLAR LAS AGARRADERAS

LAS AGARRADERAS le permiten tener múltiples bandas enganchadas y listas para usar, de modo que no tenga que acoplar y desacoplar las diferentes bandas elásticas en el medio de su entrenamiento. Elija las bandas que planea usar de antemano para el entrenamiento, acople las agarraderas y luego realice sus repeticiones.



Las agarraderas se pueden acoplar o desacoplar de las bandas de resistencia tubulares con la ayuda de los clips en ambos extremos de estas bandas.

Con la ayuda de los clips, las agarraderas son muy fáciles de acoplar a las bandas. Luego puede acoplar varias bandas de resistencia a la misma agarradera (como se muestra en la imagen de la derecha) para aumentar aún más la resistencia.



CÓMO COLOCAR LAS CORREAS DE TOBILLO

Las correas de velcro para el tobillo son una gran característica de este producto, ya que le permiten hacer ejercicio incluso sin usar las manos. Las correas de velcro se pueden ajustar alrededor de los tobillos y las muñecas, y tienen anillas de metal integradas para poder abrochar las correas. Simplemente fije la banda de resistencia seleccionada a la anilla y comience a hacer ejercicio.

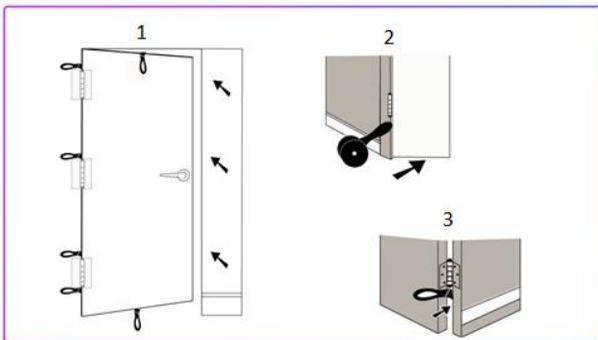


NOTA: Resulta más cómodo si primero ajusta la correa al tobillo y luego la banda al clip. Asegúrese también de ajustar la correa al tobillo mediante la presilla. Si no pasa la correa por la presilla, estas se abrirán cuando haga ejercicio.

CÓMO USAR Y COLOCAR EL ANCLAJE PARA PUERTAS

Es muy importante entender cómo instalar y usar el anclaje para puertas correctamente, ya que las bandas de resistencia básicamente crean un efecto tirachinas superpotente y pueden causarle daños graves si se usan incorrectamente. NO QUIERE QUE LAS BANDAS SE SUELTEN MIENTRAS ENTRENA.

El tope grande de espuma permitirá fijar el anclaje para puertas en todos los lados de la puerta (arriba y abajo también), ya que el tamaño más grande evitará que atraviese las aberturas más grandes. Siga estos pasos para fijarlo:



1. POSICIONES DEL ANCLAJE
2. PARTE TRASERA DE LA PUERTA
3. PARTE DELANTERA DE LA PUERTA (el lado donde va a entrenar)

1. Presilla
2. Tope grande de espuma densa

Paso 1

Asegúrese de elegir una puerta resistente que se cierre hacia usted (esto asegura que la puerta se acerque a medida que estira las bandas) y que se bloquee a la que acoplar la banda. Compruebe la puerta para asegurarse de que se cierra de forma segura.



Paso 2

Abra la puerta y pase la trabilla del anclaje a través de la abertura entre las bisagras.



Paso 3

Pase hacia el otro lado de la puerta y tire de la trabilla hasta que la cinta esté tensa (la trabilla debe quedar en su lado de la puerta).

Paso 4

Cierre la puerta y bloquéela en su lado (esto es especialmente importante si NO está utilizando el lado de la bisagra de la puerta). Luego abra la trabilla y acople su banda de ejercicio al anclaje.



ADVERTENCIA

- Asegúrese de revisar el anclaje para puertas y asegurarse de que no esté roto ni desgastado. Cuando comience a romperse, o parezca desgastado, compre uno nuevo.
- Acople las bandas de ejercicio solo en puertas y manillas resistentes para evitar lesiones.
- ¡Peligro de caídas! Si la puerta se abre durante el ejercicio, pueden producirse lesiones personales.
- Colóquese siempre por dentro de la puerta. Este es el lado hacia el cual se cierra la puerta.
- El tope de la puerta debe estar por fuera de la puerta. Este es el lado hacia el cual se abre la puerta.
- Cierre la puerta y bloquéela si es posible.
- Asegúrese de que las correas de ejercicio no cuelguen de la puerta.

USO

Cada banda tiene diferente color y nivel de resistencia. Puede ajustar la intensidad de la tensión para lograr objetivos personales aplicando una sola banda o combinando múltiples bandas, lo cual es perfecto para principiantes o profesionales, hombres, mujeres o adolescentes.

