

FIT BANDS

Fasce di resistenza per allenamento



MANUALE D'USO

Carissimo cliente,

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.

Il set di fasce di resistenza FIT BANDS è appositamente progettato e include tutti gli accessori necessari per numerosi esercizi diversi che coinvolgono tutti i gruppi muscolari - è adatto a qualsiasi livello di allenamento grazie alla possibilità di regolare l'intensità della tensione per raggiungere i propri obiettivi personali, utilizzando una sola o più bande contemporaneamente. Perfetto per principianti o appassionati, uomini, donne e ragazzi. Queste fasce sono tutto ciò di cui avrà bisogno per scolpire e rafforzare gli addominali, il petto, le braccia, le gambe e la schiena. Ottimo a casa o in viaggio!

Da adesso potrà ottenere gli stessi risultati a casa sua - senza bisogno di altre attrezzature e senza spendere tempo e denaro per andare in palestra.

Questo manuale riporta le linee guida di sicurezza e le istruzioni operative. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare il dispositivo.

LA CONFEZIONE INCLUDE:



1	5 x Fascia di resistenza
2	2 x Impugnatura in morbida schiuma
3	1 x Aggancio per porta
4	2 x Cavigliere
5	1 x Custodia per il trasporto e la conservazione

SPECIFICHE

Lunghezza	Circa. 1,2 m
Dimensioni della custodia	25,5 x 24,5 cm
Materiale	Elastomeri termoplastici (TPE)
Resistenza	Totale 45 kg 1 x fascia gialla- resistenza 4,5 kg 1 x fascia rossa - resistenza 7 kg 1 x fascia verde- resistenza 9 kg 1 x fascia blu - resistenza 11 kg 1 x banda nera - resistenza 13,5 kg

AVVERTENZE

Per garantire la sua propria sicurezza e salute, la preghiamo di utilizzare correttamente questa attrezzatura. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere garantito solo se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

NOTE:

- Prima di ogni utilizzo, controllare che le fasce non siano danneggiate prima di iniziare l'allenamento.
 - Non allungare le fasce fino ad una lunghezza superiore a 3 volte la lunghezza originale.
 - Non utilizzare le bande su superfici ruvide o abrasive.
 - Quando le fasce sono tese, riportarle tutte con attenzione alla lunghezza originale prima di rilasciarle per evitare lesioni.
1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, sarebbe opportuno consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la propria salute e sicurezza o impedire di utilizzare correttamente l'attrezzatura. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che possono influenzare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
 2. Sia consapevole dei segnali che il suo corpo le manda. L'esercizio errato o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si manifesta uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, vertigini, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di allenamento.
 3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
 4. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana e solida con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'attrezzo dovrebbe avere almeno 60 cm di spazio libero tutto intorno. Se il posto è inadatto, potrebbero verificarsi cadute o lesioni.
 5. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzo durante l'esercizio, interromperne immediatamente l'uso e non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
 6. Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'attrezzatura.

7. Il prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Evitare la conservazione in aree estremamente fredde, calde o umide poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati. La temperatura consentita è compresa tra 5° C e 40° C
8. Se non ha mai usato prima le bande di resistenza, le consigliamo di usarle al massimo 30 minuti al giorno. Un allenamento eccessivo potrebbe causare dolori muscolari
9. La preghiamo di interrompere immediatamente se dovesse avvertire strane sensazioni o fastidi nel corpo durante l'esercizio.
10. Non utilizzare l'attrezzatura dopo aver bevuto alcolici. Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni, quindi si assicuri che vengano seguite queste avvertenze.
11. Non utilizzare l'apparecchiatura subito dopo i pasti (evitare di farlo nell'ora successiva ai pasti) Potrebbero verificarsi incidenti o fastidi.
12. Non consentire mai ai bambini di utilizzare l'attrezzatura incustodita. Può provocare lesioni.
13. Non permetta a bambini piccoli o animali domestici di starle vicino mentre utilizza l'attrezzatura.
14. Non tagliare le bande.
15. Non usare in caso di raffreddore o febbre
16. Indossare abbigliamento sportivo adeguato e aderente durante l'uso. In caso contrario, si potrebbero causare lesioni o verificare incidenti. Se ha i capelli lunghi, si assicuri di legarli prima di ogni utilizzo.
17. Effettui esercizi di riscaldamento per il corpo prima di iniziare l'allenamento. Iniziare l'allenamento senza aver effettuato il riscaldamento, può essere dannoso per il corpo.
18. Piegarle e riporre sempre l'attrezzatura dopo ogni utilizzo. Per evitare che i bambini utilizzino l'attrezzatura lasciata incustodita
19. Non utilizzare il prodotto a scopo commerciale per consentire a un numero indefinito di persone diverse di utilizzarlo. Questo prodotto è limitato al normale uso domestico. In caso contrario, potrebbe essere causa di lesioni o incidenti.
20. Utilizzi le bande per allenamento solo come descritto in queste istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è da considerarsi inappropriato e può causare danni o persino lesioni personali. Le bande per esercizio non sono un giocattolo.
21. Il produttore o il venditore non saranno responsabili per eventuali danni derivanti da un uso improprio o errato.

