

FIT BANDS

Bandas de resistência



MANUAL DO UTILIZADOR

Caro cliente,

Obrigado por adquirir o nosso produto.

O conjunto de bandas de resistência FIT BANDS oferece-lhe um design especial e inclui todos os acessórios necessários para que possa realizar imensos exercícios diferentes adequados a todos os músculos. Adequa-se a qualquer nível de fitness, uma vez que permitem ajustar a intensidade da tensão ajudando-o a atingir os seus objetivos pessoais, podendo aplicar uma única banda ou combinar várias bandas. Perfeitas para principiantes ou profissionais, homens, mulheres e jovens. Estas bandas oferecem-lhe tudo o que precisa para esculpir e fortalecer o seu tronco, peito, braços, pernas e costas.

Excelentes para utilizar dentro ou fora de casa!

Agora pode conseguir excelentes resultados em casa sem necessidade de imensos equipamentos diferentes e sem gastar tempo e dinheiro em idas ao ginásio.

Este manual inclui todas as diretrizes de segurança e instruções de funcionamento deste aparelho. Leia atentamente o manual antes de utilizar o produto.

CONTEÚDO DA EMBALAGEM



1	5 x bandas de resistência
2	2 x pegas de espuma macia
3	1 x âncora para portas
4	2 x faixas para tornozelos
5	1 x saco de armazenamento e transporte

ESPECIFICAÇÕES

Comprimento	Aproximadamente 1,2 m
Dimensões do saco de transporte	25,5 x 24,5 cm
Material	Elastómeros termoplásticos
Resistência	Total 45 kg 1 x banda amarela — 4,5 kg de resistência 1 x banda vermelha — 7 kg de resistência 1 x banda verde — 9 kg de resistência 1 x banda azul — 11 kg de resistência 1 x banda preta — 13,5 kg de resistência

AVISOS

Para garantir a sua segurança, utilize corretamente este equipamento. É importante que leia este manual na íntegra antes de montar e utilizar o equipamento. Uma utilização segura e eficaz só poderá ser garantida se o equipamento for montado, mantido e utilizado adequadamente. É da sua responsabilidade garantir que todos os utilizadores do equipamento têm conhecimento de todos os avisos e precauções.

NOTA:

- Antes de cada utilização, verifique se a banda está em bom estado antes de iniciar o seu treino.
- Não estique as bandas três vezes mais do que o seu comprimento original.
- Não utilize as bandas em superfícies irregulares ou abrasivas.
- Quando sob tensão, pare de esticar as bandas de modo a que fiquem novamente no seu comprimento original antes de as soltar para evitar lesões.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico para determinar que não possui qualquer problema médico ou físico que possa colocar a sua saúde e segurança em risco ou impedi-lo de utilizar o equipamento corretamente. As recomendações do seu médico são essenciais se estiver a tomar medicação que possa afetar o seu ritmo cardíaco, pressão arterial ou nível de colesterol.
2. Esteja atento aos sinais dados pelo seu corpo. A realização de exercícios de forma incorreta ou excessiva pode prejudicar a sua saúde. Interrompa a prática de exercício se apresentar algum dos seguintes sintomas: dor, peito apertado, ritmo cardíaco irregular, falta de ar, quebra de tensão, tonturas ou enjoos. Se apresentar algum destes sintomas, consulte o seu médico antes de continuar o seu programa de treino.
3. Mantenha as crianças e os animais afastados do equipamento. O equipamento destina-se a ser utilizado apenas por adultos.
4. Utilize o equipamento numa superfície sólida e plana e com um tapete de exercícios que o proteja do chão. Para garantir a sua segurança, deve deixar uma distância livre de pelo menos 0,6 m em torno do equipamento. Se o local de treino não for adequado, poderá cair de costas e sofrer lesões.
5. Utilize sempre o equipamento conforme indicado. Se encontrar componentes com defeito ao montar ou verificar o equipamento ou se ouvir quaisquer ruídos incomuns durante a utilização do equipamento, interrompa imediatamente o treino e não utilize o equipamento até ter corrigido o problema.
6. Utilize vestuário adequado enquanto utilizar o equipamento.
7. O produto destina-se a ser utilizado num local fresco e seco. Deverá evitar guardá-lo em locais extremamente frios, quentes ou húmidos, uma vez que isto poderá originar corrosão e outros problemas relacionados. O intervalo de

temperatura aconselhado é entre 5 °C e 40 °C.