NO OLVIDE:

- Antes de cada uso y entrenamiento, verifique que ninguna banda presente roturas.
- No estire las bandas más del triple de su longitud original.
- No use las bandas en superficies ásperas o abrasivas.
- Cuando estén tensionadas, devuelva cuidadosamente todas las bandas a la longitud original antes de soltarlas para evitar lesiones.
- ¡Peligro de lesiones! El manejo inadecuado de las bandas de ejercicio puede provocar lesiones personales.
- La colocación inadecuada de las correas de ejercicio puede causar caídas.
- Usar un lugar que no es apropiado para hacer ejercicio puede provocar lesiones personales. Asegúrese de que el lugar del ejercicio sea plano y antideslizante, y que tenga suficiente espacio.
- No use bandas de ejercicio en bordes afilados o en condiciones climáticas extremas.
- Si hay agujeros o roturas en las bandas, si hay grietas o protuberancias en las partes metálicas, deje de usarlas inmediatamente.

Las bandas de entrenamiento también se pueden usar al aire libre. Las ramas gruesas o las barras transversales son especialmente adecuadas para ello.

- Elija un punto de fijación estable y seguro que pueda soportar su peso. Compruebe que la estructura pueda soportar su peso tirando de las bandas de entrenamiento con fuerza.
- Seleccione un punto de fijación seguro a aprox. 2,10–2,70 m de altura.
- Si coloca las bandas de entrenamiento en barras lisas, envuelva la banda alrededor del punto de fijación varias veces para evitar que se deslice hacia los lados.
- Coloque las bandas de ejercicio solo en ramas gruesas para no dañar el árbol.
- Cuando las use en una rama, emplee un protector de árbol para proteger el árbol.



CÓMO FUNCIONAN LAS BANDAS DE RESISTENCIA

Las bandas funcionan de manera similar a las pesas: añaden resistencia a los ejercicios. Las pesas tradicionales solo proporcionan resistencia durante la dirección del movimiento, pero las bandas de resistencia proporcionan un flujo constante de tensión durante todo el movimiento. Esto a veces se conoce como resistencia negativa. La resistencia ayuda a fortalecer los músculos y le obliga a entrenar con un poco más de fuerza. A medida que las bandas se estiran, está causando tensión en los músculos y haciendo que se contraigan a la vez. Cuanto más estire la banda, más fuerte será la resistencia y mayor será el efecto del ejercicio realizado. El mayor beneficio de una banda de resistencia es esta capacidad de trabajar más de un músculo a la vez, lo que crea un entrenamiento eficiente y optimizado. Otro gran beneficio es que las bandas son portátiles y ligeras, por lo que puede hacer ejercicio en cualquier lugar. Sin embargo, las bandas no solo son una carga adicional, sino que también ayudan a progresar en ejercicios más duros. También son un gran añadido a los ejercicios de estiramiento, especialmente si carece de flexibilidad y movilidad.

EJERCICIOS

Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.

Hay seis grupos musculares principales en el cuerpo: pecho, espalda, hombros, brazos, abdominales y piernas. Con una banda de resistencia, puede realizar ejercicios básicos que trabajarán de manera efectiva todas las áreas. Existen numerosas variaciones de estos ejercicios básicos que puede incorporar a su entrenamiento simplemente alterando el ángulo de cada movimiento (puede encontrar algunos ejemplos a continuación).

¡ATENCIÓN! ¡Peligro de lesiones!

- Si su condición médica no le permite hacer ejercicio con bandas de resistencia, dicho ejercicio puede ser perjudicial para su salud.
- El uso inadecuado de las bandas de ejercicio también puede causar problemas de salud.
- Si tiene problemas cardíacos, tensión arterial alta, problemas ortopédicos u otros problemas de salud, consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio.
- Si experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas inusuales durante el ejercicio, deje de hacerlo de inmediato. Consulte a un médico inmediatamente.
- Siempre comience a entrenar con la fase de calentamiento.
- Cuando haga ejercicio con bandas de resistencia, use siempre ropa deportiva adecuada y calzado deportivo.
- Siempre preste atención a la tensión corporal durante el ejercicio. Siempre mantenga la espalda recta. Tenga cuidado de no hundir los glúteos y evitar que la columna se curve.

CURSO DE ENTRENAMIENTO

1. Caliente bien antes de cada ejercicio.
2. Seleccione la dificultad correcta de la banda de resistencia para el primer ejercicio.
3. Realice los ejercicios lentamente y asegúrese de que se realicen correctamente. Realice cada ejercicio durante aprox. 30 s o, de manera opcional, con aprox. 10 repeticiones.
4. Después de cada ejercicio, tome un descanso de aprox. 30 s. Use el descanso para relajar los músculos, beber o instalar otra banda de resistencia de dificultad diferente para su próximo ejercicio.
5. Comience un nuevo conjunto de ejercicios idénticos o diferentes.
6. Aumente lentamente el número de repeticiones según desee.
7. Si nota que los músculos están cansados, reduzca la cantidad de ejercicio. Termine cada ejercicio con una fase de enfriamiento de aprox. 10 minutos.

