

NON VOGLIO LEGGERE IL TESTO! LE FOTO NON SONO FACILI DA CAPIRE! GUARDA IL VIDEO TUTORIAL SU WWW.FITBEASTSPORT.COM



Video tutorial

Email: fitbeastservice@gmail.com
WhatsApp: +8618038159034
Facebook: Fitbeast
Ins: fitbeastsport

Utilizza il codice di registrazione che trovi sulla scheda di servizio del prodotto

• FitBeast LLC non è responsabile per eventuali danni alla proprietà personale che possono verificarsi durante l'installazione o l'utilizzo delle "BANDE DI RESISTENZA" o di uno qualsiasi dei suoi componenti
• Il rischio di lesioni derivanti dalla partecipazione a questo o a qualsiasi programma di fitness e/o dall'esecuzione di questi esercizi o di esercizi simili è importante e include il rischio potenziale di lesioni gravi o di morte. Dovresti e devi consultare un medico professionista prima di intraprendere qualsiasi programma di fitness o serie di esercizi o una dieta, compresi gli esercizi o le tecniche indicate in questi materiali (sia in video/DVD, libri o schede ecc. - collettivamente denominati in ogni forma mediatica come "Materiali").
• Questi materiali hanno solo scopo educativo (cioè illustrano e spiegano varie tecniche di fitness e/o di esercizio) e NON consigliano all'utente o a qualsiasi altro spettatore particolare di intraprendere o eseguire una tecnica o un esercizio particolare. L'utente accetta di non intraprendere o eseguire alcun esercizio o tecnica descritta nei Materiali fino a quando e a meno che non si consulti e non sia autorizzato da un medico in relazione a tale partecipazione, e accetta i termini di queste Avvertenze ed esclusioni di responsabilità.
I modelli raffigurati in questo programma sono atleti ben allenati e solo tu e il tuo medico potete valutare se sei adatto agli esercizi e/o alle diete rappresentate nel programma (ad esempio, potresti avere lesioni preesistenti o altre condizioni che rendono gli esercizi o le diete rappresentate non adatte a te).
L'utente riconosce e accetta che i Materiali sono forniti dalla FitBeast LLC (direttamente e/o tramite i suoi licenziatari). L'utente accetta che tutte le persone che appaiono in questi Materiali lo facciano per conto della FitBeast LLC e che la FitBeast LLC è l'unico fornitore del contenuto dei Materiali, nonostante qualsiasi altra persona nei Materiali appaia per approvare o raccomandare i Materiali.
NON VIENE DATA NESSUNA GARANZIA DI ALCUN TIPO O NATURA RELATIVA AI MATERIALI, ESPRESSA O IMPLICITA, E DECLINA ESPRESSAMENTE TUTTE QUESTE GARANZIE E DICHIARAZIONI, INCLUSA, MA NON SOLO, LA GARANZIA DI IDONEITÀ PER UNO SCOPO PARTICOLARE. LE CONOSCENZE RELATIVE AL CORPO UMANO E AGLI ESERCIZI CAMBIANO; PERTANTO, SI CONSIGLIA DI CONTROLLARE DI TANTO IN TANTO IL SEGUENTE SITO WEB PER DETERMINARE SE CI SONO NOVITÀ; FITBEASTS LLC NON HA L'OBBLIGO DI FORNIRE AGGIORNAMENTI E NOTIZIE.

INDICE

Video Tutorial	50
Avvertenze	51
Linee guida sulla sicurezza e sui rischi	53
Istruzioni sui prodotti e sugli accessori	55
Sito Web ufficiale e servizio post-vendita	59

SET DI BANDE ELASTICHE DI RESISTENZA

Leggere e seguire le istruzioni prima dell'uso. Possono avvenire incidenti o lesioni gravi.



ANCORAGGIO ALLA PORTA

- Controllare SEMPRE per assicurarsi che la porta sia sufficientemente solida prima dell'allenamento e non utilizzare l'ancoraggio della porta su pareti in gesso o porte in vetro
- Installare SEMPRE gli "ancoraggi per porte delle BANDE DI RESISTENZA" in modo che la porta si chiuda VERSO di te
- Chiudere SEMPRE accuratamente la porta, bloccando e chiudendo la porta a chiave prima di ogni utilizzo.

BANDE DI RESISTENZA

- Controllare SEMPRE le bande per assicurarsi che non ci siano rischi rotture o strappi.
- NON utilizzare su porte fragili o vuote. Utilizzare le "BANDE DI RESISTENZA" solo su porte in legno massello o in metallo.
- Ispezionare SEMPRE le bande, gli ancoraggi per le porte e tutti i componenti contro intaccature, tagli o fili/cuciture allentati prima di ogni utilizzo. Se notate degli strappi o dei fili allentati, interrompere immediatamente l'uso.