8. Se não estiver habituado a utilizar bandas de resistência, recomendamos que as utilize durante um máximo de 30 minutos, uma vez que o treino excessivo poderá causar dores musculares.
9. Interrompa imediatamente a utilização do equipamento se sentir algum tipo de desconforto durante o exercício.
10. Não utilize o equipamento depois de beber álcool. Poderão ocorrer acidentes ou poderá sentir desconforto no corpo, pelo que deverá certificar-se de que segue estas instruções.
11. Não utilize o equipamento imediatamente após as refeições (durante a hora seguinte). Poderão ocorrer acidentes ou poderá sentir desconforto no corpo.
12. Nunca permita que as crianças utilizem o equipamento sem supervisão. Poderão sofrer lesões.
13. Não permita que as crianças pequenas ou animais de estimação estejam perto do equipamento durante a sua utilização.
14. Não corte as bandas.
15. Não utilize as bandas se estiver com gripe ou febre.
16. Deverá utilizar vestuário de desporto adequado durante a utilização. Caso contrário poderá sofrer lesões ou acidentes. Se tiver cabelo comprido, apanhe-o antes de iniciar o exercício.
17. Deve aquecer o corpo antes de iniciar o seu treino. Iniciar os exercícios sem aquecer o corpo representa um grande fardo para o corpo.
18. Depois de cada utilização, dobre e guarde sempre o equipamento. para evitar que as crianças o utilizem sem supervisão.
19. Não utilize o produto para finalidades comerciais, permitindo que seja utilizado por um número indefinido de pessoas. Este produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Caso contrário poderão ser causadas lesões ou acidentes.
20. Utilize as bandas de exercício apenas conforme descrito nas instruções de funcionamento. Qualquer outra utilização é considerada inadequada e poderá resultar em danos no equipamento ou lesões pessoais. As bandas de tensão não são um brinquedo.
21. O fabricante ou vendedor não se responsabiliza por quaisquer danos resultantes de uma utilização inadequada ou incorreta.

ETAPAS DA INSTALAÇÃO

Os tubos elásticos de resistência são o tipo de bandas de resistência mais prático e podem ser utilizados para intensificar qualquer exercício realizado com pesos e barras. Estas bandas adequam-se a atletas principiantes e intermédios.

COMO FIXAR AS PEGAS

As **pegas** permitem-lhe ter várias bandas associadas e prontas a ser utilizadas de modo a não ter de associar e desassociar as diferentes bandas durante o seu treino. Pode escolher as bandas que pretende utilizar ao longo do treino, associar as pegas e fazer os seus exercícios.



As pegas podem ser associadas ou desassociadas aos tubos elásticos de resistência com a ajuda dos ganchos existentes em ambas as extremidades destas bandas.

Com a ajuda dos ganchos, é muito fácil de associar as pegas às bandas. Em seguida, pode associar várias bandas de resistência à mesma pega (conforme mostrado na imagem à direita) para aumentar ainda mais a resistência.



COMO ASSOCIAR AS FAIXAS PARA TORNOZELOS

As **faixas com fecho de velcro para tornozelos** são uma excelente funcionalidade deste equipamento, uma vez que lhe permitem fazer exercício sem utilizar as mãos. As faixas com fecho de velcro podem ser apertadas à volta dos tornozelos e dos pulsos e incluem anéis metálicos incorporados aos quais pode fixar as bandas. Basta associar a banda de resistência pretendida ao anel e começar o exercício.

