

FIT BANDS

Benzi de rezistență pentru antrenament



MANUAL DE UTILIZARE

Dragă client,

Vă mulțumim pentru că ați cumpărat produsul nostru.

Setul de benzi de rezistență FIT BANDS este special conceput și include toate accesoriile necesare pentru multe exerciții diferite destinate antrenării tuturor grupelor musculare - aceste benzi sunt potrivite pentru orice nivel al condiției fizice, deoarece puteți configura tensiunea pentru a atinge obiective personale, utilizând o singură bandă sau combinând mai multe benzi. Perfect pentru începători sau profesioniști, bărbați, femei sau adolescenți. Aceste benzi sunt tot ce aveți nevoie pentru a vă sculpta și consolida mijlocul, pieptul, brațele, picioarele și spatele. Excelente pentru a fi utilizate acasă sau în călătorii!

Acum puteți obține aceleași rezultate de la domiciliu - fără toate echipamentele și fără a cheltui timp și bani pentru a merge la sală.

Acest manual conține instrucțiunile de siguranță și instrucțiunile de utilizare. Vă rugăm să consultați cu atenție acest manual înainte de a utiliza produsul dumneavoastră.

PACHETUL INCLUDE:



| | |
|---|------------------------------------|
| 1 | 5 x Benzi de rezistență |
| 2 | 2 x Mânere din spumă moale |
| 3 | 1 x Ancoră pentru ușă |
| 4 | 2 x Centuri pentru glezne |
| 5 | 1 x Sac de transport și depozitare |

SPECIFICAȚII

| | |
|-----------------------------------|--|
| Lungime | Aproximativ 1,2 m |
| Dimensiunea sacului de depozitare | 25,5 x 24,5 cm |
| Material | Elastomeri termoplastici (TPE) |
| Rezistență | Total 45 kg 1 x bandă galbenă - rezistență de 4,5 kg 1 x bandă roșie - rezistență de 7 kg 1 x bandă verde - rezistență de 9 kg 1 x bandă albastră - rezistență de 11 kg 1 x bandă neagră - rezistență de 13,5 kg |

AVERTIZĂRI

Pentru a vă asigura securitatea și sănătatea, vă rugăm să utilizați acest echipament în mod corespunzător. Este important să citiți complet acest manual înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului. Utilizarea sigură și eficientă poate fi asigurată numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat în mod corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.

NOTĂ:

- Înainte de fiecare utilizare, verificați fiecare bandă să nu fie deteriorată.
 - Nu întindeți benzile mai mult de 3x lungimea lor inițială.
 - Nu folosiți benzile pe suprafețe dure sau abrazive.
 - Când sunt sub tensiune, readuceți cu atenție benzile la lungimea lor inițială înainte de le elibera, pentru a evita rănirea.
-
1. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă consultați medicul pentru a stabili dacă suferiți de orice afecțiuni medicale sau fizice care vă pot pune sănătatea și siguranța în pericol sau vă pot împiedica să folosiți echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați orice medicament care vă poate afecta ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
 2. Fiți conștienți de semnalele transmise de corpul dumneavoastră. Exercițiile efectuate în mod incorect sau excesiv vă pot dăuna sănătății. Încetați exercițiile fizice dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație apăsătoare în piept, bătăi neregulate ale inimii, respirație îngreunată, amețeală ușoară, amețeli sau senzații de greață. Dacă aveți oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să consultați medicul înainte de a continua cu programul dumneavoastră de exerciții.
 3. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este proiectat pentru a fi utilizat doar de adulți.
 4. Folosiți echipamentul pe o suprafață plană solidă, cu un o protecție pentru podea sau covor. Pentru a garanta siguranța, echipamentul ar trebui să aibă cel puțin 0,6 m spațiu liber în jurul său. Dacă locul este necorespunzător, vă poate face să cădeți în spate sau să vă răniți.
 5. Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă în timpul asamblării sau verificării echipamentului găsiți componente defecte sau dacă auziți zgomote neobișnuite produse de echipament în timpul antrenamentului, opriți imediat utilizarea echipamentului și nu folosiți echipamentul până când problema nu este remediată.
 6. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului.