PROCEDURA DI INSTALLAZIONE

Le fasce di resistenza tubolari sono il tipo più pratico di fasce di resistenza e possono essere utilizzate per simulare tutti gli esercizi con manubri e bilancieri in infinite combinazioni di movimenti. Queste bande sono adatte sia per i principianti che per gli atleti di fascia intermedia.

COME ATTACCARE LE MANIGLIE

LE MANIGLIE consentono di usare più fasce contemporaneamente ed averle pronte per l'uso, in modo da non doverle attaccare e staccare ogni volta per l'allenamento. Scegli le bande che prevedi di utilizzare prima di iniziare il tuo allenamento, le agganci alle

maniglie ed esegua le ripetizioni.



Le maniglie possono essere attaccate o staccate dalle bande di resistenza tubolari con l'aiuto delle clip presenti su entrambe le estremità delle bande.

Grazie alle clip, le maniglie sono molto facili da collegare alle bande. E' possibile quindi collegare più bande di resistenza alla stessa maniglia (come mostrato nella figura a destra) per aumentare ulteriormente la resistenza.



COME ATTACCARE LE BANDE ALLA CAVIGLIA

Le cavigliere con il velcro sono una fantastica dotazione di questo prodotto in quanto consentono di allenarsi, anche senza l'uso delle mani. Le cavigliere in velcro possono essere allacciate intorno alle caviglie e ai polsi e sono dotate di anelli di metallo a cui è possibile attaccare le bande. Basta attaccare la banda di resistenza scelta all'anello e iniziare l'allenamento.



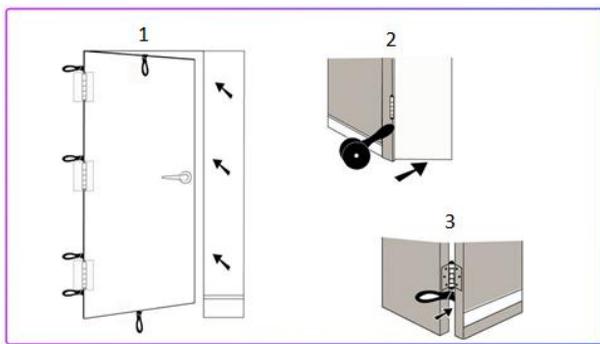
apriranno durante l'allenamento.

NOTA: È più comodo se si fissa prima la cavigliera alla caviglia e quindi si collega la banda alla clip. Si assicuri anche di aver fissato la cavigliera alla caviglia attraverso il l'anello. Se non fa passare la fascia della cavigliera attraverso il l'anello, le cavigliere si

COME USARE E ATTACCARE L'ANCORAGGIO ALLA PORTA

È molto importante capire come installare e utilizzare correttamente l'ancoraggio della porta: le fasce di resistenza diventano infatti una fionda potentissima e potrebbero causarle gravi lesioni se utilizzate in modo errato. DI CERTO NON VUOLE CHE LE SUE FASCE SI SGANCINO MENTRE SI STA ALLENANDO.

Il fermo di grandi dimensioni in schiuma le consente di posizionare l'ancoraggio della porta su tutti i lati della porta (anche in alto e in basso). Le sue grandi dimensioni infatti gli impediscono di passare anche attraverso le aperture più grandi. Ecco i passaggi per ancorare le fasce:



1. POSIZIONI DI ANCORAGGIO POSTERIORE DELLA PORTA
2. PARTE POSTERIORE DELLA PORTA
3. PARTE ANTERIORE DELLA PORTA (lato su cui ci si allena)

1. Cappio
2. Fermo di grandi dimensioni in schiuma ad

Passo 1

Si assicuri che la porta scelta per agganciare le bande sia una porta robusta che si chiude verso di lei (questo assicura che la porta venga tirata in direzione della chiusura mentre le bande vengono tese). Controlli che la porta si chiuda saldamente.

