

FIT BANDS

Gumy oporowe do ćwiczeń



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Drogi Kliencie,

Dziękujemy za zakup naszego produktu.

Specjalnie wyselekcjonowany zestaw gum oporowych FIT BANDS zawiera wszystkie niezbędne akcesoria potrzebne do wykonywania różnorodnych ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe. Zestaw nadaje się dla osób o każdym poziomie sprawności – intensywność ćwiczeń można dostosować, używając jednej gumy lub łącząc kilka, aby osiągnąć swoje cele treningowe. Idealny dla początkujących lub profesjonalistów, mężczyzn, kobiet lub nastolatków. Nasze gumy stanowią kompletny zestaw do wyrzeźbienia i wzmocnienia mięśni tułowia, klatki piersiowej, ramion, nóg i pleców. Świetnie sprawdzają się zarówno w domu, jak i w podróży!

Teraz mogą Państwo osiągać niesamowite wyniki w zaciszu własnego domu – bez całej masy sprzętu i tracenia czasu i pieniędzy na siłownię.

Niniejsza instrukcja zawiera wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i obsługi. Przed użyciem produktu należy dokładnie się z nią zapoznać.

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA:



1	5 x guma oporowa
2	2 x uchwyt z miękkiej pianki
3	1 x zaczep na drzwi
4	2 x pasek na kostki
5	1 x etui do przenoszenia i przechowywania zestawu

SPECYFIKACJE

Długość	Ok. 1,2 m
Rozmiar etui	25,5 x 24,5 cm
Materiał	Elastomery termoplastyczne (TPE)
Opór	łącznie 45 kg 1 x żółta guma – 4,5 kg oporu 1 x czerwona guma – 7 kg oporu 1 x zielona guma – 9 kg oporu 1 x niebieska guma – 11 kg oporu 1 x czarna guma – 13,5 kg oporu

OSTRZEŻENIA

Aby zagwarantować bezpieczeństwo i ochronę zdrowia, należy używać tego sprzętu we właściwy sposób. Ważne jest, aby przeczytać całą instrukcję przed złożeniem i użyciem sprzętu. Warunkiem bezpiecznego i efektywnego użytkowania jest prawidłowa instalacja, konserwacja i wykorzystywanie sprzętu. Obowiązkiem użytkownika jest poinformowanie wszystkich osób korzystających ze sprzętu o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.

UWAGA:

- Przed rozpoczęciem treningu należy sprawdzić każdą gumę pod kątem pęknięć.
 - Nie rozciągać gum więcej niż trzykrotnie w stosunku do ich pierwotnej długości.
 - Nie używać gum na nierównych lub szorstkich powierzchniach.
 - Należy ostrożnie przywrócić wszystkie naprężone gumy do pierwotnej długości przed ich puszczeniem, aby uniknąć obrażeń.
1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy u użytkownika występują jakiegokolwiek dolegliwości medyczne lub fizyczne, które mogą stanowić zagrożenie dla jego zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić mu prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Opinia lekarska jest niezbędna w przypadku przyjmowania jakichkolwiek leków, które mogą wpływać na pracę serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
 2. Należy zwrócić uwagę na sygnały swojego ciała. Nieprawidłowo wykonywane lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Należy przerwać trening w przypadku wystąpienia któregokolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca, duszność, zamroczenie, zawroty głowy lub mdłości. W przypadku wystąpienia któregokolwiek z tych objawów przed kontynuacją programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem.
 3. Należy trzymać sprzęt z dala od dzieci i zwierząt domowych. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
 4. Należy używać sprzętu na stabilnym, płaskim podłożu i stosować osłonę chroniącą podłogę lub dywan. Aby zapewnić bezpieczeństwo, użytkownik sprzętu powinien mieć wokół siebie co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni. Wykonywanie ćwiczeń w niewłaściwym miejscu może skutkować obrażeniami lub przewróceniem się użytkownika do tyłu.
 5. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z przeznaczeniem. W przypadku wykrycia jakichkolwiek wadliwych elementów podczas montażu lub kontroli sprzętu bądź

w przypadku usłyszenia nietypowych odgłosów wydawanych przez sprzęt podczas ćwiczeń należy natychmiast zaprzestać używania sprzętu i nie korzystać z niego do czasu usunięcia problemu.

