

## FIT BANDS

Fitnessszalag



### HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Tisztelt Ügyfelünk!

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket.

A FIT BANDS Fitnessszalag-készletet különös figyelemmel tervezték. Tartalmaz minden szükséges kiegészítőt, hogy minden izomcsoportot megmozgathasson - bármilyen edzettségi szinthez megfelel, ugyanis megválasztható az ellenállás intenzitása, így személyre szabottan érheti el célját a különböző szalagok kombinálásával. Ideális kezdőknek, profiknak, férfiaknak, nőknek és tinédzsereknek egyaránt. Csak ezekre a szalagokra van szüksége a testformálásához, a törzs, a kar, a lábak és a hát izmainak megerősítéséhez. Nagyszerűen használható otthon és utazás közben is!

Ugyanazokra az eredményekre szert tehet otthon, mint az edzőteremben, de nem lesz szükség arra a sok gépre és költségre.

**Ez a használati útmutató biztonsági és üzemeltetési utasításokat tartalmaz. A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót.**

## A CSOMAG TARTALMA:



1	5 x Fitnessszalag
2	2 x Puha fogantyú
3	1 x Ajtós akasztó
4	2 x Bokaszalag
5	1 x Hordtáska és tároló

## JELLEMZŐK

Hossz	Kb. 1,2 m
Hordtáska mérete	25,5 x 24,5 cm
Anyag	Hőre lágyuló elasztomerek (TPE)
Ellenállás	<b>Összesen 45 kg</b> 1 x sárga szalag - 4,5 kg ellenállás 1 x piros szalag - 7 kg ellenállás 1 x zöld szalag - 9 kg ellenállás 1 x kék szalag - 11 kg ellenállás 1 x fekete szalag - 13,5 kg ellenállás

## FIGYELMEZTETÉSEK

**Biztonsága és egészségének biztosítása érdekében a terméket rendeletetésének megfelelően használja. Összeszerelés és használat előtt el kell olvasni a teljes használati útmutatót. A termék biztonságos és megfelelő használata csak akkor biztosított, ha helyesen van összeszerelve és használva. Az Ön felelőssége a termék minden felhasználóját tájékoztatni az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.**

### MEGJEGYZÉS:

- Minden használat előtt keressen a szalagokon repedéseket vagy szakadásokat.
  - Ne feszítse a szalagot az eredeti hosszánál 3x hosszabbra.
  - Ne használja a szalagokat durva felületeken.
  - Megfeszített állapotából óvatosan engedje vissza a szalagot az eredeti hosszába mielőtt elengedné az esetleges sérülések elkerülése érdekében.
1. Mielőtt belevágna bármilyen testedzésprogramba, konzultáljon orvosával, hogy fennáll-e olyan állapot, amely veszélyeztetheti a termék használata közben az Ön egészségét vagy biztonságát. Az orvosi javaslat nélkülözhetetlen, ha pulzusát, vérnyomását vagy a koleszterinszintjét befolyásoló gyógyszert szed.
  2. Figyeljen teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testedzés károsíthatja az egészségét. Fejezze be a sportolást, ha a következő tünetek közül bármelyiket észleli magán: fájdalom, mellkasi nyomás, rendszertelen szívverés, légszomj, szédülés, fejfájás vagy hányinger. Ha ezen állapotok valamelyikét tapasztalja, az edzés folytatása előtt beszéljen kezelőorvosával.
  3. Gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. Kizárólag felnőttek használhatják.
  4. A terméket szilárd, sík felületen használja padlón vagy a szőnyegen. A biztonságos használat érdekében legalább 0,6m szabad terület álljon rendelkezésre minden irányban. Nem megfelelő helyen történő használat esetén eleshet vagy megsérülhet.
  5. Mindig a megadott módon használja. Ha hibás alkatrészeket vél felfedezni összeszerelés vagy ellenőrzés, vagy szokatlan hangot hall használat során edzés közben, fejezze be a használatát és probléma megoldásáig ne használja a készüléket.
  6. A felszerelés használata közben viseljen megfelelő ruházatot.
  7. A termék hűvös és száraz környezetben használható. Kerülje a szélsőségesen hideg, meleg vagy nedves helyeken történő tárolást, mivel ez korrózióhoz és más kapcsolódó problémákhoz vezethet. A megengedett hőmérsékleti tartomány 5°C-40°C.