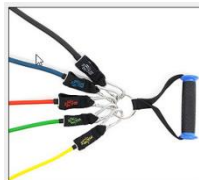
7. Produsul dumneavoastră este destinat utilizării într-un mediu răcoros și uscat. Trebuie să evitați depozitarea în zone extreme de reci, calde sau umede, deoarece acest lucru poate duce la coroziune și alte probleme conexe. Temperatura admisă este cuprinsă între 5 °C și 40 °C
8. Dacă sunteți novice în utilizarea benzilor de rezistență, este recomandat să le utilizați timp de maxim 30 minute pe zi, deoarece antrenamentul excesiv ar putea cauza dureri musculare
9. Vă rugăm să vă opriți imediat dacă simțiți o senzație ciudată sau disconfort în corp în timpul efectuării exercițiilor fizice.
10. Nu folosiți echipamentul după consumul de alcool. Se pot produce accidente sau un disconfort în organism, deci asigurați-vă că aceste reguli sunt respectate.
11. Nu folosiți echipamentul imediat după mese (evitați să faceți acest lucru timp de o oră după masă) Se pot produce accidente sau disconfort în organism.
12. Nu lăsați niciodată copiii să folosească echipamentul fără să fie supravegheați. Acest lucru poate duce la accidente.
13. Nu permiteți copiilor mici sau animalelor de companie să stea în apropierea dumneavoastră atunci când utilizați echipamentul.
14. Nu tăiați benzile.
15. Nu folosiți echipamentul dacă sunteți răcit sau aveți febră
16. În timpul utilizării trebuie purtată îmbrăcăminte sportivă adecvată și potrivită. În caz contrar, nerespectarea acestei indicații poate duce la rănire sau la producerea unui accident. Dacă aveți părul lung, asigurați-vă că îl legați înainte de fiecare utilizare.
17. Înainte de antrenament, trebuie să vă încălziți corpul. Efectuarea de exerciții fizice înainte de încălzirea corpului, va solicita suplimentar organismul.
18. După fiecare utilizare, întotdeauna pliați și depozitați echipamentul. Pentru a evita utilizarea nesupravegheată a echipamentului de către copii
19. Nu folosiți produsul în scop comercial pentru a permite unui număr nedefinit de persoane să-l folosească. Acest produs este limitat la uzul general la domiciliu. În caz contrar, nerespectarea acestei indicații poate cauza rănirea sau la producerea unui accident.
20. Folosiți benzile de antrenament doar în modul descris în instrucțiunile de utilizare. Orice altă utilizare este considerată necorespunzătoare și poate provoca pagube sau chiar vătămări personale. Benzile de antrenament nu sunt o jucărie.
21. Producătorul sau vânzătorul nu vor fi răspunzători pentru daune care rezultă din utilizarea necorespunzătoare sau incorectă.

PAȘI DE INSTALARE

Benzile de rezistență tubulare sunt cel mai practic tip de benzi de rezistență care pot fi utilizate pentru a simula toate exercițiile cu gantere și greutate în toate tipurile de mișcare. Aceste benzi sunt potrivite atât pentru sportivi începători, cât și pentru cei aflați la un nivel intermediar.

MODUL DE ATAȘARE A MÂNERELOR

MÂNERE: Vă permit să aveți mai multe benzi agățate și gata de antrenament, astfel încât să nu fie necesar să atașați și să eliminați diferitele benzi elastice în timpul antrenamentului. Alegeți în avans benzile pe care intenționați să le utilizați pentru antrenamentul dumneavoastră, conectați mânerul și apoi efectuați repetările.



Mânerul poate fi atașat sau decuplat de benzile de rezistență tubulare prin intermediul clemelor de pe ambele capete ale acestor benzi.

Cu ajutorul acestor cleme, mânerul se cuplează foarte ușor cu benzile. Puteți atașa mai multe benzi de rezistență la același mâner (așa cum este prezentat în imaginea din dreapta) pentru a crește și mai mult rezistența.