Passo 2

Apra la porta e infili il cappio dell'ancoraggio attraverso l'apertura tra le cerniere.





Passo 3

Si sposti verso l'altro lato della porta e tiri il cappio fino a quando il nastro attaccato non è teso (il cappio deve essere sul lato della porta su cui si allena).

Passo 4

Chiuda la porta a chiave dal suo lato (questo è particolarmente importante se NON sta usando il lato incernierato della porta). Quindi apra il cappio e fissi la fascia per esercizi all'ancoraggio.



AVVERTENZA

- Si assicuri di verificare regolarmente l'usura dell'ancoraggio alla porta. Quando comincia a lacerarsi o sembra che sia stia rovinando, sia intelligente e ne ordini uno nuovo, per essere più sicuro.
- Agganci le fasce per esercizi solo su porte e maniglie robuste, per evitare lesioni.
- Pericolo di caduta! Se la porta si muove durante l'esercizio, potrebbero verificarsi lesioni personali.
- Si posizioni sempre sul lato interno della porta. Il lato interno è il lato nella direzione di chiusura della porta.
- Il fermo per fissare il cappio alla porta deve trovarsi sul lato esterno della porta. Il lato esterno è il lato nella direzione di apertura della porta.
- Chiuda la porta, anche a chiave se possibile.
- Si accerti che le bande per esercizi non restino impigliate alla porta.

USO

Ogni banda è diversa per colore e livello di resistenza. E' possibile regolare l'intensità della tensione per raggiungere i propri obiettivi personali applicando una singola banda o combinando più bande. E' perfetta per principianti o professionisti, uomini, donne o adolescenti.

DA NON DIMENTICARE:

- Prima di ogni utilizzo, controllare che le fasce non siano danneggiate prima di iniziare l'allenamento.
- Non allungare le fasce fino ad una lunghezza superiore a 3 volte la lunghezza originale.
- Non utilizzare le bande su superfici ruvide o abrasive.
- Quando le fasce sono tese, riportarle tutte con attenzione alla lunghezza originale prima di rilasciarle per evitare lesioni.
- Rischio di infortunio! L'uso improprio delle fasce per esercizi può provocare lesioni personali.
- Il fissaggio scorretto delle cinghie di allenamento può causare cadute.
- L'uso in un luogo non adatto all'esercizio fisico può portare a lesioni personali. Assicurarsi che l'area scelta per allenamento sia piana e non scivolosa e offra spazio sufficiente.
- Non utilizzare fasce per esercizi su spigoli vivi o in condizioni meteorologiche estreme.
- Se ci sono buchi o rotture nelle fasce, se ci sono crepe o rigonfiamenti nelle parti metalliche, l'uso ulteriore delle fasce di allenamento non è consentito.

Le fasce da allenamento possono essere utilizzate anche all'aperto. Rami spessi o traverse sono particolarmente adatti a questo scopo.

- Scegli un punto di attacco stabile e sicuro in grado di sostenere il suo peso. Verifichi che la costruzione sia in grado di sopportare il suo peso tirando con forza le fasce di allenamento.
- Scegli un punto di attacco sicuro a ca. 2,10–2,70 m di altezza.
- Se desidera attaccare le fasce da allenamento ad una barra liscia, avvolga la fascia più volte attorno al punto di aggancio per evitare che scivoli di lato.
- Attacchi le fasce per esercizio solo su rami spessi in modo da non danneggiare l'albero.
- Se aggancia le fasce ad un ramo, utilizzi una protezione per alberi per proteggere il ramo.



COME FUNZIONANO LE BANDE RESISTENTI

Le bande funzionano in modo simile ai pesi: aggiungono resistenza agli esercizi. I pesi tradizionali offrono resistenza solo durante il movimento contrario alla forza di gravità. Le fasce di resistenza forniscono una tensione costante durante l'intero movimento. Questo a volte viene definito resistenza negativa. La resistenza aiuta a rafforzare i muscoli e costringe ad allenarsi compiendo uno sforzo maggiore. Mentre le cinghie si allungano, i muscoli contemporaneamente si tendono e contraggono. Più si allunga la banda, più forte è la resistenza e maggiore è l'effetto dell'esercizio eseguito. Il più grande vantaggio di una fascia di resistenza è questa capacità di far lavorare più di un muscolo alla volta creando un allenamento semplice ed efficiente. Un altro grande vantaggio è che le bande sono portatili e leggere, quindi permettono di allenarsi praticamente ovunque. Le bande, tuttavia, non sono solo un carico aggiuntivo, ma aiutano anche a progredire verso esercizi sempre più impegnativi. Sono anche un'ottima aggiunta agli esercizi di stretching, soprattutto se si desidera raggiungere maggiore flessibilità e mobilità.