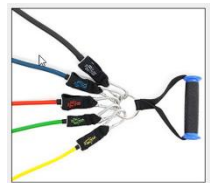
8. Ha még új a fitnessszalagok világában: naponta maximum 30 perc használat javasolt, a túlzott használat izomfájdalomhoz vezethet.
9. Azonnal hagyjon fel a használatával, ha furcsán vagy kellemetlenül érzi magát sportolás közben.
10. Ne használja alkoholfogyasztást követően. Baleset érheti vagy megsérülhet. Kérjük, tartsa be az utasításokat.
11. Ne használja közvetlenül étkezés után (Kerülje az étkezést követő két órán belüli használatot) Baleset érheti vagy megsérülhet.
12. Felügyelet nélkül gyermekek nem használhatják. Sérüléseket okozhat.
13. Használat közben ne tartózkodjanak gyermekek vagy kisállatok a közelben.
14. Ne vágja el a szalagot.
15. Ne használja betegen vagy lázasan.
16. A használat során megfelelő sportruházatot kell viselni. Ellenkező esetben a használata balesethez vezethet. Ha hosszú haja van, használat előtt kösse fel.
17. Edzés előtt melegítsen be. A bemelegítés nélküli edzés megterheli a testet.
18. Használat után mindig hajtsa össze és tegye el a terméket. Gyermekek felügyelet nélkül nem használhatják.
19. Ne használja üzleti célokra és ne használják túl sokan. A termék otthoni használata javasolt. Ellenkező esetben a használata balesethez, sérüléshez vezethet.
20. Kizárólag a leírtaknak megfelelően használja. Bármilyen más használat nem rendeltetésnek megfelelő használatnak számít, és termék vagy akár személyi sérülést is okozhat. A fitnessszalag nem játék.
21. A gyártó vagy az értékesítő nem felel a nem rendeltetészerű használatból eredő károkért.

## HASZNÁLAT ELŐTT

A cső alakú fitnessszalagok a legpraktikusabb fitnessszalagok, képesek korlátlan mozdulati síkon szimulálni a súlyzós gyakorlatok ellenállását. Kezdő és haladó atlétáknak egyaránt.

### FOGANTYÚK CSATLAKOZTATÁSA

**FOGANTYÚK** Lehetővé teszik, hogy több szalag előre csatlakoztatásával elkerülhető legyen a szalagok fel- és leszerelése edzés közben. Az edzés előtt kiválaszthatja, hogy milyen szalagokkal fog dolgozni és ezeket a szalagokat előre csatlakoztathatja a fogantyúkhöz.





A fogantyúk a cső alakú fitnessszalagok mindkét végén megtalálható kampókkal csatlakoztatók.



A kampók segítségével a fogantyúkat nagyon egyszerű a szalagokhoz rögzíteni. Az ellenállás további növeléséhez egyetlen fogantyúhoz több szalagot is csatlakoztathat (a jobb oldali képen látható módon).

## BOKAPÁNTOK CSATLAKOZTATÁSA

**A tépőzáras bokapánt** nagyszerű kiegészítő, amivel a kezek használata nélkül is edzhet. A tépőzáras pántok a bokára és a csuklóra rögzíthetők, és ezeken is megtalálható az a fémgyűrű, amelyekhez a szalagok csatlakoztathatók. Egyszerűen csatlakoztassa a fitnessszalagot a gyűrűre edzés előtt.



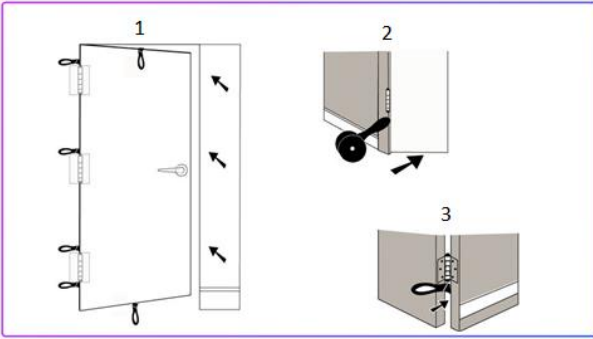
**MEGJEGYZÉS:** Kényelmesebb, ha először a pántot veszi fel és csak utána rögzíti hozzá a szalagokat. Ügyeljen rá, hogy felvételkor a pántot fűzze át a csaton. Ha nem vezeti át a csaton, a pánt edzés közben szétnyílnak.