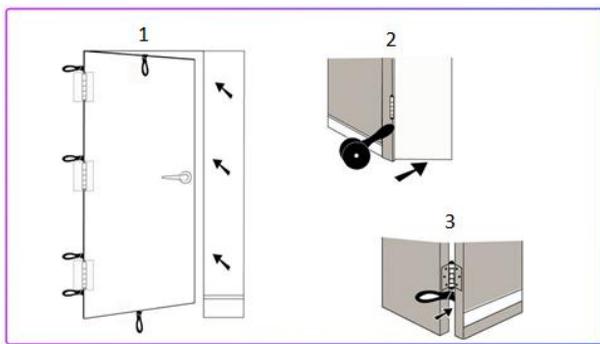


NOTA: recomendamos que aperte primeiro a faixa ao tornozelo e, em seguida, associe a banda ao gancho. Adicionalmente, certifique-se de que aperta a faixa ao tornozelo através da alça. Se não colocar a faixa através da alça, as bandas ficarão soltas durante o exercício.

COMO UTILIZAR E INSTALAR O ACESSÓRIO PARA PORTAS

É muito importante compreender como instalar e utilizar corretamente a âncora para portas, uma vez que as bandas de resistência, essencialmente, criam um efeito de «fissa» muito forte e podem causar lesões se utilizadas incorretamente. É **IMPORTANTE** QUE AS BANDAS NÃO SE SOLTEM DURANTE A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO.

O bloqueador de espuma permitir-lhe-á colocar a âncora para portas em qualquer lado da porta (incluindo nas partes superior e inferior), uma vez que as suas grandes dimensões evitarão que seja puxado para as aberturas maiores. Estes são os passos de instalação da âncora:



1. POSIÇÕES DA ÂNCORA
2. TRASEIRA DA PORTA
3. FRENTE DA PORTA (o lado de onde realizará os seus exercícios)

1. Alça
2. Bloqueador de espuma

Passo 1

Certifique-se de que escolhe uma porta robusta e que fecha na sua direção (assim garantirá que a porta é puxada para si quando esticar as bandas) e que consiga fechar depois de associar uma banda. Verifique se a porta se fecha em segurança.

Passo 2

Abra a porta e fixe a alça na âncora através da abertura entre as dobradiças.



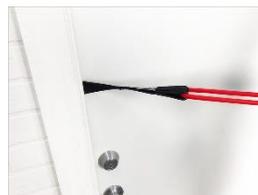


Passo 3

Dirija-se para o outro lado da porta e puxe a alça até que a banda associada esteja esticada (a alça deve estar do seu lado da porta).

Passo 4

Feche a porta do seu lado (este passo é particularmente importante se não utilizar a dobradiça da porta). Em seguida, abra a alça e associe a banda de resistência à âncora.



AVISO

- **Verifique se a âncora da porta apresenta sinais de desgaste. Se apresentar sinais de desgaste, adquira uma nova âncora para evitar qualquer tipo de acidentes.**
- **Apenas utilize as bandas de resistência em portas e pegas robustas para evitar lesões.**
- **Perigo de queda! Se a porta abrir durante a realização de exercícios poderá sofrer lesões.**
- **Esteja sempre do lado de dentro da porta. Este é o lado para o qual a porta se fecha.**
- **O bloqueador da porta deve estar do outro lado da porta. Este é o lado para o qual a porta se abre.**
- **Feche a porta à chave, se possível.**
- **Certifique-se de que as bandas de resistência não ficam penduradas na porta.**

UTILIZAÇÃO

Cada banda possui cores diferentes correspondentes a diferentes níveis de resistência. Pode ajustar a intensidade da tensão aos seus objetivos pessoais, utilizando uma única banda ou combinando várias bandas, adaptando-se perfeitamente a desportistas principiantes ou profissionais, homens, mulheres e jovens.

