



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

1 x tubo nero 9 kg	1 x ancoraggio porta tondo in schiuma
1 x tubo verde 5,9 kg	2 x cinturino per caviglia
1 x tubo rosso 3,6 kg	2 x maniglie
1 x tubo azzurro 2,3 kg	1 x borsa di trasporto
1 x tubo giallo 1,4 kg	1 x inserto di protezione tubo

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.

Quando si utilizza l'ancoraggio alla porta, assicurarsi che tutte le superfici e gli attacchi siano sicuri al 100%. Utilizzare l'ancoraggio esclusivamente dal lato opposto a quello di apertura della porta. Qualora la porta si aprisse accidentalmente verso di sé, potrebbe esser causa di un infortunio.

Non utilizzare il cinturino per caviglia come punto di ancoraggio. Deve essere utilizzato solo per la caviglia.

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

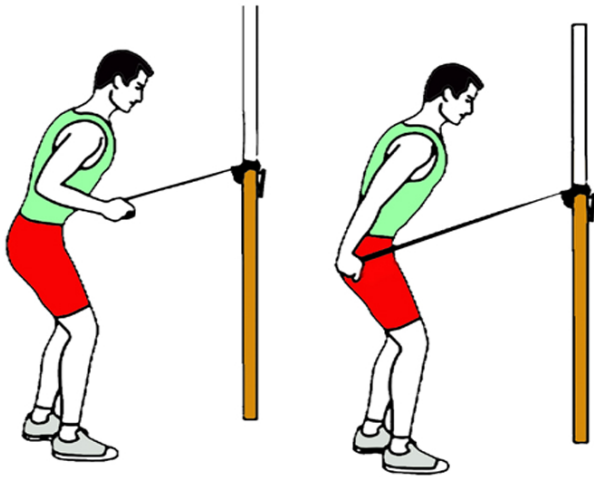
Assicurarsi che tutti i movimenti degli esercizi vengano eseguiti in direzione opposta al viso. In caso di rottura di un elemento difettoso durante un esercizio, ciò potrebbe esser causa di un infortunio. Si consiglia l'uso di occhiali di sicurezza per garantire una protezione extra.

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

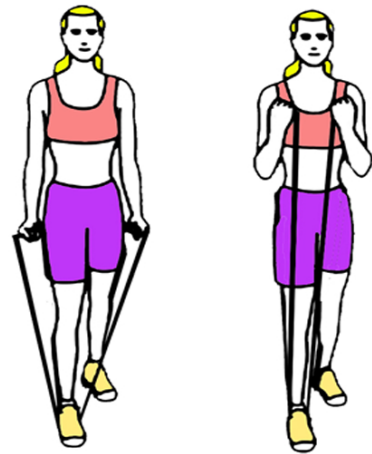
Le presenti linee guida forniscono indicazioni per prevenire infortuni. Non ci assumiamo responsabilità per infortuni causati da un uso del prodotto diverso rispetto a quello indicato dalle presenti linee guida.

Grazie per aver letto le presenti informazioni sulla sicurezza.