6. Podczas używania sprzętu należy nosić odpowiednią odzież.
7. Niniejszy produkt powinien być używany w chłodnych i suchych warunkach. Należy unikać przechowywania sprzętu w ekstremalnie niskiej lub wysokiej temperaturze oraz w miejscach o dużej wilgotności, ponieważ może to prowadzić do korozji i innych podobnych problemów. Dopuszczalna temperatura mieści się w zakresie od 5°C do 40°C.
8. Jeśli użytkownik nie ma doświadczenia w ćwiczeniu z użyciem gum oporowych, zaleca się korzystanie z nich przez maksymalnie 30 minut dziennie – nadmierny trening może powodować ból mięśni.
9. Należy natychmiast przerwać trening, jeśli podczas ćwiczeń pojawi się nietypowe uczucie lub dyskomfort w ciele.
10. Nie należy korzystać ze sprzętu po spożyciu alkoholu. Może to prowadzić do wypadku lub wystąpienia dyskomfortu w ciele, zatem należy stosować się do tej zasady.
11. Nie używać sprzętu bezpośrednio po posiłku (nie wykonywać ćwiczeń w ciągu godziny po posiłku). W przeciwnym razie może dojść do wypadku lub może pojawić się dyskomfort w ciele.
12. Nigdy nie należy pozwalać dzieciom na korzystanie ze sprzętu bez nadzoru. Może to skutkować obrażeniami.
13. Nie należy korzystać ze sprzętu, gdy małe dzieci lub zwierzęta znajdują się w pobliżu.
14. Nie należy przecinać gum.
15. Nie korzystać ze sprzętu w przypadku przeziębienia lub gorączki.
16. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią i dopasowaną odzież sportową. W przeciwnym razie może dojść do obrażeń ciała lub wypadku. Jeśli użytkownik ma długie włosy, musi związać je przed każdym użyciem.
17. Należy rozgrzać ciało przed ćwiczeniami. Wykonywanie ćwiczeń przed rozgrzewką jest obciążające dla ciała.
18. Należy zawsze składać i chować sprzęt po każdym użyciu, aby uniemożliwić dzieciom korzystanie z niego bez nadzoru.
19. Nie należy używać produktu do celów komercyjnych ani udostępniać go do użytku nieokreślonej liczbie osób. Ten produkt jest przeznaczony do ogólnego użytku domowego. W przypadku innego zastosowania może dojść do obrażeń ciała lub wypadku.
20. Należy używać gum zgodnie z zaleceniami znajdującymi się w niniejszej instrukcji obsługi. Każdy inny sposób użycia jest uważany za niewłaściwy i może spowodować szkody lub nawet obrażenia ciała. Gумы do ćwiczeń nie są zabawką.
21. Producent ani sprzedawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające z niewłaściwego lub nieprawidłowego użytkowania.

KROKI PROCESU INSTALACJI

Gumy oporowe to najbardziej praktyczny sprzęt, który może z powodzeniem zastąpić hantle lub sztangę w różnorodnych ćwiczeniach. Gumy te są odpowiednie zarówno dla początkujących, jak i średnio zaawansowanych sportowców.

PRZYPINANIE UCHWYTÓW

UCHWYTY: Umożliwiają zapięcie kilku gum z wyprzedzeniem, dzięki czemu sprzęt jest gotowy do użycia i nie trzeba przypinać i odpinać elastycznych gum w trakcie treningu. Wystarczy wcześniej wybrać gumy, które będą potrzebne podczas treningu, przypiąć uchwyty, a następnie zacząć wykonywać powtórzenia.



Gumy można przypinać lub odpinać od uchwytów za pomocą karabinków znajdujących się na ich obu końcach.

Karabinki umożliwiają bardzo łatwe przypięcie uchwytów do pasków. Do każdego uchwytu można następnie przymocować kilka gum oporowych (jak pokazano na ilustracji po prawej), aby jeszcze bardziej zwiększyć opór.



ZAPINANIE PASKÓW NA KOSTKI

Paski na kostki z rzepami stanowią świetny dodatek do zestawu, ponieważ pozwalają na wykonywanie ćwiczeń nawet bez użycia rąk. Paski na rzepy, które są wyposażone w metalowe pierścienie do przypięcia gum, można zapinać wokół kostek lub nadgarstków. Wystarczy przyklepić wybraną gumę oporową do pierścienia i rozpocząć trening.



