



Guida all'uso e istruzioni di sicurezza per la fascia di resistenza



ATTENZIONE: PRIMA DELL'USO, LEGGERE LA GUIDA ALLA SICUREZZA



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

Grazie per aver acquistato il nostro kit per la fascia di resistenza!

Qui di seguito, illustriamo alcuni esercizi di base per iniziare. Esistono centinaia di esercizi possibili e, in Internet, è possibile consultare informazioni più dettagliate a riguardo.

La tua opinione ci interessa! Se hai un momento da dedicarci, inviaci la tua recensione sul prodotto attraverso la piattaforma da cui hai effettuato l'acquisto, per es. [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)



ATTENZIONE: PRIMA DELL'USO LEGGERE LE ISTRUZIONI DI SICUREZZA RIPORTATE NEL PRESENTE MANUALE

ISTRUZIONI PER L'USO – SICUREZZA



Come con ogni attrezzo fitness, esiste il rischio di infortunio in caso di uso improprio.

I tubi sono progettati per l'uso da parte di adulti e non devono essere utilizzati da bambini di età inferiore a 16 anni senza la supervisione di un adulto.

Assicurarsi di custodire le cinghie al riparo dalla luce diretta del sole / in condizione di forte caldo. Ciò può indebolire le cinghie causandone la lacerazione.

Assicurarsi di allungare le fasce delicatamente e di verificare il corretto funzionamento delle chiusure prima dell'uso. Se si rilevano segni anomali prima dell'uso, non usare la fascia.

Assicurarsi di aver posizionato il piede all'interno dell'asola poggiapiedi affinché, in caso di lacerazione, non colpisca il piede scalzo.

Assicurarsi che tutti i movimenti degli esercizi vengano eseguiti in direzione opposta al viso. In caso di rottura di un elemento difettoso durante un esercizio, ciò potrebbe essere causa di un infortunio. Si consiglia l'uso di occhiali di sicurezza per garantire una protezione extra.

Assicurarsi che le cinghie non siano sottoposte un'estensione di 1,5 volte superiore rispetto alla lunghezza originale.

Le presenti linee guida forniscono indicazioni per prevenire infortuni. Non ci assumiamo responsabilità per infortuni causati da un uso del prodotto diverso rispetto a quello indicato dalle presenti linee guida.

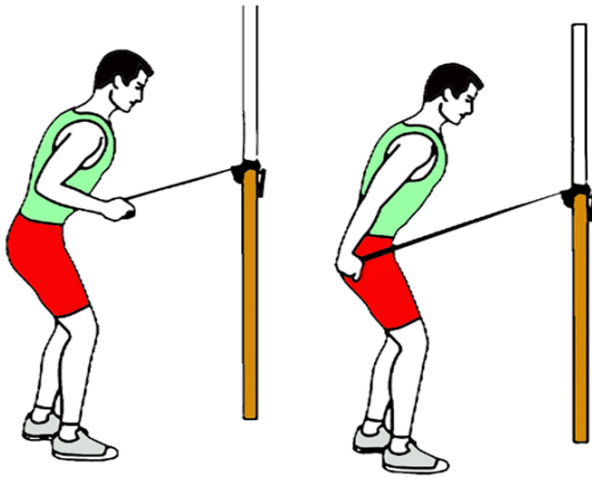
Grazie per aver letto le presenti informazioni sulla sicurezza.

Come agganciare il tubo alla maniglia

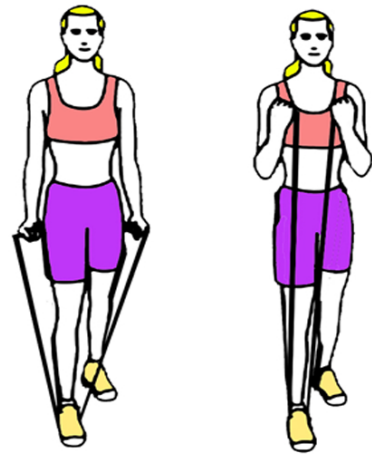
Aprire il moschettone e agganciarlo all'anello fissato alla maniglia.



