



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](http://www.gym-stuff.co.uk/guides)

1 x tubo nero 15-20kg  
1 x tubo rosso 20-25 kg  
1 x tubo azzurro 25-30 kg

1 x ancoraggio porta tondo in schiuma  
1 x borsa di trasporto

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

### 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

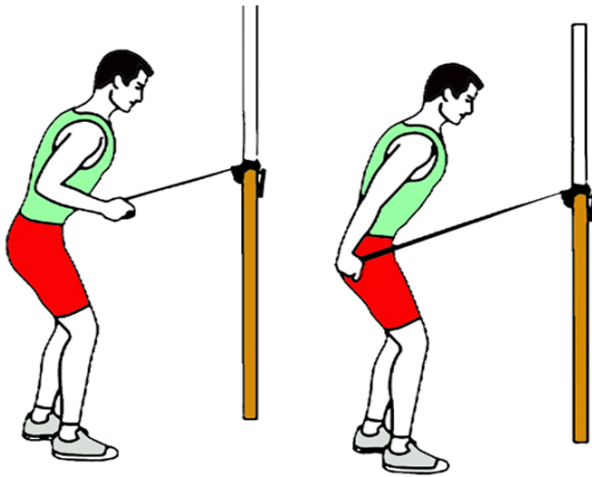


Lato frontale della porta

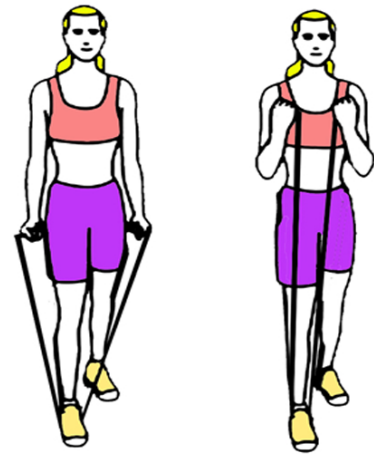


Lato frontale della porta con le maniglie ancorate

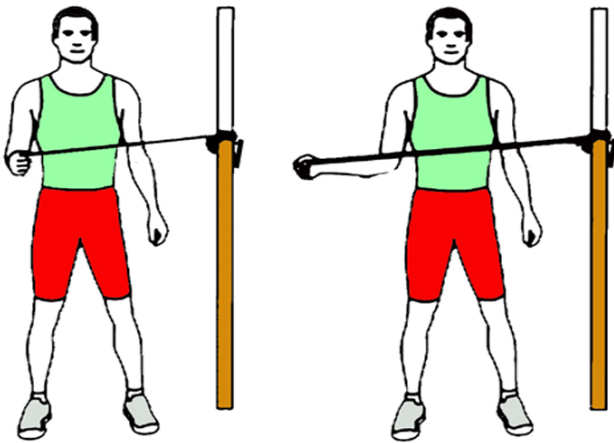
Estensione tricipiti