ESERCIZI

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di esercizi, consultare un medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per persone con preesistenti condizioni di salute non ottimali .

Nel corpo umano i principali gruppi muscolari sono sei: pettorali, dorsali, spalle, braccia, addominali e gambe. Con una banda di resistenza, è possibile eseguire esercizi di base che agiscono efficacemente su tutte le aree del corpo. Esistono numerose varianti di questi esercizi di base che possono essere incorporati nel proprio programma di allenamento, semplicemente modificando l'angolazione di ciascun movimento (alcuni esempi sono riportati qui di seguito).

ATTENZIONE! Rischio di infortunio!

- Se le sue condizioni mediche non le consentono di allenarsi con le fasce, questo esercizio può nuocere alla sua salute.
- L'uso improprio di fasce per esercizi può anche causare problemi di salute.
- In caso di ipertensione, problemi cardiaci, ortopedici o altri problemi di salute, consulti il suo medico prima di iniziare l'esercizio.
- Se dovesse avvertire vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi insoliti durante l'esercizio, lo interrompa immediatamente. Consulti immediatamente un medico.

- Inizi sempre l'allenamento con la fase di riscaldamento.
- Quando si allena con fasce da ginnastica, indossi sempre abbigliamento e calzature sportive adeguati.
- Presti sempre attenzione alla tensione corporea durante l'esercizio. Tenga sempre la schiena dritta. Faccia attenzione a non rilasciare i glutei per impedire alla colonna vertebrale di curvarsi.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

1. Faccia precedere ogni allenamento da una buona fase di riscaldamento
2. Selezioni la fascia di allenamento della corretta intensità per il primo esercizio.
3. Esegua gli esercizi lentamente e si assicuri di eseguirli correttamente. Esegua ogni esercizio per ca. 30 s o a scelta per ca. 10 ripetizioni.
4. Dopo ogni esercizio, faccia una pausa di ca. 30 s. Usi la pausa per rilassare i muscoli, bere un drink o installare una fascia di diversa intensità per l'esercizio successivo.
5. Inizi una nuova serie di esercizi uguali o diversi.
6. Aumenti lentamente il numero di ripetizioni in base ai suoi desideri.
7. Se nota eccessiva stanchezza nei muscoli, riduca la durata dell'esercizio o il numero di ripetizioni. Termini ogni esercizio con una fase di raffreddamento della durata di ca. 10 minuti.

L'esercizio con FIT BANDS è particolarmente indicato per rafforzare e sviluppare la muscolatura. Esegua tutti i movimenti lentamente, regolarmente e in modo controllato. Movimenti veloci o oscillazioni improvvisi non portano al raggiungimento dell'obiettivo. Tenga sempre presente che un esercizio eccessivo o improprio può causare problemi di salute. Per i singoli esercizi, segua il ritmo della respirazione. Espiri durante l'esecuzione di un movimento sotto sforzo, inspiri nella fase di ritorno alla posizione iniziale. Se non è sicuro di eseguire correttamente l'esercizio, consulti un trainer o cerchi informazioni su Internet o su letteratura professionale. È meglio allenarsi circa 3-4 volte a settimana. Faccia una pausa di un giorno tra le sessioni di allenamento, in modo che i muscoli e il corpo possano riposare a sufficienza.



