



Guía de uso e instrucciones de seguridad para bandas de resistencia



ADVERTENCIA: LEA LA GUÍA DE SEGURIDAD ANTES DE USAR EL PRODUCTO



Find international instructions at / Finden Sie internationale Anweisungen am /
Trouver des instructions internationales à / Trovare le istruzioni internazionali presso /
Encontrar las instrucciones de internacionales / www.gym-stuff.co.uk/guides

1 x Tubo negro 9 kg
1 x Tubo verde 5,9 kg
1 x Tubo rojo 3,6 kg
1 x Tubo azul 2,3 kg
1 x Tubo amarillo 1,4 kg

1 x Disco de espuma para anclaje en
puerta
2 x Correas para tobillo
1 x Bolsa de transporte
1 x Manga de tubo protectora de bandas

¡Gracias por adquirir nuestro juego de bandas de resistencia!

Adjuntos puede ver algunos ejercicios básicos para empezar. Se pueden hacer cientos de ejercicios y puede encontrar más información en Internet.

¡Nos encantaría conocer su opinión! Agradeceríamos que se tomase un momento para dejar un comentario sobre el producto en la plataforma en la que lo adquirió; p. ej. [amazon.co.uk](https://www.amazon.co.uk) / [ebay.co.uk](https://www.ebay.co.uk) / [gym-stuff.co.uk](https://www.gym-stuff.co.uk)



ADVERTENCIA: LEA LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD CONTENIDAS EN ESTE MANUAL ANTES DE USAR EL PRODUCTO

INSTRUCCIONES DE USO - SEGURIDAD



Como con todo el equipamiento para hacer ejercicio, existe riesgo de lesiones si no se usa correctamente.

Los tubos están diseñados para ser usados por adultos y no deben ser usados sin supervisión por niños menores de 16 años.

Asegúrese de no guardar las bandas directamente bajo la luz del sol o en condiciones de altas temperaturas.

Esto puede debilitar las bandas y causar grietas y rupturas con el tiempo.

Asegúrese de que las bandas se estiran suavemente y de comprobar todas las conexiones antes del uso. Si hay algún signo de anomalía antes del uso, no use la banda.

Asegúrese de que, al usar el anclaje de puerta, todas las superficies y fijaciones son 100 % seguras. Emplee el anclaje exclusivamente en el lado de la puerta que se abre en dirección opuesta a usted y nunca hacia usted. Tirar de la puerta hacia usted puede resultar en lesiones.

No use la correa de tobillo como punto de anclaje. Solo debe ser usada en el tobillo. Asegúrese de llevar calzado para que, en caso de que una banda se rompiera, no le golpearan los pies directamente.

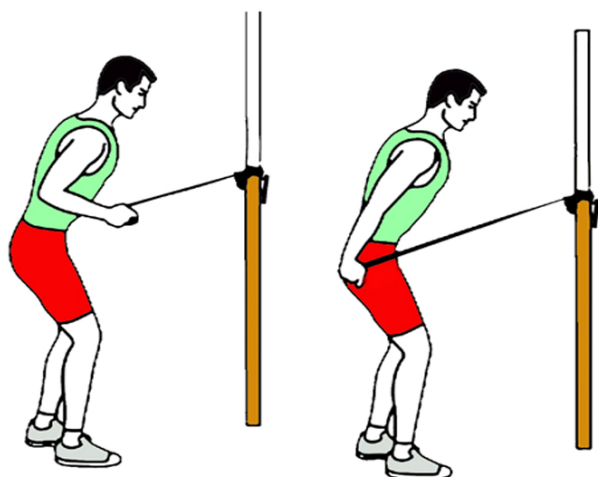
Asegúrese de apuntar todos los ejercicios en una dirección alejada de la cara. Si un objeto defectuoso se rompiera durante el ejercicio, existe riesgo de lesión.