LEMBRE-SE:

- Antes de cada utilização, verifique se a banda está em bom estado antes de iniciar o seu treino.
- Não estique as bandas três vezes mais do que o seu comprimento original.
- Não utilize as bandas em superfícies irregulares ou abrasivas.
- Quando sob tensão, pare de esticar as bandas de modo a que fiquem novamente no seu comprimento original antes de as soltar para evitar lesões.
- Risco de lesão! A utilização inadequada das bandas de resistência pode resultar em lesões pessoais.
- A associação inadequada das bandas de resistência pode resultar em quedas.
- A realização de exercícios em locais inadequados pode resultar em lesões pessoais. Certifique-se de que realiza exercícios em locais planos e antiderrapantes e com espaço suficiente.
- Não associe as bandas de resistência a locais com pontas afiadas ou em condições meteorológicas extremas.
- Se as bandas apresentarem buracos ou falhas e se as partes metálicas apresentarem rachas ou protuberâncias, interrompa imediatamente a utilização.

As bandas de resistência também podem ser utilizadas no exterior. Locais como ramos grossos ou barras são especialmente adequados à utilização das bandas de resistência.

- Para associar as bandas de resistência, escolha um local estável e seguro, que possa suportar o seu peso. Certifique-se de que a construção pode suportar o seu peso puxando as bandas de resistência com força.
- Selecione um local seguro para as fixar aproximadamente a 2,10-2,70 m de altura.
- Se fixar as bandas de resistência a locais mais macios, dê algumas voltas com a banda de resistência ao local de fixação para evitar que esta escorregue.
- Apenas fixe as bandas de resistência a ramos grossos para não danificar as árvores.
- Ao fixar as bandas de resistência a ramos de árvores, utilize um resguardo para proteger a árvore.



COMO FUNCIONAM AS BANDAS DE RESISTÊNCIA

As bandas de resistência funcionam de forma semelhante aos pesos, acrescentam mais resistência à realização dos exercícios. Os pesos tradicionais apenas oferecem resistência na direção do movimento, mas as bandas de resistência oferecem um fluxo de tensão constante ao longo de todo o movimento. Esta força é chamada de resistência negativa. A resistência ajuda a fortalecer os músculos e faz com que o seu treino seja ligeiramente mais intenso. Ao esticar as bandas de resistência, está simultaneamente a criar tensão nos músculos e a obrigá-los a contrair. Quanto mais esticar a banda, maior será a resistência e maior será a intensidade do exercício realizado. A maior vantagem das bandas de resistência é a capacidade de trabalhar mais do que um músculo de cada vez, oferecendo um exercício eficiente e otimizado. Outra grande vantagem é que as bandas de resistência são portáteis e leves, pelo que pode treinar onde quiser. As bandas de resistência, no entanto, não só oferecem uma força adicional, mas também o ajudam a progredir na realização de exercícios mais difíceis. Também contribuem grandemente na realização de exercícios de alongamentos, especialmente se não tiver uma grande flexibilidade e mobilidade.

EXERCÍCIOS

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de treino, consulte o seu médico para obter recomendações. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos de idade ou com problemas de saúde.

Existem seis grupos principais de músculos no corpo humano: peito, costas, ombros, braços, abdómen e pernas. Com as bandas de resistência, pode realizar exercícios básicos que trabalharão eficazmente estas áreas. Existem imensas variações destes exercícios básicos que poderá integrar na sua rotina de treinos, alterando simplesmente o ângulo de cada movimento (poderá encontrar alguns exemplos abaixo).

AVISO! Risco de lesão!

- Se realizar exercícios com bandas de resistência e a sua saúde não o permitir, poderá prejudicar-se grandemente.
- A utilização inadequada das bandas de resistência também pode causar problemas de saúde.
- Se tiver problemas cardíacos, pressão arterial elevada, problemas ortopédicos ou outros problemas de saúde, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer tipo de treino.
- Se sentir tonturas, enjoos, dores no peito ou outros sintomas adicionais durante a realização dos exercícios, interrompa o treino imediatamente. Consulte imediatamente o seu médico.
- Inicie sempre o seu treino com um aquecimento.