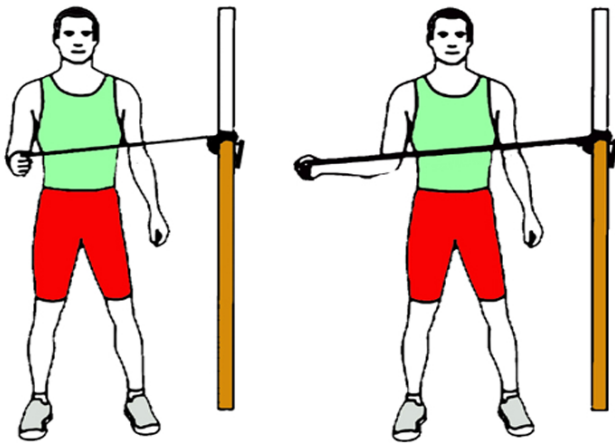
Estensione tricipiti



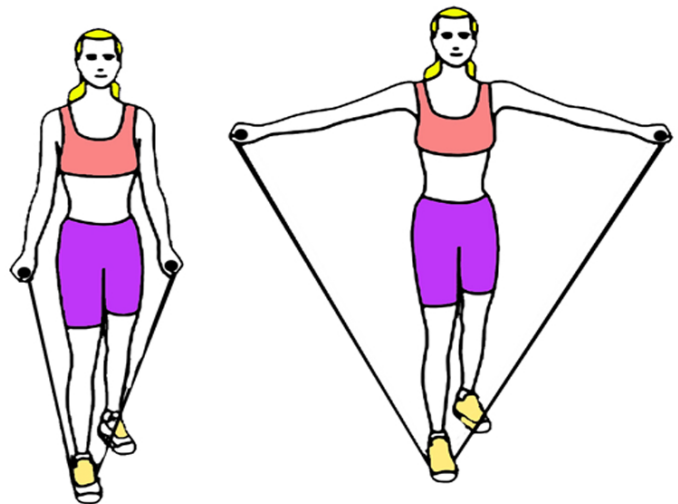
curl bicipiti



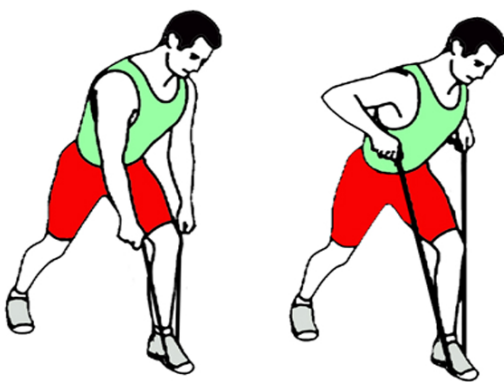
pettorali laterali



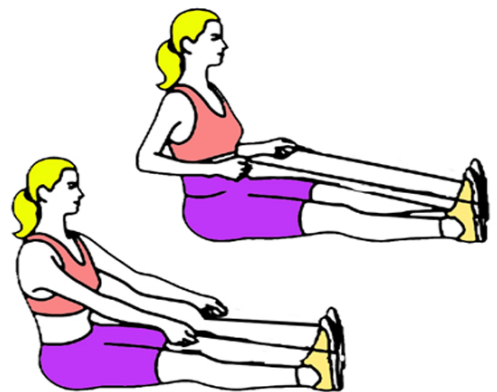
sollevamento laterale

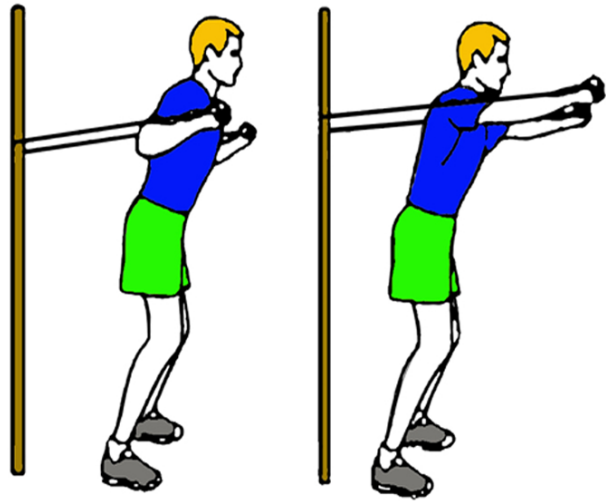
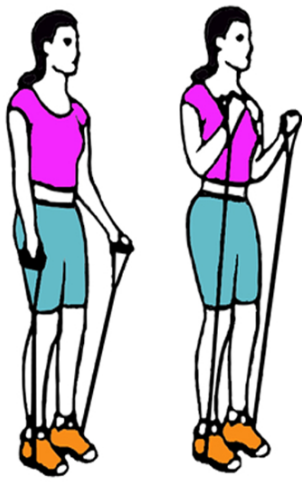