Se recomienda que se usen gafas de seguridad para una protección añadida. Asegúrese de no estirar las bandas en exceso más de 1,5 veces su longitud original.

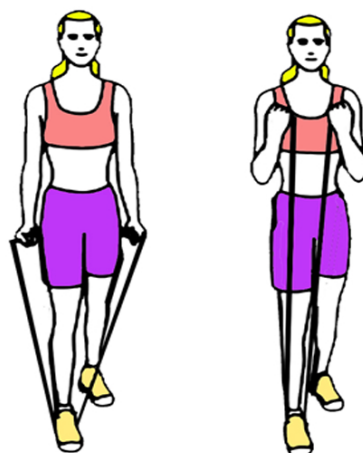
Estas directivas son para protegerle. Si no las cumple, no asumimos ninguna responsabilidad por daños derivados del uso inadecuado de este producto.

Gracias por tomarse el tiempo para leer esta información de seguridad.

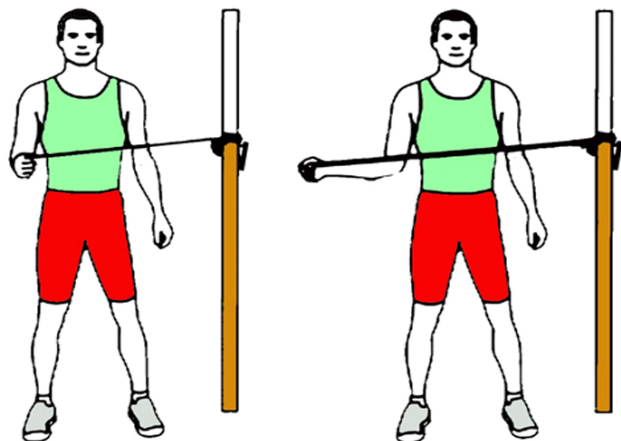
Extensión de tríceps



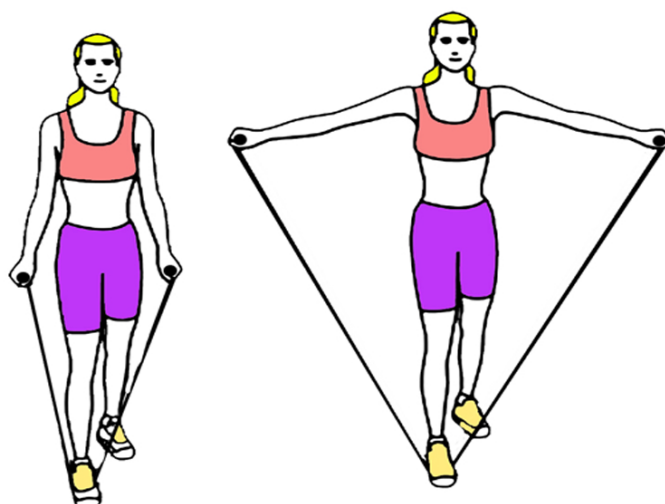
Flexión de bíceps