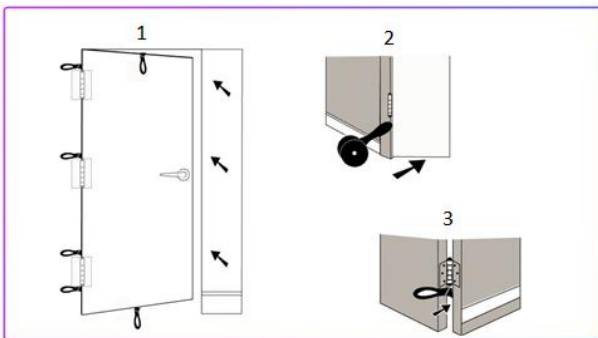
UWAGA: Wygodniej jest najpierw zapiąć pasek na kostce, a następnie przypiąć gumę do pierścienia. Należy pamiętać również, aby przy zapinaniu przeprowadzić paski przez pętlę. W przeciwnym razie paski odepną się podczas ćwiczeń.



UŻYWANIE I MOCOWANIE ZACZEPU NA DRZWI

Niezwykle ważne jest zrozumienie, jak prawidłowo zamocować i używać zaczepu na drzwi, ponieważ pasy oporowe zasadniczo działają jak wyjątkowo silna proca i mogą spowodować poważne obrażenia w przypadku nieprawidłowego użycia. **NIE CHCEMY PRZECIEŻ, ABY NAPRĘŻONE GUMY WYRWAŁY SIĘ PODCZAS ĆWICZEŃ.**

Ogranicznik z pianki umożliwia założenie zaczepu z każdej strony drzwi (również na górze i na dole) – ze względu na swój duży rozmiar zatrzyma się on nawet w większych otworach. Sposób mocowania zaczepu:



1. MIEJSCA MOCOWANIA
2. TYŁ DRZWI
3. PRZÓD DRZWI (strona, po której znajduje się użytkownik wykonujący ćwiczenia)



1. Pętla
2. Duży ogranicznik ze zwartej pianki

Krok 1

Do zaczepienia sprzętu należy wybrać solidne drzwi z zamkiem, które zamykają się w kierunku użytkownika (dzięki temu przy napinaniu gumy będą ciągnąć drzwi w stronę ich zamykania). Sprawdzić drzwi, aby upewnić się, że zamykają się w bezpieczny sposób.

Krok 2

Otworzyć drzwi i przeciągnąć pętlę zaczepu przez otwór między zawiasami.

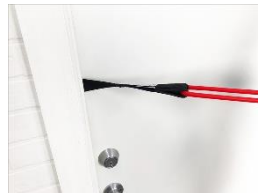
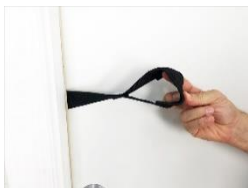


Krok 3

Przejsz na drugą stronę drzwi i pociągnąć pętlę aż do napięcia taśmy (pętla powinna być po stronie drzwi, po której znajduje się użytkownik).

Krok 4

Zamknąć drzwi i zablokować je ze strony użytkownika (jest to szczególnie ważne, jeśli zaczep NIE został zamocowany przy zawiasach drzwi). Następnie rozszerzyć pętlę i zamocować gumę do ćwiczeń na zaczepie.



OSTRZEŻENIE

- Należy pamiętać o sprawdzeniu zaczepu pod kątem zużycia. Jeśli pojawi się rozdarcie lub zaczep wygląda na naruszony, należy zachować ostrożność i dla bezpieczeństwa zamówić nowy.
- Należy mocować gumy do ćwiczeń tylko do solidnych drzwi i klamek, aby zapobiec obrażeniom.
- Ryzyko upadku! Jeśli drzwi otworzą się podczas ćwiczeń, może dojść do obrażeń ciała.
- Użytkownik musi zawsze znajdować się po wewnętrznej stronie drzwi. Jest to strona, w którą drzwi się zamykają.
- Ogranicznik z pianki musi znajdować się po zewnętrznej stronie drzwi. Jest to strona, w którą drzwi się otwierają.
- Należy zamknąć drzwi i zablokować je, jeśli to możliwe.
- Należy upewnić się, że gumy do ćwiczeń nie wiszą na drzwiach.