MODUL DE ATAȘARE A CENTURILOR PENTRU GLEZNE

Curelele pentru glezne cu scai sunt o componentă excelentă a acestui produs, deoarece vă permit să faceți exerciții fizice, chiar și fără utilizarea mâinilor. Curelele cu scai pot fi fixate în jurul gleznelor și încheieturii și au inele metalice încorporate de care puteți fixa benzile. Pur și simplu atașați banda de rezistență selectată de inel și începeți să faceți exerciții.



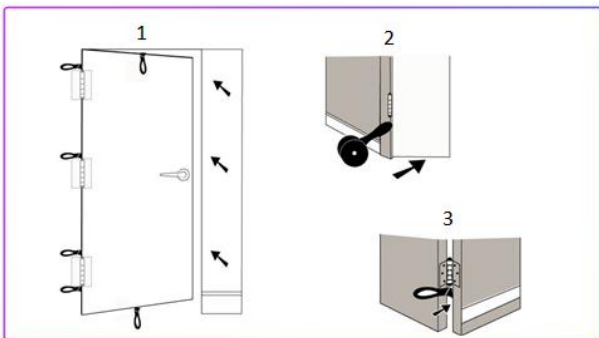
NOTĂ: Este mai comod dacă mai întâi fixați cureaua pe gleznă și apoi atașați banda de inel. De asemenea, asigurați-vă că ați fixat cureaua pe gleznă prin buclă. Dacă nu vă introduceți cureaua prin buclă, curelele se vor desprinde în timpul antrenamentului.



MODUL DE UTILIZARE ȘI FIXARE A ANCOREI PENTRU UȘĂ

Este extrem de important să înțelegeți cum să poziționați și să utilizați ancorele pentru ușă în mod corespunzător, deoarece benzile de rezistență formează, în esență, o praștie cu putere superioară și vă pot răni grav dacă sunt folosite în mod incorect. **NU DORIȚI CA BANDA (BENZILE) DUMNEAVOASTRĂ SĂ SE DESPRINDĂ, ATUNCI CÂND VĂ ANTRENAȚI.**

Opritorul de spumă de dimensiuni mari vă va permite să fixați ancorele pentru ușă pe toate părțile ușii (și în partea de sus și în cea de jos), deoarece dimensiunile mari ale acestuia îl vor împiedica să treacă prin spațiile mai mari. Iată pașii pentru ancorare:



1. POZIȚII DE ANCORARE
2. PARTEA DIN SPATE A UȘII
3. PARTEA DIN FAȚĂ A UȘII (partea în care veți lucra)

1. Buclă
2. Opritor mare din spumă densă

Pasul 1

Asigurați-vă că alegeți o ușă rezistentă care se închide spre dumneavoastră (asigurați-vă că ușa este trasă în poziția închis în timp ce trageți de benzi) și că se poate bloca. Verificați ușa pentru a vă asigura că se închide bine.

Pasul 2

Deschideți ușa și treceți bucla ancorei prin deschiderea dintre balamale.



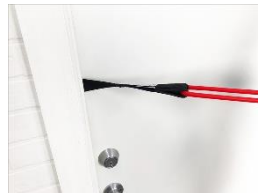
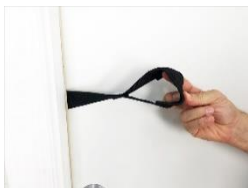
Pasul 3

Treceți în partea cealaltă a ușii și trageți bucla până când banda atașată este întinsă (bucla trebuie să fie de partea dumneavoastră a ușii).



Pasul 4

Închideți ușa și blocați-o din partea dumneavoastră (acest lucru este important mai ales dacă NU folosiți partea cu balamale a ușii). Apoi deschideți bucla și atașați banda de exercițiu la ancoră.