## AZ AJTÓAKASZTÓ KIEGÉSZÍTŐ HASZNÁLATA

Rendkívül fontos az ajtóakasztó kiegészítő helyes használatának megértése, ugyanis a fitnessszalagok képesek nagyon erős csúsziként működni, ezért helytelen használat esetén súlyos sérülést okozhatnak. **NEM SZERETNÉ HA A FITNESSSZALAG EDZÉS KÖZBEN ELSZBADULNA.**

A nagyméretű habtámaszok segítségével ajtó minden oldalát (alul és felül is) be tudja biztosítani, ugyanis méretének hála a nagyobb nyílásoknál is megakad. A rögzítés lépései:



1. RÖGZÍTÉSI PONTOK    2. AZ AJTÓ HÁTULJA  
3. AZ AJTÓ ELEJE (az az oldal, ahol edzeni fog)



1. Hurok  
2. Nagy, kemény habtámasz

### 1. lépés

Válasszon egy olyan stabil ajtót, ami Ön felé záródik (így az ajtó nem nyílhat önre a fitnesszalagok megfeszítésével) és zárható is, hogy rögzíthetők legyenek a szalagok. Ellenőrizze, hogy az ajtó biztosan záródik-e.

### 2. lépés

Nyissa ki az ajtót és fűzze át a rögzítőhurkokat az ajtó nyílásain a zsanérok között.

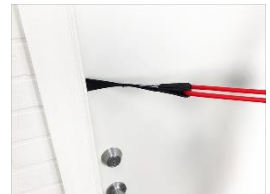
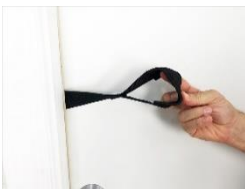


### 3. lépés

Menjen át az ajtó másik oldalára és húzza feszesre a szalagokat (a huroknak az ajtó túloldalán kell lennie).

### 4. lépés

Csukja be az ajtót, és zárja be a saját oldaláról (ez nagyon fontos, ha nem a zsanérozott oldalon van). Nyissa ki a hurkot és csatlakoztassa a fitnesszalagok a rögzítőhöz.



## FIGYELMEZTETÉS

- Ellenőrizze, hogy az ajtóögzítő sérülés és kopásmentes legyen. Ha elkezdi elszakadni vagy sérültnek tűnik, a biztonság kedvéért rendeljen másikat.
- A balesetek elkerülése érdekében kizárólag stabil ajtókhöz és kilincsekhez rögzíthető.
- Elesés veszélye! Ha az ajtó kinyílik edzés közben személyi sérülés léphet fel.
- Mindig az ajtó belső oldalán legyen. Ez az ajtó záródásával megegyező oldal.
- Az ajtóögzítőnek az ajtó külső részén kell elhelyezkednie. Ez az ajtó nyílásának irányával megegyező oldal.
- Csukja be az ajtót és zárja be, ha lehetséges.
- Ügyeljen arra, hogy a fitnessszalagok ne lógjanak az ajtón.

## HASZNÁLATA

Színben és ellenállásban is eltérők a szalagok. Egy vagy több szalag kombinálásával, a személyes céljainak megfelelően választhatja meg az ellenállás szintjét, így kiváló választás kezdőknek, profiknak, férfiaknak, nőknek és tinédzsereknek is.

### NE FELEDJE:

- Minden használat előtt keressen a szalagokon repedéseket vagy szakadásokat.
- Ne feszítse a szalagot az eredeti hosszánál 3x hosszabbra.
- Ne használja a szalagokat durva felületeken.
- Megfeszített állapotából óvatosan engedje vissza a szalagot az eredeti hosszába mielőtt elengedné az esetleges sérülések elkerülése érdekében.
- Sérülésveszély! A fitnessszalagok nem megfelelő kezelése személyi sérülést okozhat.
- Ha nem rögzíti megfelelően a fitnessszalagokat, eleshet.
- A nem megfelelő hely kiválasztása személyi sérüléshez vezethet. Egyenes, csúszásmentes és elégséges felületet válasszon.
- Ne használja éles tárgyakon vagy szélsőséges időjárási körülmények között.
- Ha lyukat vagy szakadást vél felfedezni a szalagokon, ha repedés vagy kidudorodás lát a fém részeket, hagyjon fel a használatával.

A fitnessszalagok a szabadban is használhatók. Vastag fatörzsek vagy kereszttartók is megfelelnek a rögzítésre.

- Válasszon egy stabil és biztonságos rögzítési pontot, amely elbírja az Ön súlyát. Ellenőrizze a rögzítés stabilitását a fitnessszalag erőteljes meghúzásával.
- Válasszon biztonságos rögzítési pontot körülbelül 2,1-2,7 méter magasan.
- Ha sima rúdhoz rögzíti a fitnessszalagok, tekerje a rögzítőszalagok a rögzítési pontra néhányszor, hogy ne csúszhasson el rajta oldalsó irányban.
- Kizárólag vastag fatörzshöz rögzítse a fitnessszalagokat, hogy ne tegyen kárt a fában.
- Ágakhoz történő rögzítés esetén használjon favédőt.