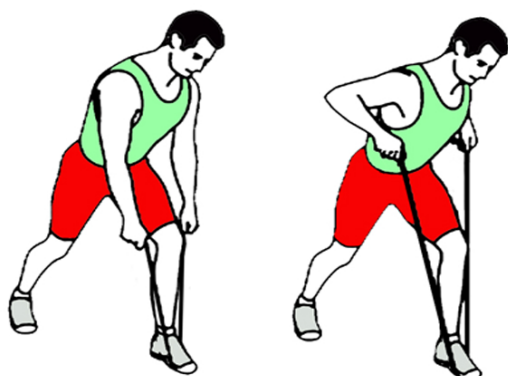
Aperturas para pecho



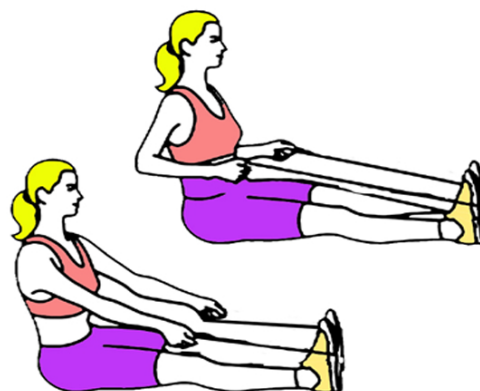
Elevaciones laterales

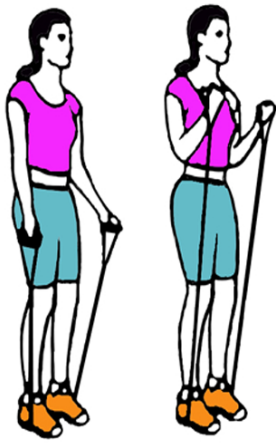


Remo inclinado

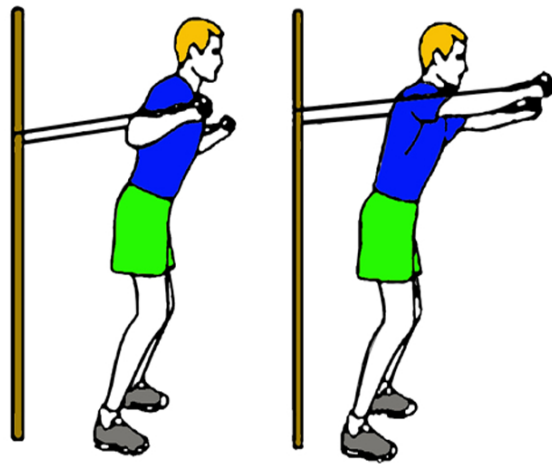


Remo sentado

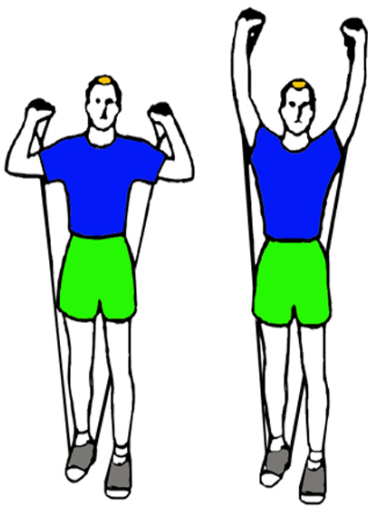




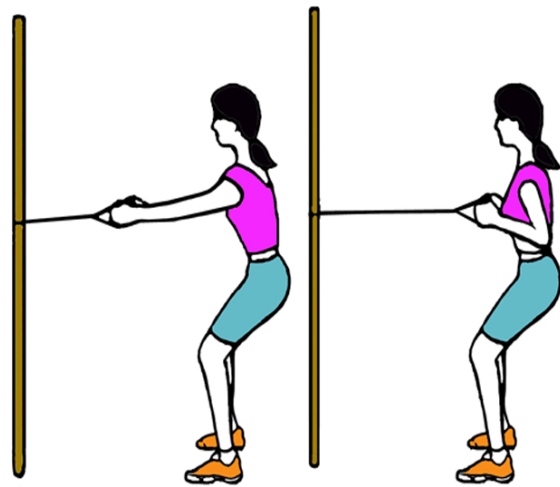
Press de deltoides



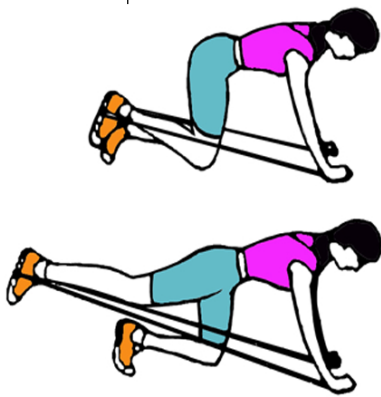
Remo de pie



Extensión de piernas



Sentadilla



INSTRUCCIONES DE USO

Cómo conectar el asa al tubo

Abra el mosquetón e introduzca el anillo del asa.