AVERTIZARE

- Asigurați-vă că verificați dacă ancora pentru ușă este uzată sau deteriorată. Când începe să rupă sau pare compromisă, fiți inteligent și comandați una nouă, doar pentru a fi siguri.
- Atașați benzile de exercițiu numai la ușile și mânerele ușilor rezistente, pentru a preveni rănirea.
- Pericol de cădere! Dacă ușa se balansează în timpul antrenamentului, acest lucru poate duce la vătămări corporale.
- Stați întotdeauna pe interiorul ușii. Aceasta este partea în care se închide ușa.
- Opritorul de ușă trebuie să se afle în exteriorul ușii. Aceasta este partea în care se deschide ușa.
- Închideți ușa și blocați-o dacă este posibil.
- Asigurați-vă că benzile de antrenament nu atârnă pe ușă.

MOD DE UTILIZARE

Fiecare bandă are o culoare și un nivel diferit de rezistență. Puteți ajusta forța de întindere pentru a atinge obiective personale, utilizând o singură bandă sau combinând mai multe benzi, ceea ce face ca aceste benzi să fie perfecte pentru începători sau profesioniști, bărbați, femei sau adolescenți.

NU UITAȚI:

- Înainte de fiecare utilizare, verificați fiecare bandă să nu fie deteriorată.
- Nu întindeți benzile mai mult de 3x lungimea lor inițială.
- Nu folosiți benzile pe suprafețe dure sau abrazive.
- Când sunt sub tensiune, readuceți cu atenție benzile la lungimea lor inițială înainte de le elibera, pentru a evita rănirea.
- Pericol de rănire! Manevrarea necorespunzătoare a benzilor de antrenament poate duce la vătămări corporale.
- Atașarea necorespunzătoare a benzilor de rezistență poate provoca căderi.
- Utilizarea unui loc necorespunzător pentru antrenament poate duce la vătămări corporale. Asigurați-vă că locul în care vă antrenați este plat și antiderapant și oferă suficient spațiu.
- Nu folosiți benzi de antrenament pe margini ascuțite sau în condiții meteorologice extreme.
- Dacă există găuri sau rupturi în benzi, dacă există fisuri sau umflături în componentele metalice, nu este permisă utilizarea în continuare a benzilor de antrenament.

Benzile de antrenament pot fi folosite și în aer liber. Ramurile groase sau barele transversale sunt în special recomandate pentru acest scop.

- Alegeți un punct de fixare stabil și sigur care să poată susține greutatea. Verificați dacă construcția vă poate susține greutatea trăgând puternic benzile de antrenament.
- Selectați un punct sigur de fixare la cca. 2,10–2,70 m înălțime.
- Dacă atașați benzile de antrenament bare netede, înfășurați de mai multe ori banda în jurul punctului de fixare pentru a împiedica alunecarea în lateral.
- Fixați benzile de antrenament numai pe ramuri groase, pentru a nu deteriora copacul.
- Când fixați benzile de o ramură, utilizați un element de protecție pentru a proteja copacul.



MODUL ÎN CARE FUNCȚIONEAZĂ BENZILE DE REZISTENȚĂ

Benzile funcționează în mod similar cu greutățile: adaugă rezistență la exerciții. Greutățile tradiționale oferă rezistență doar în direcția mișcării, dar benzile de rezistență oferă un flux constant de tensiune pe întreaga amplitudine a mișcării. Aceasta este uneori denumită rezistență negativă. Rezistența ajută la întărirea mușchilor și vă obligă să vă antrenați cu o putere ceva mai mare. Pe măsură ce benzile se întind, induceți în același timp o tensiune în mușchi și îi faceți să se contracte. Cu cât întindeți mai mult banda, cu atât rezistența este mai puternică și cu atât efectul exercițiului este mai mare. Cel mai mare beneficiu al unei benzi de rezistență este această capacitate de a antrena mai mult de un mușchi la un moment dat creând un antrenament complex și eficient. Un alt mare beneficiu este că benzile sunt portabile și ușoare, astfel încât să puteți lucra aproape oriunde. Cu toate acestea, benzile nu sunt doar o sarcină suplimentară, ci vă ajută să progresați cu exerciții mai grele. De asemenea, sunt un plus excelent la exercițiile de întindere, în special în cazul în care vă lipsește flexibilitatea și mobilitatea.

EXERCIȚII

Înainte de a începe acest program sau orice alt program de exerciții, consultați un medic. Acest lucru este important în special pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau pentru persoanele cu afecțiuni preexistente.