ZASTOSOWANIE

Każda z gum różni się kolorystyką i poziomem oporu. Aby osiągnąć osobiste cele treningowe, można dostosować intensywność oporu, używając jednej gumy lub łącząc kilka gum. Zestaw jest idealny dla początkujących lub profesjonalistów, mężczyzn, kobiet lub nastolatków.

WAŻNE:

- Przed rozpoczęciem treningu należy sprawdzić każdą gumę pod kątem pęknięć.
- Nie rozciągać gum więcej niż trzykrotnie w stosunku do ich pierwotnej długości.
- Nie używać gum na nierównych lub szorstkich powierzchniach.
- Należy ostrożnie przywrócić wszystkie naprężone gumy do pierwotnej długości przed ich puszczeniem, aby uniknąć obrażeń.

- Ryzyko urazów! Niewłaściwe zastosowanie gum treningowych może skutkować obrażeniami ciała.
- Nieprawidłowe zamocowanie pasków do ćwiczeń może skutkować upadkiem.
- Ćwiczenie w nieodpowiednim miejscu może skutkować obrażeniami ciała. Należy upewnić się, że ćwiczenia wykonywane są na równym podłożu, które nie jest śliskie oraz że użytkownik ma wystarczającą ilość miejsca.
- Nie używać gum na ostrych krawędziach lub w ekstremalnych warunkach pogodowych.
- Niedozwolone jest dalsze używanie gum treningowych, jeżeli są one przebite lub pęknięte oraz w przypadku pęknięcia lub zgięcia części metalowych.

Gumy treningowe mogą być również używane na zewnątrz. Do tego celu szczególnie nadają się grube gałęzie lub poprzeczki.

- Należy wybrać stabilny i bezpieczny punkt mocowania, który może wytrzymać wagę użytkownika. Należy sprawdzić, czy konstrukcja wytrzyma ciężar, pociągając gumy treningowe mocno do siebie.
- Należy wybrać bezpieczny punkt mocowania na wysokości ok. 2,10–2,70 m.
- W przypadku mocowania gum treningowych na gładkich drążkach należy kilka razy owinąć gumę wokół punktu mocowania, aby zapobiec jej przesuwaniu się na boki.
- Należy mocować gumy do ćwiczeń wyłącznie do grubych gałęzi, aby nie uszkodzić drzewa.
- Przy mocowaniu gumy do gałęzi należy użyć osłony, aby zabezpieczyć drzewo.



SPOSÓB DZIAŁANIA GUM OPOROWYCH

Gumy działają podobnie do ciężarków: zwiększają opór podczas ćwiczeń. Tradycyjne ciężarki stawiają opór tylko w kierunku wykonywania ruchu, natomiast gumy oporowe zapewniają stałe obciążenie w całym zakresie ruchu. Czasami określa się to pojęciem oporu przeciwnego. Opór pomaga wzmacniać mięśnie i wymaga od użytkownika przyłożenia nieco większej siły podczas treningu. Naciągając gumy, użytkownik jednocześnie napręża mięśnie i powoduje ich kurczenie się. Im bardziej naciąga się gumę, tym mocniejszy jest opór i lepszy efekt wykonywanego ćwiczenia. Największą zaletą gum oporowych jest jednoczesne angażowanie kilku grup mięśni, co zapewnia efektywny i bardziej zoptymalizowany trening. Kolejną dużą zaletą jest to, że gumy są przenośne i lekkie, dzięki czemu można ćwiczyć praktycznie wszędzie. Gumy służą jednak nie tylko jako dodatkowe obciążenie, ale pomagają również osiągać postępy przy trudniejszych

ćwiczeniach. Doskonale sprawdzą się również do ćwiczeń rozciągających, szczególnie w przypadku problemów z elastycznością i mobilnością.

ĆWICZENIA

Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek innego programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub osób cierpiących na wcześniej zdiagnozowane schorzenia.

Ciało składa się z sześciu głównych grup mięśni: klatki piersiowej, pleców, barków, ramion, brzucha i nóg. Dzięki gumom można wykonywać podstawowe ćwiczenia, które skutecznie działają na całe ciało. Użytkownik może włączyć wiele wersji podstawowych ćwiczeń do swojego treningu, zwyczajnie zmieniając kąt każdego ruchu (kilka przykładów znajduje się poniżej).