1



2



3



4



5



6

1. Allenamento dei muscoli delle braccia
2. Allenamento dei muscoli delle spalle
3. Allenamento dei muscoli dorsali

4. Allenamento dei muscoli del polpaccio
5. Allenamento dei muscoli delle gambe
6. Allenamento dei bicipiti



SCHIENA



PETTO



BRACCIA



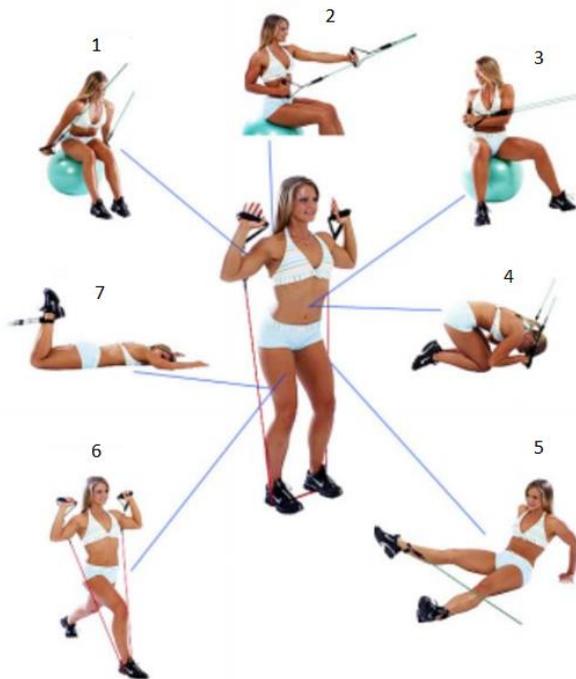
ADDOMINALI



GAMBE



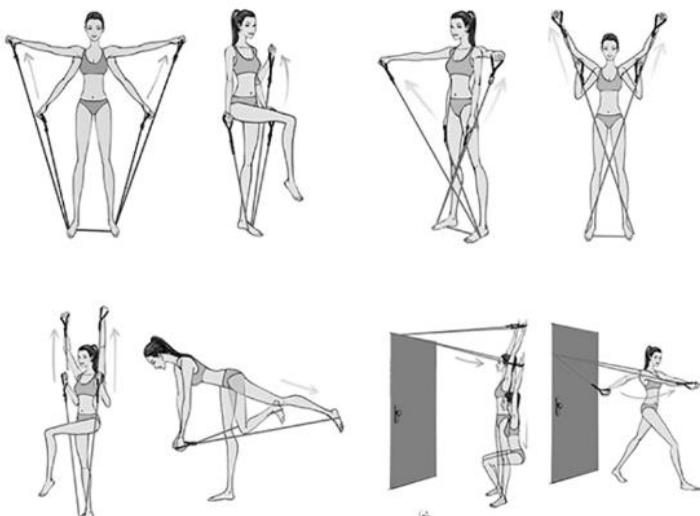
SPALLE



1 POSTERIORE DEL
BRACCIO
2 SCHIENA

3 & 4 ADDOMINALI
5 ESTERNO COSCIA
6 INTERA GAMBA,

7 POSTERIORE DELLA
GAMBA



MANUTENZIONE

PULIZIA

- Pulire il prodotto solo con uno straccio umido **SENZA** detersivi o saponi. Eventuali prodotti per la pulizia o saponi possono danneggiare o indebolire le fasce. Successivamente, asciugare con un panno asciutto.

NOTE: Detersivi alcalini o solventi come solventi diluiti, olio volatile ecc. possono danneggiare questo prodotto. Si prega di non utilizzarli.

- Non lavare in acqua a una temperatura superiore a 50° C e non immergere in acqua per periodi prolungati.
- Evitare oggetti appuntiti che possano graffiare la superficie delle fasce.
- se non si utilizza il prodotto per un lungo periodo di tempo, è necessario ispezionarlo a fondo. Assicurarsi che il prodotto sia integro e che possa essere utilizzato in sicurezza.
- Se il prodotto si dovesse bagnare, asciugarlo con un panno asciutto per evitare che diventi scivoloso.

CONSERVAZIONE

- Consigliamo vivamente di conservare il set a temperatura ambiente, in locali privi di umidità, calore o luce solare diretta per aumentare il ciclo di vita del prodotto.
- In caso di non utilizzo per un lungo periodo, utilizzare la custodia in dotazione per la conservazione
- Conservarlo in un luogo pulito con una buona ventilazione, in un luogo fuori dalla portata dei bambini.

In caso di rotture o eventi anomali, contattare il rivenditore. Se sul prodotto è presente un'anomalia che non si riesce a comprendere, contattare il centro di assistenza clienti.

Istruzioni per il riciclaggio e lo smaltimento



Questo marchio indica che questo prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici in tutta l'UE. Per prevenire possibili danni all'ambiente o alla salute umana derivanti dallo smaltimento incontrollato dei rifiuti è necessario riciclarlo responsabilmente per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per restituire il dispositivo usato, utilizzi i sistemi di restituzione e raccolta o contatti il rivenditore presso cui è stato acquistato il prodotto. Possono ritirare questo prodotto ed avviarlo ad un riciclaggio sicuro per l'ambiente.



Dichiarazione del produttore sulla conformità ai requisiti delle direttive CE applicabili.