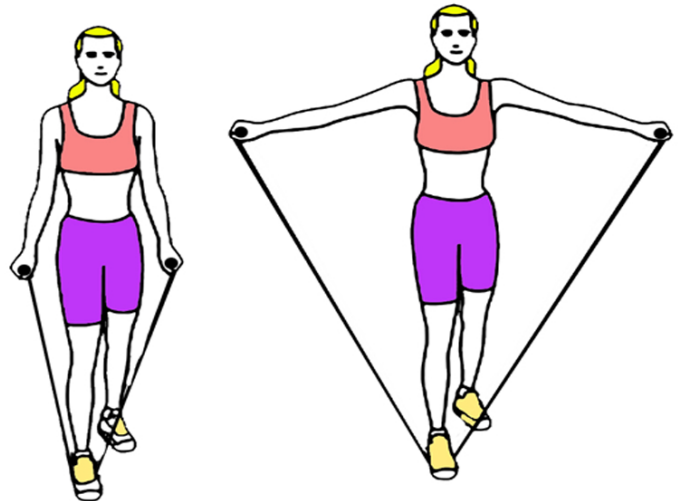
curl bicipiti



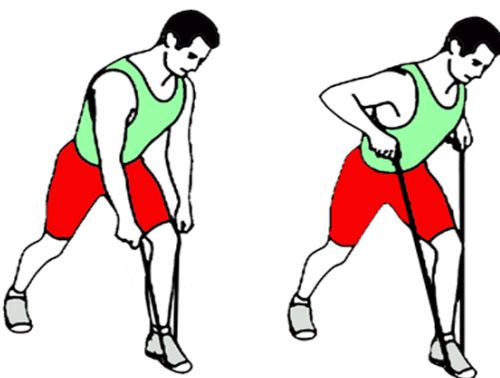
pettorali laterali



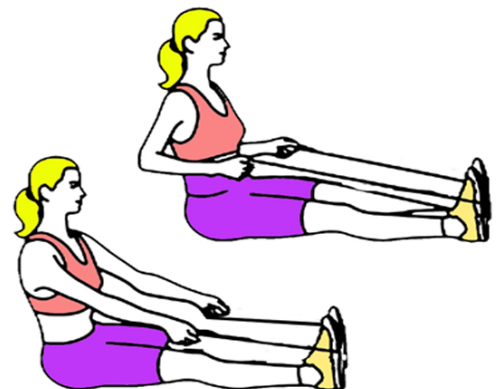
sollevamento laterale

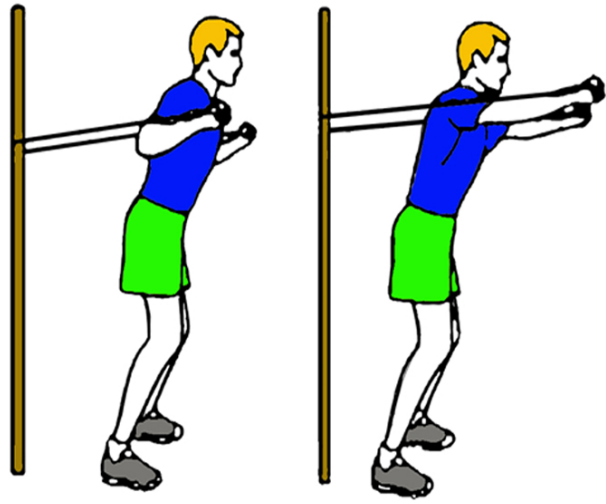
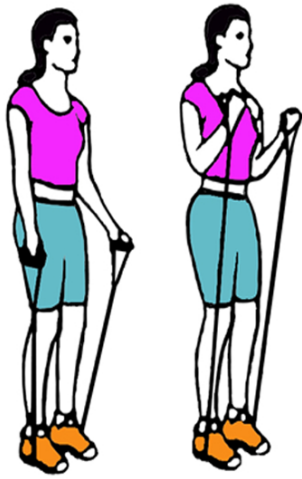


affondo



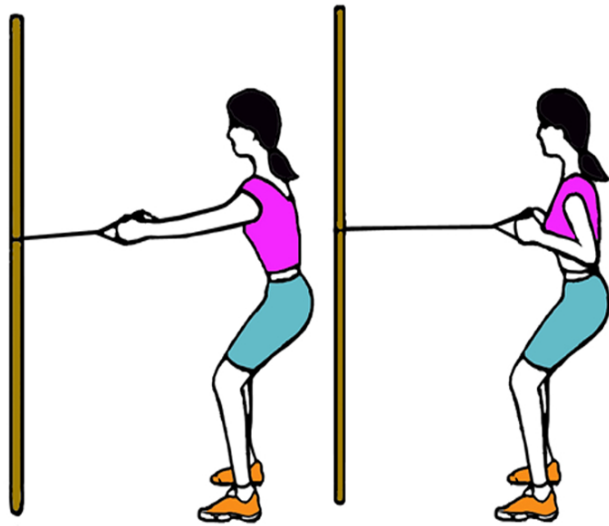
voga seduta





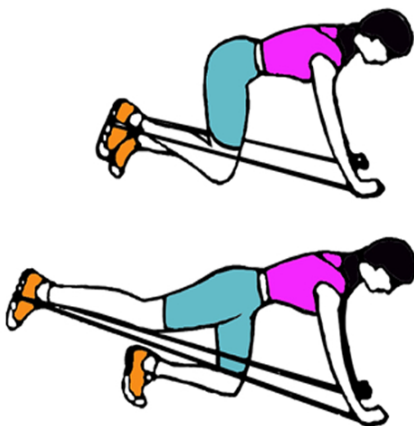
Shoulder press

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**

Uso come indicato in questo 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 – 40kg  
Tubo rosso – 50 kg  
Tubo azzurro – 60 kg