Cómo conectar el tubo al anclaje de la puerta

Pase el lazo del anclaje por el lado de las bisagras o la parte superior del marco de la puerta. El disco de espuma debe permanecer en el lado trasero de la puerta. Cierre la puerta y use el anclaje como en la imagen inferior. Use el producto exclusivamente en puertas colocadas por profesionales y nunca en una puerta que se abra hacia usted. No use el producto en puertas correderas de cristal, puertas de armarios de cocina, o puertas de armarios de ropa. Tirar de la puerta hacia usted puede resultar en lesiones.



Parte trasera de la puerta



Parte frontal de la puerta



Parte frontal de la puerta con la banda

Cómo conectar la correa de tobillo

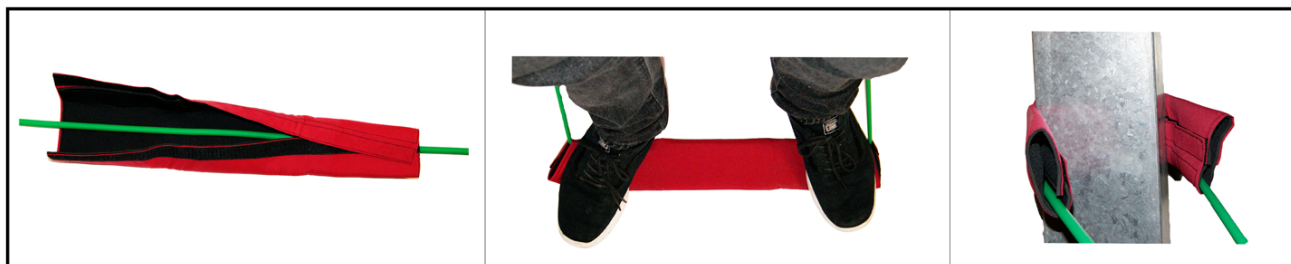
Abroche la correa de de velcro alrededor de su tobillo hasta que esté asegurada. Ahora, conéctela al tubo



INSTRUCCIONES DE USO

Cómo usar la protección para bandas

Abra la protección para bandas por la tira de velcro. Coloque el tubo / tubos dentro y abroche el velcro. Úsela como se indica en las imágenes.



1- Insert band into band guard

2- Stand on band guard to protect band from rough ground

3- Use to protect when using around a pole / tree etc.

Movimiento de sierra

Las bandas de resistencia no deben moverse a modo de sierra. Esto es cuando pasa la banda por un sistema de anclaje y tira de manera alterna de un lado a otro. Esta acción genera fricción y calor, lo que puede hacer que se rompa la banda.

Puntos de anclaje

No ancle su banda de resistencia alrededor de un poste, una rama, una barandilla, una anilla de metal, etc. El látex es un material blando y usarlo de este modo puede dañar las bandas; en ocasiones, estos objetos pueden cortar directamente las bandas. Use siempre su anclaje de puerta o la protección para bandas para que sus bandas estén protegidas. Use el anclaje de puerta exclusivamente como se indica en este manual.

Estiramiento excesivo

No estire sus bandas en exceso. Las bandas no deberían estirarse más de 1,5 veces su tamaño original de 1100 mm.

Almacenamiento

No almacene el producto directamente bajo la luz del sol o en condiciones secas o con altas temperaturas. Las bandas pueden volverse quebradizas y romperse.

Estiramiento máximo

Cada banda no debería estirarse más de 1,5 veces su tamaño original de 1100 mm.

El peso aproximado que aplica cada banda al estirarse por completo es de

Banda negra - 18 kg
Banda verde - 17,2 kg
Banda roja - 15,9 kg
Banda azul - 13,6 kg
Banda amarilla - 11,8 kg