



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 15-20 kg
1 x Tubo rojo 20-25 kg
1 x Tubo azul 25-30 kg

1 x Disco de espuma para anclaje en
puerta
1 x Bolsa de transporte

¡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

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

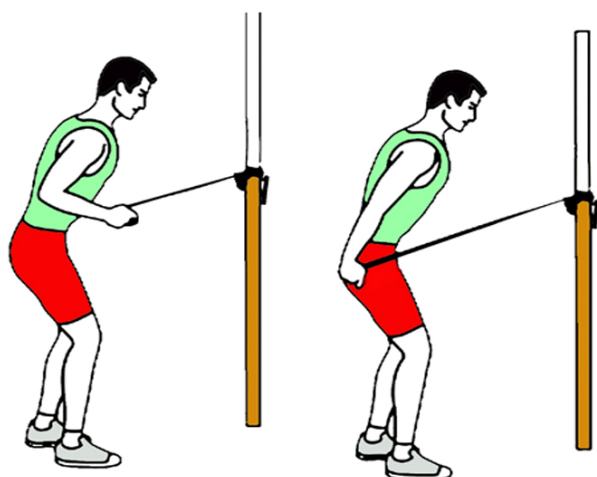


Parte frontal de la puerta

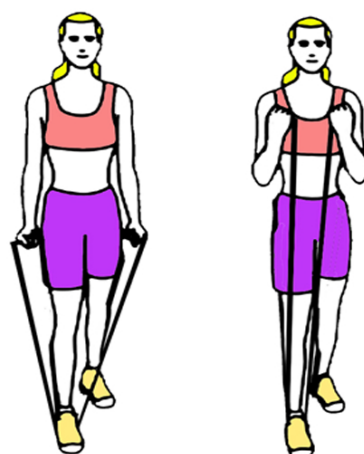


Parte frontal de la puerta con la banda

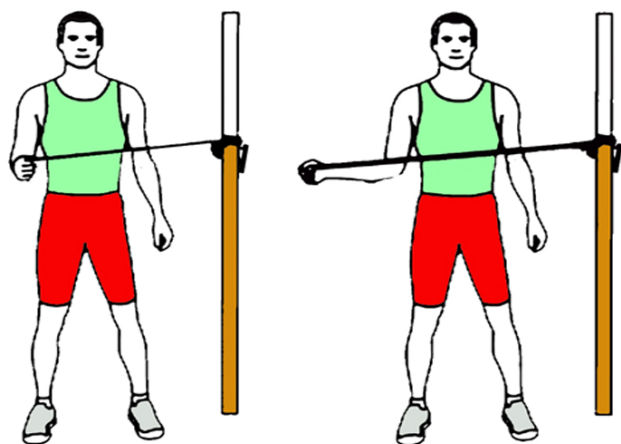
Extensión de tríceps



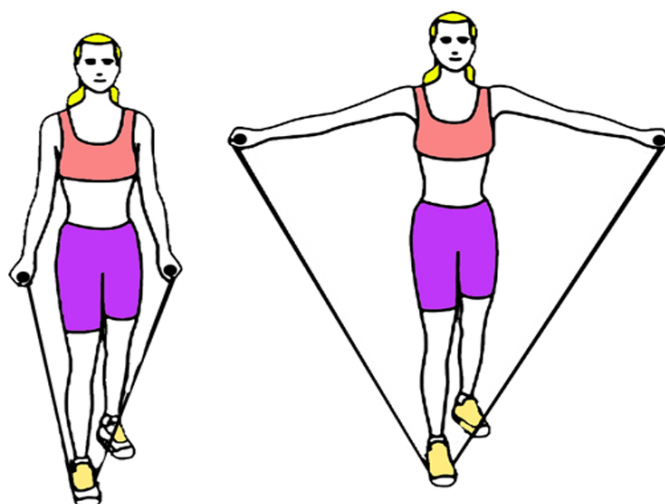
Flexión de bíceps



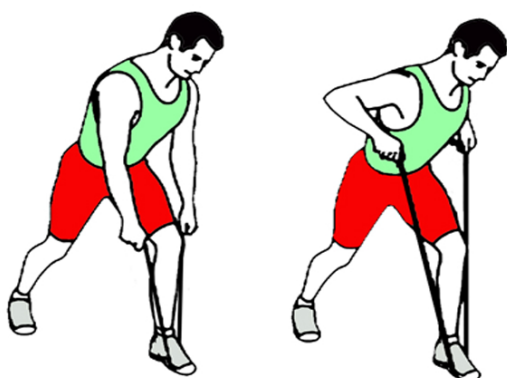