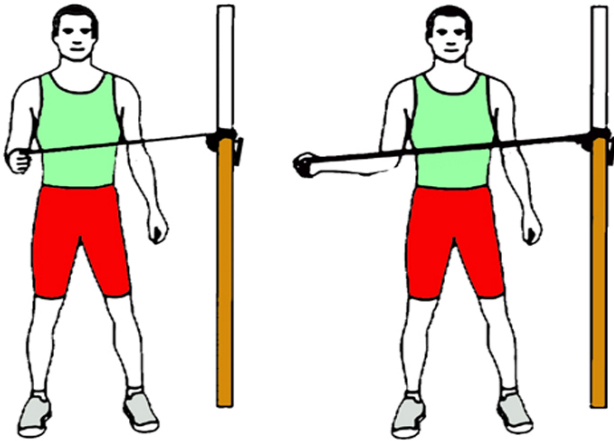
Estensione tricipiti



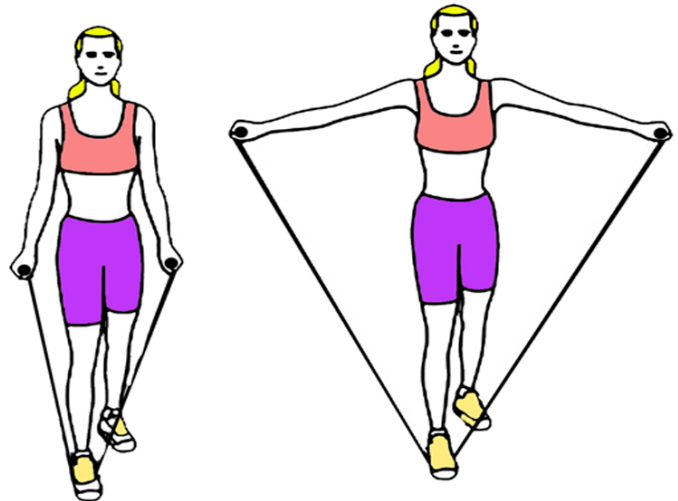
curl bicipiti



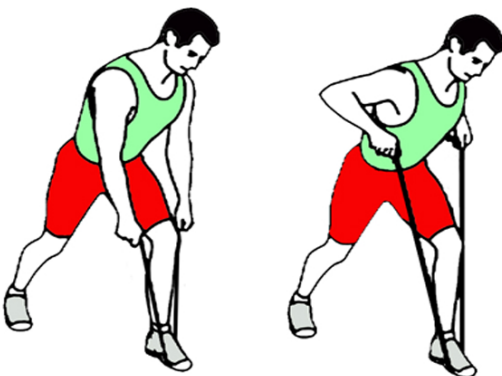
pettorali laterali



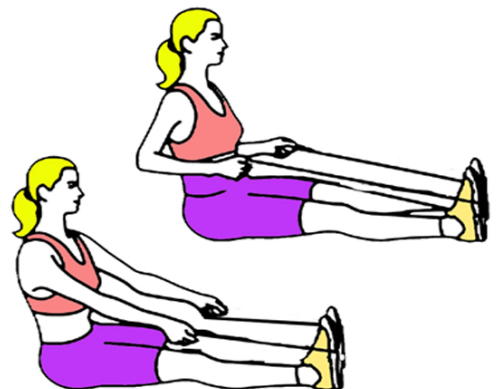
sollevamento laterale

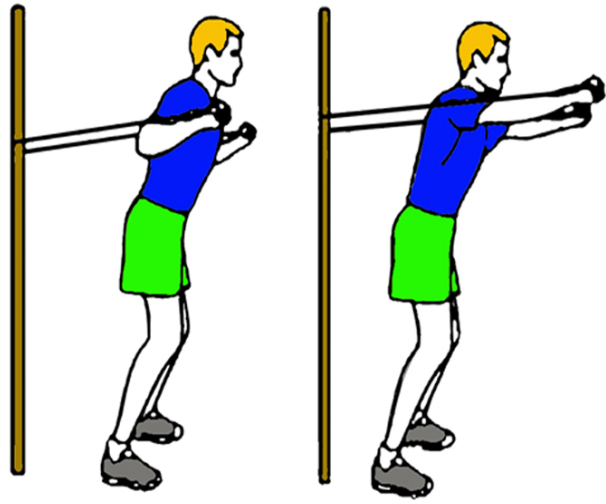
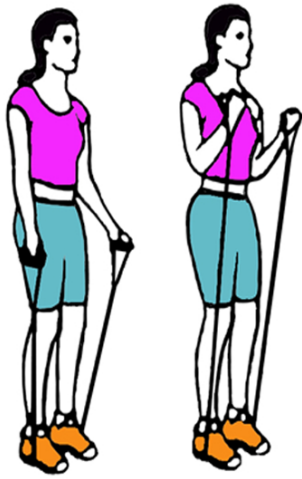