UWAGA! Ryzyko urazów!

- Jeśli stan zdrowia użytkownika nie pozwala mu na trening z gumami, tego typu ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia.
- Niewłaściwe stosowanie gum do ćwiczeń również może powodować problemy zdrowotne.
- W przypadku problemów z sercem, nadciśnienia, problemów ortopedycznych lub innych problemów zdrowotnych przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- W przypadku wystąpienia podczas ćwiczeń zawrotów głowy, mdłości, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów, należy natychmiast przerwać wykonywanie ćwiczeń. W takim przypadku należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.
- Należy zawsze zaczynać trening od rozgrzewki.
- Podczas treningu z gumami do ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież sportową i obuwie sportowe.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze zwracać uwagę na napięcie ciała. Należy zawsze wyprostować plecy, a także uważać, aby nadmiernie nie opuszczać pośladków ani nie wyginać kręgosłupa.

PRZEBIEG TRENINGU

1. Dobrze rozgrzać się przed każdym treningiem.
2. Wybrać właściwy opór gumy treningowej dla pierwszego ćwiczenia.
3. Wykonywać ćwiczenia powoli i zadbać o ich poprawne wykonanie. Wykonywać każde ćwiczenie przez ok. 30 s lub ewentualnie powtarzać je ok. 10 razy.
4. Po każdym ćwiczeniu zrobić ok. 30 s przerwy. Podczas przerwy rozluźnić mięśnie, napić się wody lub przypiąć kolejną gumę treningową potrzebną do wykonania następnego ćwiczenia.
5. Rozpocząć nową serię takich samych lub innych ćwiczeń.
6. Powoli zwiększać liczbę powtórzeń zgodnie ze swoimi potrzebami.
7. W przypadku zmęczenia mięśni należy zmniejszyć liczbę ćwiczeń. Zakończyć każdy trening fazą rozluźnienia i rozciągania mięśni trwającą ok. 10 minut.

Trening z FIT BANDS szczególnie dobrze wpływa na wzmocnienie i budowanie mięśni. Należy wykonywać wszystkie ruchy powoli, równomiernie i w kontrolowany sposób. Nagłe ruchy lub szybkie machanie rękami nie zapewnią sukcesu. Należy pamiętać, że niewłaściwie wykonane lub nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do problemów zdrowotnych. Podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń należy poruszać się zgodnie z rytmem oddychania. Przy wykonywaniu intensywnego ruchu należy wydychać powietrze, a przy powrocie do pozycji wyjściowej należy wykonać wdech. W przypadku braku pewności co do prawidłowego wykonania ćwiczenia należy skonsultować się z trenerem lub zasięgnąć informacji w Internecie lub literaturze fachowej. Najlepiej jest trenować około 3–4 razy w tygodniu. W trakcie każdej sesji treningowej należy zrobić sobie jednodniową przerwę, aby mięśnie i ciało mogły odpocząć.