affondo



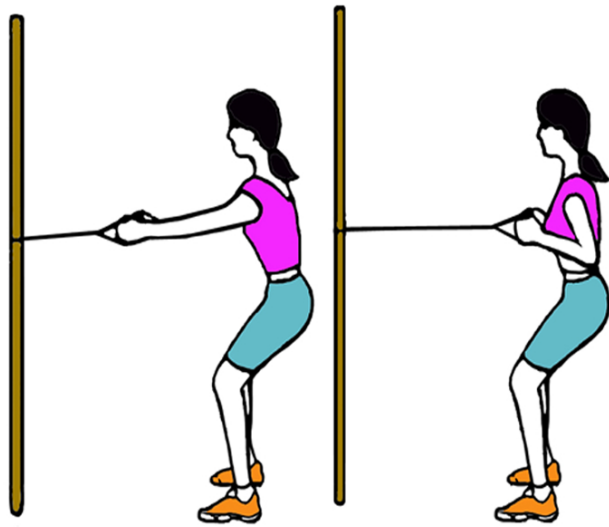
voga seduta





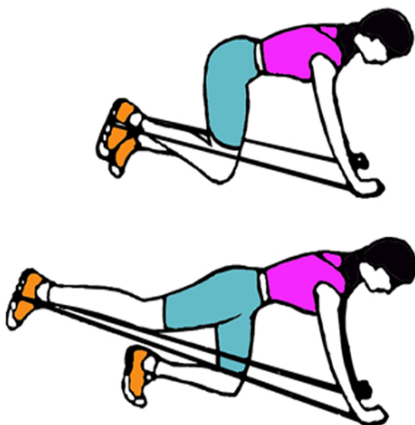
Shoulder press

Standing row



Leg extension

Squat



ISTRUZIONI PER L'USO

Come agganciare il tubo alla maniglia

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



Come agganciare il tubo all'ancoraggio della porta

Far passare l'asola di ancoraggio attraverso il lato montato su cerniere oppure quello superiore della porta. Il cerchio in schiuma deve pendere dal lato posteriore della porta. Chiudere la porta e utilizzare l'ancoraggio come illustrato nella figura sottostante. Utilizzare esclusivamente con porte montate da professionisti e non utilizzare mai su una porta che si apre nella direzione dell'area di esercizio. Non utilizzare su porte vetri scorrevoli, porte di dispense della cucina o porte di cabine armadio. In caso di apertura della porta verso di sé, si potrebbero subire un infortunio.



Retro della porta



Lato frontale della porta



Lato frontale della porta con le maniglie ancorate

Come allacciare il cinturino per caviglia

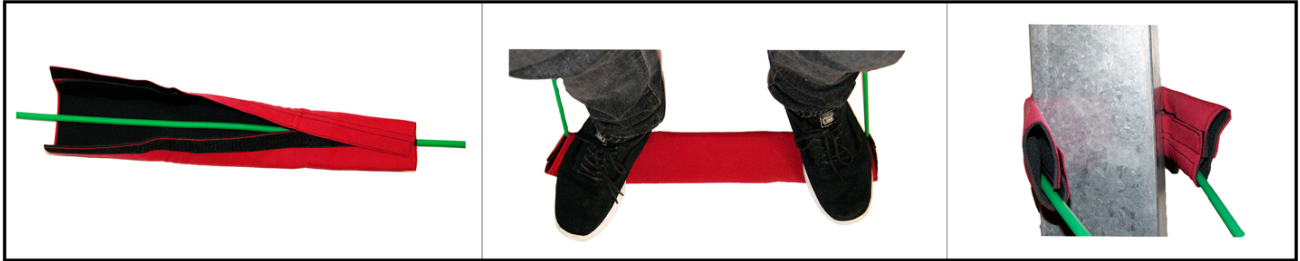
Assicurare la fascia in velcro intorno alla caviglia. A questo punto, collegare il cinturino al tubo usando il moschettone.



ISTRUZIONI PER L'USO

Come usare la protezione della fascia

Aprire la protezione della fascia dal velcro. Posizionare il tubo / i tubi all'interno e chiudere il velcro. Usare come illustrano delle immagini.



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.

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 – 18 kg
- Tubo verde – 17,2 kg
- Tubo rosso – 15,9 kg
- Tubo azzurro – 13,6 kg
- Tubo giallo – 11,8 kg