affondo



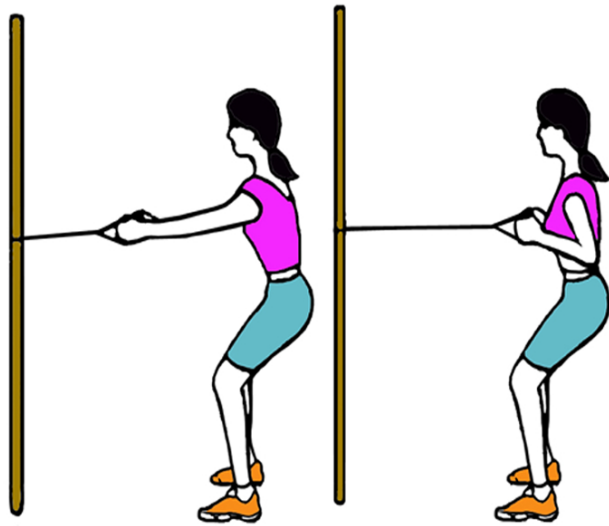
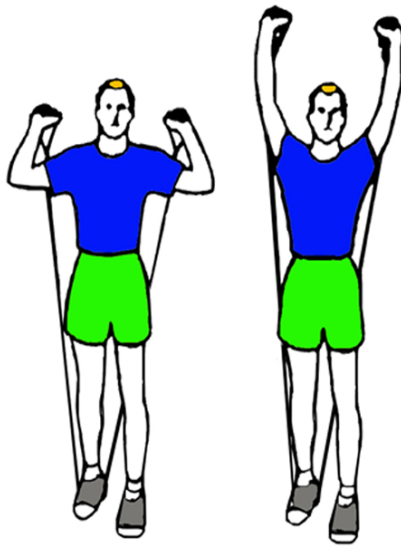
voga seduta





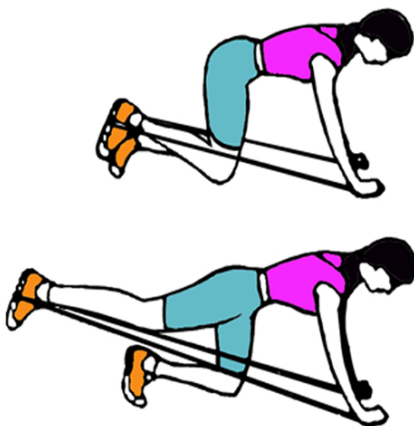
Shoulder press

Standing row



Leg extension

Squat



ISTRUZIONI PER L'USO

Movimento avanti-indietro

Le fasce di resistenza non devono essere utilizzate con movimenti avanti-indietro, ossia facendo scorrere le cinghie attraverso il sistema di ancoraggio tirando prima da un lato e poi dall'altro. Così facendo, infatti, si produce attrito sviluppando calore; ciò può causare una riduzione dello spessore della fascia.

Punti di ancoraggio

Non ancorare la fascia di resistenza a un palo, un ramo, una ringhiera, un anello metallico, ecc. Il lattice è un componente morbido che, se usato in questo modo, può danneggiare la fascia. In alcuni casi, detti oggetti possono causare la lacerazione delle cinghie. Usare sempre l'ancoraggio alla porta o la fascia di protezione per proteggere la fascia. Usare l'ancoraggio alla porta esclusivamente secondo le istruzioni fornite nel presente manuale.

Estensione eccessiva

Non sottoporre a estensione eccessiva. La fascia non deve eccedere un'estensione di 1,5 superiore alla lunghezza originale di 1.100 mm.

Conservazione

Non custodire alla luce diretta del sole né a temperature estreme; in caso contrario, il componente della fascia può seccare e spezzarsi.

Estensione massima

Ogni fascia non deve essere estesa oltre 1,5 volte la lunghezza originale di 1.100 mm.

Pesi approssimativi esercitati su ogni fascia alla massima estensione:

Tubo nero – 50kg
Tubo rosso – 60 kg