Aperturas para pecho



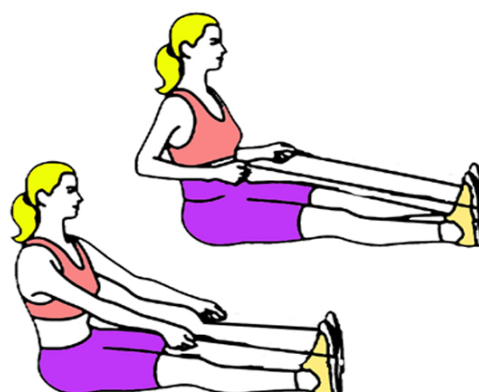
Elevaciones laterales

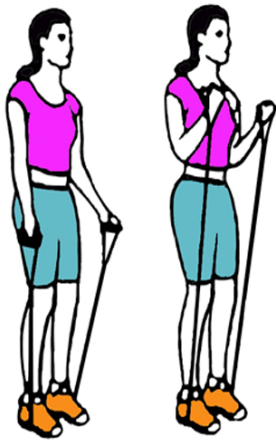


Remo inclinado

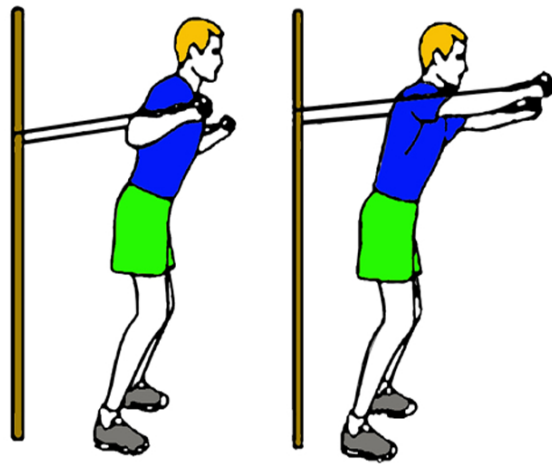


Remo sentado

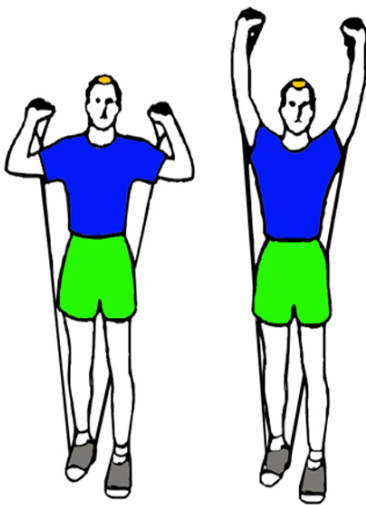




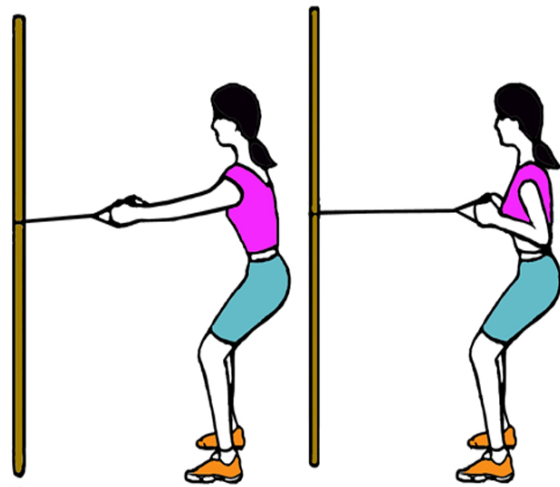
Press de deltoides



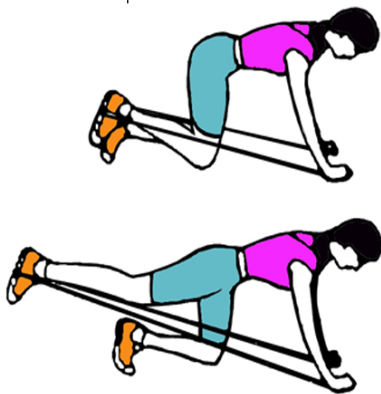
Remo de pie



Extensión de piernas



Sentadilla



INSTRUCCIONES DE USO

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

Uso 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 - 40kg

Banda roja - 50kg

Banda azul - 60kg