1



2



3



4



5



6

1. Trening mięśni ramion
2. Trening mięśni barków
3. Trening mięśni pleców

4. Trening mięśni łydek
5. Trening mięśni nóg
6. Trening bicepsów



PLECY



KLATKA
PIERSIOWA



RAMIONA



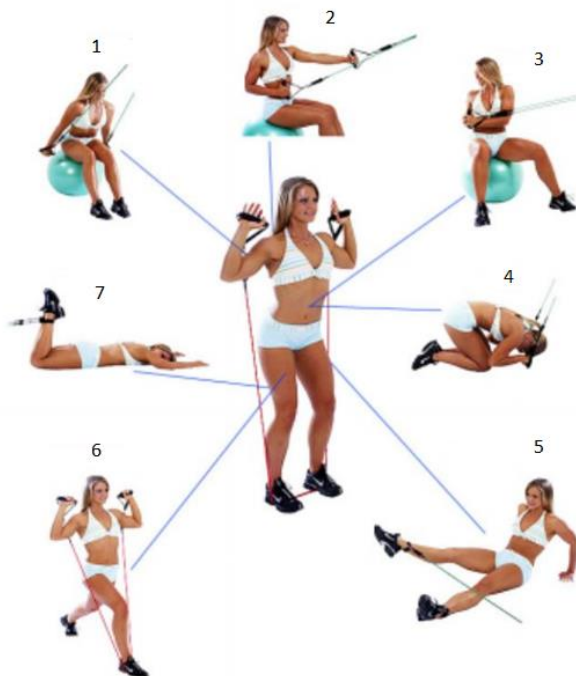
MIĘŚNIE
BRZUCHA



NOGI



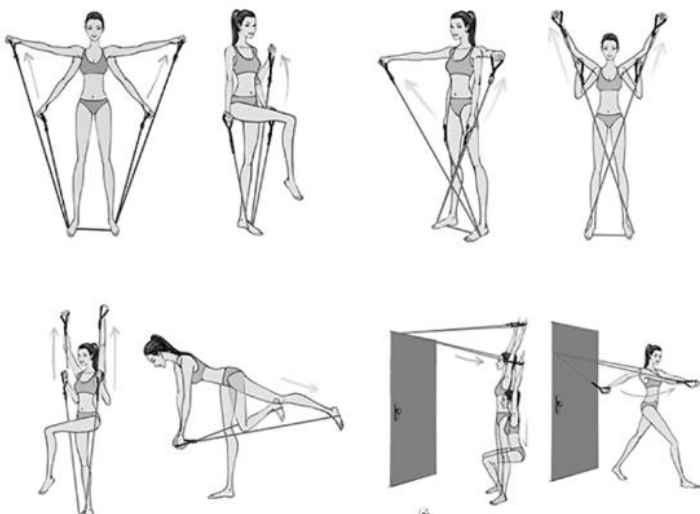
BARKI



1 TYŁ RAMION
2 PLECY
3 i 4 BRZUCH

5 ZEWNĘTRZNA CZĘŚĆ
UDA
6 CAŁA NOGA

7 TYŁ NOGI



KONSERWACJA

CZYSZCZENIE

- Produkt należy czyścić wyłącznie wilgotną szmatką, BEZ środków czyszczących ani myjących. Wszelkie środki czyszczące lub myjące mogą uszkodzić lub zniszczyć gumy. Następnie należy wytrzeć produkt do sucha za pomocą suchej szmatki.

UWAGA: Zasadowe środki czyszczące lub rozpuszczalniki, jak np. rozcieńczone rozpuszczalniki, olejki eteryczne itp. mogą zniszczyć ten produkt. Nie należy ich używać.

- Nie myć w wodzie o temperaturze powyżej 50°C i nie zanurzać w wodzie na dłuższy czas.
- Unikać zarysowania powierzchni gum przez ostre przedmioty.
- Jeśli produkt nie był używany przez dłuższy czas, należy dokładnie go sprawdzić. Należy upewnić się, że produkt nie jest uszkodzony i można go bezpiecznie używać.
- W przypadku zamoczenia produktu należy wytrzeć go do sucha za pomocą suchej szmatki, aby nie był śliski.

PRZECHOWYWANIE

- Zalecamy przechowywanie zestawu w temperaturze pokojowej, w miejscu wolnym od wilgoci, ciepła i bezpośredniego światła słonecznego, aby wydłużyć żywotność produktu.
- W przypadku nieużywania produktu przez dłuższy czas należy użyć dołączonej plastikowej torebki do przechowywania.
- Przechowywać w czystym miejscu niedostępnym dla dzieci z dobrą wentylacją.

W przypadku wystąpienia problemów lub nietypowych przypadków należy skontaktować się ze sprzedawcą. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących produktu należy skontaktować się z centrum obsługi klienta.

Instrukcje dotyczące recyklingu i utylizacji



Oznaczenie to informuje o tym, że dany produkt nie powinien być wyrzucany wraz z odpadami komunalnymi w całej UE. Aby zapobiec potencjalnemu zagrożeniu dla środowiska lub zdrowia ludzkiego na skutek niekontrolowanej utylizacji odpadów, należy przetwarzać je w sposób odpowiedzialny, wspierając w ten sposób zrównoważone metody ponownego wykorzystania surowców. Aby pozbyć się zużytego sprzętu, należy skorzystać z systemów zwrotu i odbioru lub skontaktować się ze sprzedawcą, u którego został zakupiony produkt. Może on przyjąć ten produkt i poddać go recyklingowi w sposób bezpieczny dla środowiska.



Oświadczenie producenta o spełnieniu przez produkt wymogów określonych w obowiązujących dyrektywach WE.