Există șase grupe musculare mari ale corpului: piept, spate, umeri, braț, abdominal și picior. Cu o bandă de rezistență, puteți efectua exerciții de bază care vor lucra eficient toate zonele. Există numeroase variante ale acestor exerciții de bază pe care le puteți încorpora în antrenamentul dumneavoastră prin simpla modificare a unghiului fiecărei mișcări (puteți găsi câteva exemple mai jos).

ATENȚIE! Pericol de rănire!

- Dacă starea dumneavoastră de sănătate nu vă permite să faceți eforturi cu benzi de antrenament, acest exercițiu poate fi în detrimentul sănătății dumneavoastră.
- Utilizarea necorespunzătoare a benzilor de antrenament poate provoca probleme de sănătate.
- Dacă aveți probleme cardiace, hipertensiune arterială, ortopedice sau alte probleme de sănătate, consultați medicul înainte de începerea antrenamentelor.
- Dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau alte simptome neobișnuite în timpul exercițiilor fizice, opriți imediat antrenamentul. Consultați imediat un medic.
- Începeți întotdeauna antrenamentul cu faza de încălzire.
- Când vă antrenați cu benzi de rezistență, purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte pentru activități sportive.

- Atenție întotdeauna grijă la starea corpului în timpul antrenamentelor. Țineți întotdeauna spatele drept. Aveți grijă să nu vă lăsați posteriorul prea jos și împiedicați curbarea excesivă a coloanei vertebrale.

MODUL DE DESFĂȘURARE A ANTRENAMENTULUI

1. Încălziți-vă bine înainte de fiecare antrenament
2. Pentru primul exercițiu, selectați dificultatea potrivită a benzii de rezistență.
3. Efectuați exercițiile lent și asigurați-vă că sunt efectuate corect. Efectuați fiecare exercițiu pentru aproximativ 30 s sau, opțional, timp de 10 repetări.
4. După fiecare exercițiu, faceți o pauză de aproximativ 30 s. Folosiți pauza pentru a vă relaxa mușchii, bea o băutură sau instala o bandă de rezistență de dificultate diferită pentru următorul exercițiu.
5. Începeți un nou set de exerciții identice sau diferite.
6. Creșteți încet numărul de repetări în funcție de dorințele dumneavoastră.
7. Dacă observați că mușchii sunt oboseți, reduceți volumul de exerciții fizice. Finalizați fiecare exercițiu cu o fază de revenire care durează aproximativ 10 minute.

Antrenamentul cu FIT BANDS este potrivit în special pentru întărirea și dezvoltarea mușchilor. Efectuați toate mișcările lent și uniform și într-o manieră controlată. Mișcările bruște nu vă conduc către obiectivul dorit. Rețineți că exercițiile fizice improprie sau în exces pot cauza probleme de sănătate. Pentru exerciții individuale, urmați ritmul respirației. Când efectuați o mișcare puternică, expirați și reveniți la poziția de pornire atunci când inhalați. Dacă nu sunteți sigur că faceți exercițiul în mod corect, consultați un instructor sau obțineți informații din internet sau din literatura de specialitate. Cel mai bine este să vă antrenați de aproximativ 3-4 ori pe săptămână. După fiecare sesiune de antrenament, luați o pauză de o zi, astfel încât mușchii și corpul să se poată odihni suficient.



1



2



3



4



5



6

1. Antrenarea mușchilor brațului
2. Antrenarea mușchilor umărului
3. Antrenarea mușchilor spatelui
4. Antrenarea mușchilor gambei

