

ALL-IN-ONE RESISTANCE BAND SET



SAFETY TIPS

SAFETY TIPS:

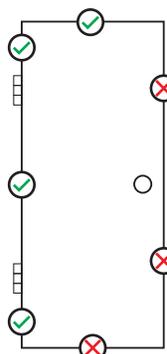
- Check for wear or damage to product before use.
- DO NOT use if product is worn or damaged.
- Keep out of reach of children. This is not a toy.
- Exercises should be done in a slow, controlled manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity or beginning any exercise program.
- DO NOT release Resistance Bands while under tension. The resistance bands are elastic and may snap or recoil towards they break or are released under tension.
- Never pull Resistance Bands toward your face or head. Pulling resistance bands towards your face or head can cause serious injury to your head and eyes if you lose your grip. Always use extreme caution to protect your eyes when using resistance bands.
- DO NOT attempt to modify bands or use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never use resistance bands with wet or greasy hands. This may cause you to lose your grip on band and may cause injury.
- Before using resistance bands remove all objects from your body or clothing that could cause puncture.

RESISTANCE BAND CARE

To keep your Resistance Bands in good condition follow these steps:

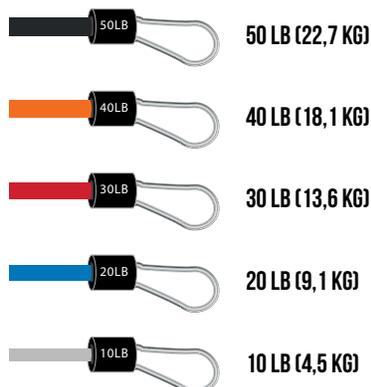
- Do not attempt to patch or repair if punctured or cut.
- Avoid using resistance bands on abrasive surfaces.
- Clean bands with water and very mild soap. Do not use other cleaning products that may damage bands.
- Do not allow resistance bands to be exposed to heat sources for prolonged periods of time.
- Store resistance bands in a cool dry area and place on a protective surface when not in use

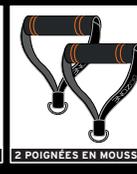
DOOR ANCHOR PLACEMENT



Door anchor should be secured at the top or hinged side of a closed door.

DO NOT place door anchor on the handle side or bottom of door as this can result in personal injury or damage to the door or product.





CONSEILS DE SÉCURITÉ

CONSEILS DE SÉCURITÉ:

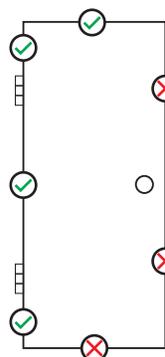
- Vérifier l'absence de signes d'usure ou de dommages sur l'article avant de l'utiliser.
- NE PAS utiliser cet article s'il est usé ou endommagé.
- Le tenir hors de portée des enfants. Il ne s'agit pas d'un jouet.
- Les exercices doivent être réalisés avec lenteur et avec contrôle.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique ou de commencer un programme d'exercices.
- NE PAS relâcher les tubes élastiques alors qu'ils sont encore tendus. Les tubes de résistance sont élastiques et peuvent se casser ou rebondir vers soi s'ils sont relâchés sous tension.
- Ne jamais tirer les tubes élastiques en direction du visage ou de la tête. Tirer les tubes élastiques vers le visage ou la tête peut entraîner, s'ils sont lâchés, des blessures graves au visage et aux yeux. Toujours faire preuve d'une très grande prudence pour se protéger les yeux lors de l'utilisation des tubes élastiques.
- NE PAS tenter de modifier les tubes élastiques ou d'utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne jamais utiliser de tubes élastiques avec les mains mouillées ou grasses. Cela peut faire lâcher le tube et entraîner des blessures.
- Avant d'utiliser les tubes élastiques, retirer tous les objets sur le corps ou les vêtements qui pourraient les perforer.

ENTRETIEN DU TUBE ÉLASTIQUE

TPour garder les tubes élastiques en bon état, suivre ces étapes:

- Ne pas essayer de réparer le produit s'il est percé ou coupé.
- Éviter d'utiliser les tubes élastiques sur des surfaces abrasives.
- Nettoyer les tubes avec de l'eau et du savon très doux. Ne pas utiliser d'autres produits de nettoyage, car ils pourraient endommager les tubes.
- Ne pas exposer les tubes élastiques pendant longtemps à des sources de chaleur.
- Ranger les tubes élastiques dans un endroit sec et frais et les placer sur une surface de protection quand ils ne sont pas utilisés.

PLACEMENT D'ANCRAGE DE PORTE



L'ancrage de porte doit être fixé en haut ou côté articulé d'une porte fermée.

NE PAS placer la porte ancrage sur la poignée côté ou bas de porte car cela peut entraîner blessure corporelle ou des dommages à la porte ou produit.

	50LB	50 LB (22,7 KG)
	40LB	40 LB (18,1 KG)
	30LB	30 LB (13,6 KG)
	20LB	20 LB (9,1 KG)
	10LB	10 LB (4,5 KG)