- Ao treinar com bandas de resistência, utilize sempre calçado e vestuário desportivo adequados.
- Esteja atento à tensão corporal durante o treino. Mantenha sempre as costas direitas. Tenha cuidado para não forçar as nádegas e evite dobrar a coluna.

ROTINA DE TREINO

1. Faça um bom aquecimento antes de cada treino.
2. Selecione o grau de dificuldade adequado, escolhendo a banda de exercício a utilizar no primeiro exercício.
3. Certifique-se de que realize os exercícios lenta e corretamente. Realize cada exercício durante aproximadamente 30 s ou, opcionalmente, faça 10 repetições.
4. Depois de cada exercício, descanse durante aproximadamente 30 s. Utilize esta pausa para relaxar os músculos, beber água ou instalar outra banda de resistência de maior intensidade para o exercício seguinte.
5. Inicie uma nova sequência de exercícios idênticos ou diferentes.
6. Aumente lentamente o número de repetições conforme pretender.
7. Se sentir que os seus músculos estão cansados, reduza o volume de exercícios. Termine cada treino com um período de arrefecimento com uma duração de aproximadamente 10 minutos.

O treino com as FIT BANDS é especialmente adequado ao fortalecimento e desenvolvimento da massa muscular. Realize todos os movimentos lenta e uniformemente e de forma controlada. Os movimentos repentinos ou oscilantes não o ajudarão a atingir o seu objetivo. Lembre-se que a realização inadequada ou excessiva de exercícios poderá causar problemas de saúde. Para exercícios individuais, siga o ritmo da sua respiração. Ao realizar movimentos mais fortes, expire e volte à posição inicial ao inspirar. Se não tiver a certeza de que está a realizar corretamente o exercício, consulte um treinador profissional, informe-se na Internet ou consulte literatura profissional. Recomendamos que treine três a quatro vezes por semana. Após cada sessão de treino, faça um dia de descanso para que os seus músculos possam recuperar.