## HOGYAN MŰKÖDIK A FITNESSSZALAG

A szalagok a súlyokhoz hasonlóan működnek, ellenállást képeznek az edzéshez. A hagyományos súlyok kizárólag a mozgás irányában fejtenek ki ellenállást, a fitnessszalagok ezzel ellentétben folytonos ellenállást biztosítanak a teljes mozgástartományban. Ezt negatív szakasznak is nevezik. Az ellenállás segítségével megerősödnek az izmai és arra kényszeríti testét, hogy erősebbé váljon. A szalagok nyúlásával az izmokban is feszültséget vált ki, összehúzódásra kényszerítve őket. Minél jobban megnyújtja a szalagok, annál erősebb az ellenállás mértéke és annál nagyobb gyakorlat nehézsége. A fitnessszalagok legnagyobb előnye az, hogy egyszerre több izomcsoportot is képesek hatékonyan átmozgatni az edzés során. Egy másik nagyszerű előnyük, hogy hordozhatók és könnyűek, így a bárhol elvégezheti az edzést. A szalagok nem kizárólag kiegészítők, teljes értékű és kemény edzésekre használhatók. Nagyszerű kiegészítői ezen felül a nyújtó gyakorlatoknak, különösen, ha Ön nem valami rugalmas.

## GYAKORLATOK

**Mielőtt belevágna ebbe vagy bármilyen más edzésprogramba, beszéljen kezelőorvosával. Ez különösen a 35 év felettiekre vagy a meglévő betegedésben szenvedőkre igaz.**

A testben hat nagy izomcsoportot különböztetünk meg: mellkas, hát, vállak, kar, törzs és láb. A fitnessszalagokkal olyan alapgyakorlatokat hajthat végre, amelyekkel minden területet meg tud dolgozni. Ezen alapvető gyakorlatok számtalan változatát beépítheti edzésprogramjába a mozdulatok irányának megváltoztatásával (példák alább).



## FIGYELEM! Sérülésveszély!

- Amennyiben az egészségi állapota nem teszi lehetővé Ön számára a fitneszszalagokkal történő edzést, kárt tehet az egészségében.
- A fitneszszalagok nem megfelelő használata egészségügyi problémákhoz vezethet.
- Ha szívproblémái, magas vérnyomása, ortopédiai vagy más egészségügyi problémája van, beszéljen kezelőorvosával az edzés megkezdése előtt.
- Ha szédülés, émelygés, mellkasi fájdalom vagy egyéb szokatlan tünetek jelentkeznek edzés közben, azonnal hagyjon fel az edzéssel. És haladéktalanul keresse fel kezelőorvosát.
- Az edzést mindig a bemelegítéssel kezdje.
- Edzés közben viseljen megfelelő sportcipőt és ruházatot.
- Mindig figyeljen az erő kifejtésre edzés közben. Tartsa egyenesen a hátát. Ügyeljen rá, hogy a fenéke ne lefelé nézzen és ne hagyja meghajolni a gerincét.

### EDZÉS

1. Rendesen melegítsen be edzés előtt.
2. Válassza meg helyesen a fitneszszalag erősségét az első gyakorlathoz.
3. Végezze a gyakorlatokat lassan és ügyeljen a helyes mozdulatsorra. Egy gyakorlatsor legyen körülbelül 30 másodperc és végezzen belőle kb. 10 ismétlést.
4. Minden gyakorlat között tartson körülbelül 30 másodperc pihenőt. A pihenő alatt lazítsa el izmait, igyon vizet, vagy szereljen fel egy másik nehézségű szalagot a következő gyakorlathoz.
5. Folytassa a következő gyakorlattal.
6. Saját belátása szerint lassan növelje az elvégzett ismétlések számát.
7. Ha azt érzi, hogy az izmai nagyon elfáradtak, csökkentse az edzés mértékét. Minden edzést egy körülbelül 10 perces levezetéssel fejezzen be.

A FIT BANDS-el történő edzés kifejezetten az izmok erősítésére és fejlesztésére alkalmas. Végezzen minden mozdulatot kontrolláltan, lassan és egyenletes sebességgel. A gyors mozdulatok vagy lendítések nem vezetnek célra. Ne feledje, hogy a nem megfelelő vagy túlzott edzés egészségügyi problémákhoz vezethet. A gyakorlatok során kövesse a légzés ritmusát. Nehéz gyakorlat esetén kilégzéskor fejtse ki erőt, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ha nem biztos benne, hogy helyesen végzi a gyakorlatokat, keressen fel egy személyi edzőt, vagy nézzen utána az interneten vagy a szakirodalomban. Heti 3-4 edzés javasolt. Edzések után tartson egy nap pihenőt, hogy az izmai megfelelően pihentek legyenek.