5. Antrenarea mușchilor piciorului
6. Antrenarea bicepsilor



1



SPATE



2



PIEPT



3



BRAȚE



4



ABDOMEN



5



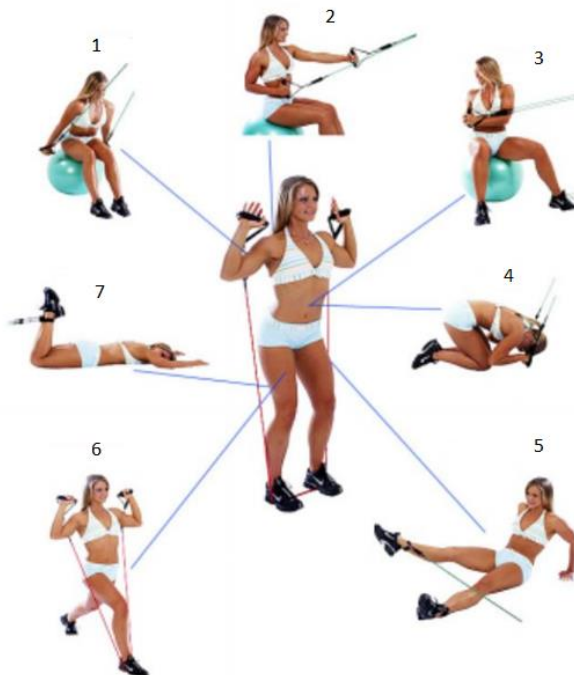
PICIOARE



6



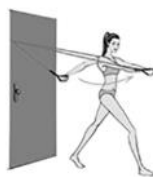
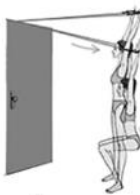
UMERI



1 PARTEA DIN SPATE A
BRAȚULUI
2 SPATE

3 & 4 ABDOMEN
5 PARTEA EXTERIOARĂ
A COAPSEI

6 ÎNTREGUL PICIOR,
7 PARTEA DIN SPATE A
PICIORULUI



ÎNTREȚINERE

CURĂȚARE

- Curățați produsul numai cu o cârpă umedă, FĂRĂ produse sau săpunuri de curățare. Orice produse sau săpunuri de curățare vă pot deteriora sau slăbi benzile. După aceea, uscați benzile cu o cârpă uscată.

NOTĂ: Agenții de curățare sau solvenții alcalini precum solvenții diluați, uleiul volatil etc. pot deteriora acest produs. Vă rugăm să nu folosiți aceste produse.

- Nu vă spălați în apă la o temperatură peste 50 ° C și nu scufundați în apă o perioadă mai lungă de timp.
- Evitați zgârierea suprafeței benzilor cu obiecte ascuțite.
- Dacă nu ați utilizat produsul pentru o perioadă lungă de timp, acesta trebuie să fie atent inspectat. Vă rugăm să vă asigurați că produsul este în stare bună și poate fi utilizat în siguranță.
- Dacă produsul se udă, vă rugăm să folosiți o cârpă uscată pentru a-l șterge astfel încât acesta să nu devină alunecos.

DEPOZITARE

- Pentru a crește ciclul de viață al produsului vă recomandăm să vă depozitați setul la temperatura camerei într-o încăpere uscată, ferit de căldură, sau de lumina directă a soarelui.
- Dacă nu veți folosi produsul pentru o perioadă îndelungată, vă rugăm să folosiți sacul inclus pentru depozitare
- Păstrați-l într-un loc curat, cu o ventilație bună, la care copiii nu pot ajunge.

În caz de deteriorare sau anomalii, vă rugăm să contactați dealerul. Dacă există un aspect pe care nu îl înțelegeți referitor la produs, contactați centrul de servicii pentru clienți.

Instrucțiuni pentru reciclare și eliminare



Acest marcaj indică faptul că acest produs nu trebuie aruncat împreună cu alte deșeuri menajere pe întreg teritoriul UE. Pentru a preveni posibile daune aduse mediului înconjurător sau sănătății oamenilor prin eliminarea necontrolată a deșeurilor; reciclați produsul în mod responsabil pentru a promova reutilizarea durabilă a resurselor materiale. Pentru a returna dispozitivul folosit, vă rugăm să utilizați sistemele de retur și colectare sau să contactați vânzătorul de la care a fost achiziționat produsul. Aceștia pot prelua acest produs pentru reciclare în condiții de siguranță pentru mediul înconjurător.



Declarația producătorului conform căreia produsul respectă cerințele directivelor CE aplicabile.