El ejercicio con FIT BANDS es especialmente adecuado para fortalecer y desarrollar los músculos. Realice todos los movimientos de forma lenta y uniforme, y de manera controlada. Los movimientos o cambios bruscos no le ayudarán a llegar al objetivo más rápido. Tenga en cuenta que el ejercicio inadecuado o excesivo puede provocar problemas de salud. Para ejercicios individuales, siga el ritmo de la respiración. Cuando realice un movimiento fuerte, exhale y regrese a la posición inicial al inspirar. Si no está seguro de si está haciendo el ejercicio correctamente, consulte a un entrenador u obtenga información en Internet o en material profesional. Es mejor entrenar unas 3-4 veces por semana. Durante cada sesión de entrenamiento, tómese un descanso de un día para que los músculos y el cuerpo puedan descansar lo suficiente.



1



2



3



4



5



6

1. Entrenamiento muscular del brazo
2. Entrenamiento muscular del hombro
3. Entrenamiento muscular de la espalda

4. Entrenamiento muscular del gemelo
5. Entrenamiento muscular de la pierna
6. Entrenamiento de bíceps



1



ESPALDA



2



PECHO



3



BRAZOS



4



ABDOMINALES



5



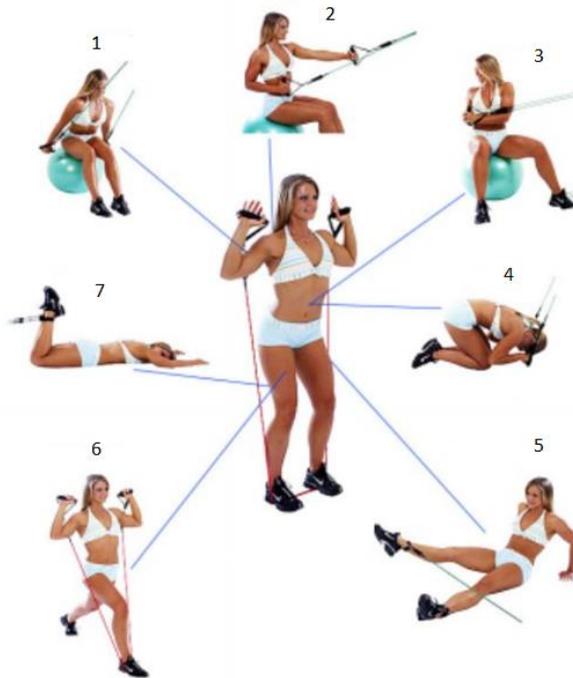
PIERNAS



6



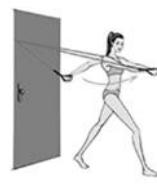
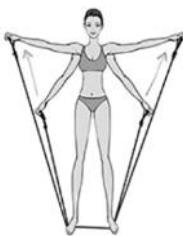
HOMBROS



1 PARTE POSTERIOR
DEL BRAZO
2 ESPALDA

3 Y 4 ESTÓMAGO
5 MUSLO EXTERIOR
6 PIERNA ENTERA

7 PARTE POSTERIOR DE
LA PIERNA



MANTENIMIENTO

LIMPIEZA

- Limpie este producto solo con un trapo húmedo y NO use productos de limpieza ni jabones. Los productos de limpieza y jabones pueden dañar o debilitar las bandas. Después, séquelo con un paño seco.

NOTA: Los agentes de limpieza alcalinos o disolventes como disolventes diluidos, aceite volátil, etc., pueden dañar este producto. No los use.

- No lo lave en agua a una temperatura superior a 50 °C y no lo sumerja en agua durante períodos prolongados.
- Evite que objetos afilados arañen la superficie de las bandas.
- Si no ha utilizado el producto durante un período prolongado, debe inspeccionarlo a fondo. Asegúrese de que el producto esté en buen estado y que se pueda usar de forma segura.
- Si el producto se moja, use un paño seco para secarlo y evitar que resbale.

ALMACENAMIENTO

- Recomendamos almacenar este juego a temperatura ambiente sin humedad, calor o luz solar directa para aumentar la vida útil del producto.
- Si no va a utilizar el producto durante un período prolongado, use la bolsa de plástico suministrada para guardarlo.
- Manténgalo en un lugar limpio con buena ventilación, fuera del alcance de los niños.

En caso de fallo o situaciones inusuales, comuníquese con el distribuidor. Si hay algo sobre el producto que no comprende, póngase en contacto con el centro de atención al cliente.

Instrucciones de reciclaje y eliminación



Esta marca indica que este producto no debe desecharse con otros desechos domésticos en toda la UE. Para evitar posibles daños al medioambiente o a la salud humana por la eliminación incontrolada de residuos, recíclelo de manera responsable para promover la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida, o póngase en contacto con el vendedor a quien compró el producto. Pueden recoger este producto para un reciclaje ambientalmente seguro.



Declaración del fabricante de que el producto cumple con los requisitos de las Directivas CE aplicables.