1



2



3



4



5



6

1. Kargyakorlatok
2. Vállgyakorlatok
3. Hátgyakorlatok

4. Vádlígyakorlatok
5. Lábgyakorlatok
6. Bicepszgyakorlatok



HÁT



MELLKAS



KAR



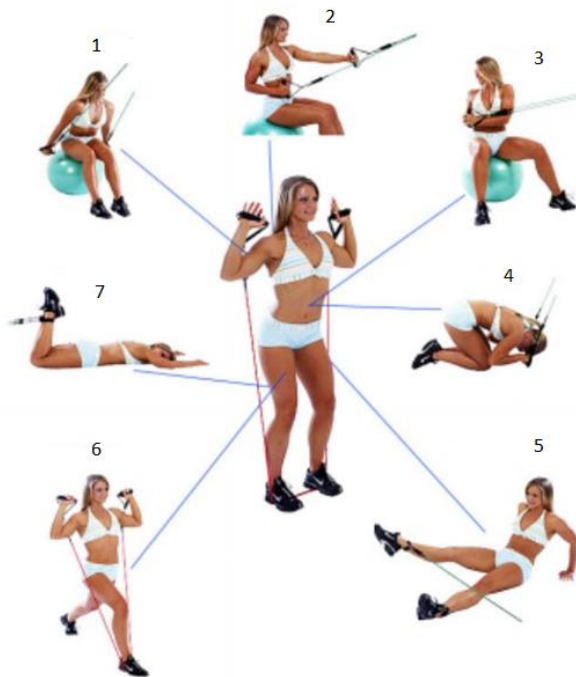
HAS



LÁB



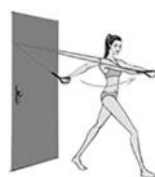
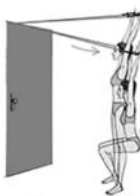
VÁLL



1 KAR HÁTSÓ RÉSZE  
2 HÁT

3 ÉS 4 HAS  
5 KÜLSŐ COMB

6 TELJES LÁB  
7 LÁB HÁTSÓ RÉSZE



## KARBANTARTÁS

### TISZTÍTÁS

- A termék kizárólag nedves ruhával, tisztítószerek használata **NÉLKÜL** tisztítható. A tisztítószerek károsíthatják vagy gyengíthetik a fitnessszalagokat. Tisztítás után törölje szárazra.

**MEGJEGYZÉS:** Lúgos tisztítószer vagy oldószer, például híg oldószer, illékony olaj stb. károsíthatja a terméket. Kerülje ezek használatát.

- Ne tisztítsa 50°C feletti vízben és ne merítse vízbe hosszabb időre.
- Kerülje az éles tárgyakkal való érintkezést.
- Ha hosszú ideig nem használja a terméket, akkor alaposan át kell vizsgálni. Ellenőrizze a termék állapotát és azt, hogy biztonságosan használható-e.
- Ha a terméket nedvesség éri, törölje szárazra egy száraz ronggyal.

### TÁROLÁS

- Határozottan ajánlott szobahőmérsékleten, száraz, hőhatástól és közvetlen napfénytől védett helyen tárolni.
- Ha hosszabb ideig nem használja a terméket, tárolásához használja a mellékelt műanyag táskát.
- Tartsa tiszta, jó szellőzésű helyen, a gyermekektől elzárva.

Hiba vagy rendellenes működés esetén forduljon a forgalmazóhoz. Ha a termékkel kapcsolatban valamit nem ért, forduljon az ügyfélszolgálatához.

---

### Újrahasznosítási és ártalmatlanítási utasítások



Ez a jelölés azt jelzi, hogy ezt a terméket az EU-ban nem szabad más háztartási hulladékkal együtt megsemmisíteni. A hulladék ellenőrizetlen ártalmatlanítása által a környezetre vagy az emberi egészségre gyakorolt esetleges káros hatások megelőzése; az anyagi erőforrások fenntartható felelősségteljes újrafelhasználásának és újrahasználatának előmozdítása érdekében. Az eszköz kidobásakor keresse fel az erre szolgáló gyűjtőhelyeket vagy vegye fel a kapcsolatot a kereskedővel, ahol a terméket vásárolta. Az eladó biztosíthatja a termék biztonságos újrahasznosítását.



A gyártó nyilatkozata arról, hogy a termék megfelel az alkalmazandó EK irányelvek követelményeinek.