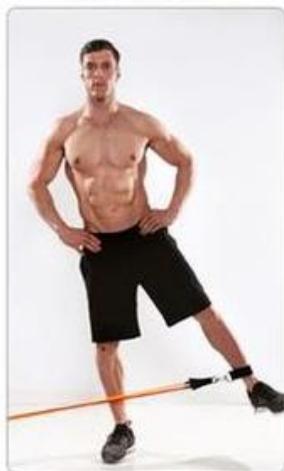
1



2



3



4



5



6

1. Treino de braços
2. Treino de ombros
3. Treino de costas

4. Treino de tríceps sural
5. Treino de pernas
6. Treino de bíceps



1



COSTAS



2



PEITO



3



BRAÇOS



4



ABS



5



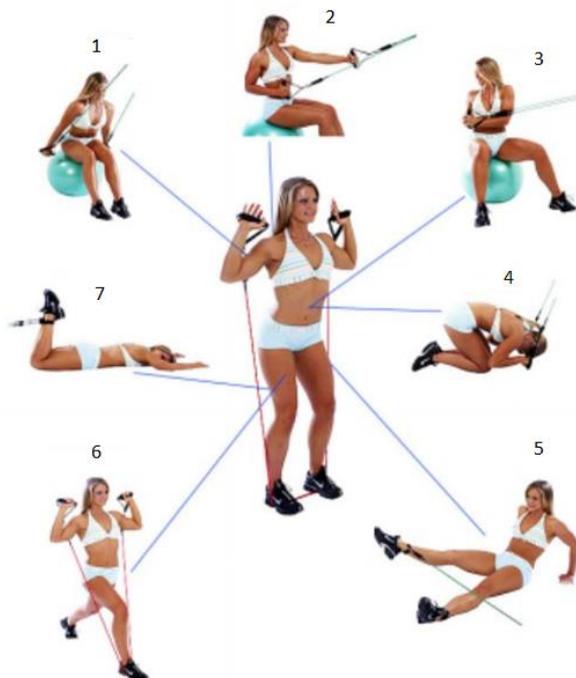
PERNAS



6



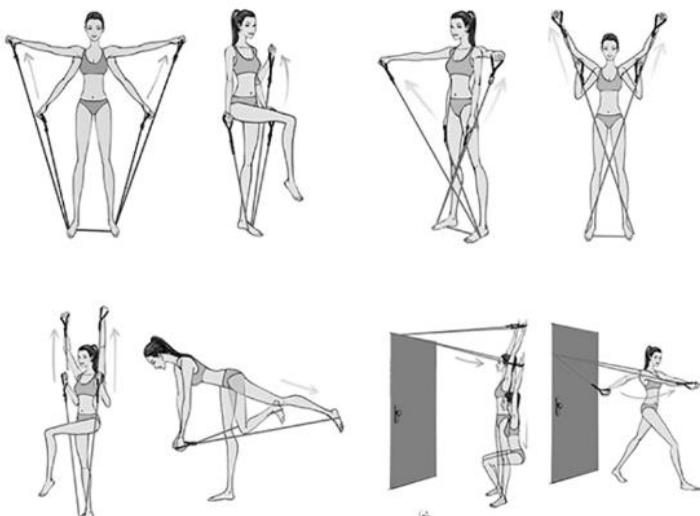
OMBROS



1 PARTE TRASEIRA DO
BRAÇO
2 COSTAS

3 E 4 ESTÔMAGO
5 EXTERIOR DA COXA
6 PERNA INTEIRA

7 PARTE TRASEIRA DA
PERNA



MANUTENÇÃO

LIMPEZA

- Limpe o produto apenas com um pano húmido SEM detergentes de limpeza ou sabão. A utilização de produtos de limpeza ou sabão pode danificar ou enfraquecer as bandas. Em seguida, limpe-o com um pano seco.

NOTA: Produtos de limpeza alcalinos ou solvente, como solventes diluídos, óleos voláteis, entre outros, poderão danificar este produto. Não os utilize.

- Não lave com água com temperaturas superiores a 50 °C e não mergulhe o produto em água durante longos períodos.
- Evite o contacto da superfície das bandas com objetos afiados.
- Se o produto não tiver sido utilizado durante um longo período, inspecione-o cuidadosamente. Certifique-se de que o produto está em boas condições e pode ser utilizado em segurança.
- Se molhar o produto, utilize um pano seco para o secar e evitar que escorregue.

ARMAZENAMENTO

- É altamente recomendável guardar bandas de exercício num local à temperatura ambiente sem humidade, calor ou luz solar direta para prolongar a vida útil do produto.
- Se não utilizar o produto durante longos períodos, guarde-o num saco de plástico bem fechado.
- Mantenha-o num local limpo com boa ventilação e fora do alcance das crianças.

No caso de falhas ou eventos anormais, contacte o revendedor. Se não compreender algo sobre o produto, contacte o serviço de apoio ao cliente.

Instruções de reciclagem e eliminação



Este símbolo indica que este produto não deve ser eliminado juntamente com outros resíduos domésticos em toda a UE. Para evitar possíveis danos ao ambiente ou à saúde humana, resultantes da eliminação não controlada de resíduos, recicle-o de forma responsável para promover uma reutilização sustentável dos recursos materiais. Para devolver o seu dispositivo usado, utilize os sistemas de devolução e recolha disponíveis ou contacte o revendedor onde adquiriu o produto. Ele poderá recolher o produto e reciclá-lo de forma segura para o ambiente.



O fabricante declara que o produto cumpre os requisitos das diretivas CE aplicáveis.