ANCORAGGIO IN SCHIUMA

Realizzato in materiale espanso e PP, ha un'ottima capacità portante, è solido e sicuro.

MANUALE CON ESERCIZI PER L'USO DELLE BANDE DI RESISTENZA

LINEE GUIDA SULLA SICUREZZA E SUI RISCHI

Avvertenze: stirando più di 5 volte c'è il rischio di danneggiarlo. L'intervallo di sicurezza dello stretching è compreso tra 3-4 volte.

Si prega di notare il limite del rapporto di allungamento quando iniziate ad allenarvi per la prima volta. Le "BANDE DI RESISTENZA" non sono un giocattolo. Per favore, non mangiare mentre vi esercitate o non appendetevi a testa in giù.

- "BANDE DI RESISTENZA" Non tentare alcun tipo di trazione finale sulle "BANDE DI RESISTENZA" Utilizzare solo come mostrato/illustrato/previsto.
- Le "FASCE DI RESISTENZA" sono destinate esclusivamente all'uso da parte di adulti e non devono essere utilizzate da bambini di età inferiore ai 18 anni. Tenere le "BANDE DI RESISTENZA" sempre fuori dalla portata dei bambini.
- Le "FASCE DI RESISTENZA" possono rappresentare un pericolo di strangolamento per bambini e animali domestici, pertanto non devono MAI essere lasciate incustodite. Per evitare incidenti, disinstallare e conservare le "BANDE DI RESISTENZA" fuori dalla portata dei bambini quando non vengono utilizzate.

IMPORTANTE!!

TUTTI I PUNTI QUI DESCRITTI SONO MOLTO IMPORTANTI, L'ACCESSORIO NON DARA' GLI EFFETTI DESIDERATI SE NON SEGUITE SCRUPolosAMENTE TUTTI I PUNTI

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

STRCKRBLE UP TO 150 LBS

They can be used alone or stacked in any combination of intensity from 10 lbs to 150 lbs



LUNGHEZZA: 1.5m / 59 pollici

INSTALLAZIONE DELL'ANCORAGGIO PER LA PORTA

(Fare riferimento alla Figura 1 ANCORAGGIO DELLA PORTA per le opzioni di posizione corretta)
Esercitati SOLO sul lato della porta dove la porta si chiude VERSO DI TE

Vista dal lato di non esercizio della porta

Vista dal lato esercizio della porta



Chiudi la porta VERSO di te sul "lato esercizio" della porta: blocca e chiudi la porta a chiave

Posizionare gli ancoraggi per la porta centrati sulla parte superiore della porta. I fermi devono trovarsi sul "lato non di esercizio" della porta.

Quando la porta è chiusa, gli ancoraggi per la porta devono passare perfettamente tra la parte superiore della porta e lo stipite della porta. I fermi degli ancoraggi per la porta devono poggiare saldamente contro il telaio della porta.

Se installati correttamente, i morsetti della cinghia di sospensione a regolazione rapida sono rivolti verso di te sul "lato esercizio" della porta, dopo che hai chiuso la porta verso di te.

GUARDA IL VIDEO TUTORIAL DEL PRODOTTO SU WWW.FITBEASTSPORT.COM



Video Tutorial

Email: fitbeastservice@gmail.com
WhatsApp: +8618038159034
Facebook: Fitbeast
Ins: fitbeastsport

Sul sito Web ufficiale del marchio, utilizza il codice di registrazione che trovi sulla scheda di servizio del prodotto.

AVVERTENZE SULLE BANDE DI RESISTENZA

Avvertenze e consigli per la manutenzione delle BANDE DI RESISTENZA

Avvertenze e consigli per la manutenzione delle fasce ausiliarie per trazioni

1. Avvertenze

Prima dell'uso : Controllare sempre che non vi siano strappi o intaccature prima dell'uso.
Durante l'uso:

- Non indossare gioielli appuntiti o tenere le unghie lunghe durante l'utilizzo, per evitare un'usura eccessiva.
- Non strofinare gli elastici con oggetti appuntiti per evitare un'usura eccessiva.
- Allungate le fasce non più di 3 volte della loro lunghezza.
- Sostituire le fasce periodicamente (ogni tre mesi), per non ridurre ulteriormente il loro ciclo di vita.

Se siete allergici al lattice interrompere immediatamente l'uso.

2. Suggerimenti per la manutenzione

- Non immergere le bande nell'acqua. È meglio pulirle con acqua saponata, quindi lasciarle asciugare in un luogo fresco.
- Tenere le bande lontane dai reagenti chimici.

3. Informazioni sull'odore

- Tenere sempre le bande in luogo ventilato, e l'odore di lattice scomparirà gradualmente.

4. Conservazione

- Non lasciare le bande esposte al sole per 6 mesi, conservare le bande nella borsa per il trasporto, altrimenti gli elastici rischiano di seccarsi e rompersi.

POSIZIONAMENTO DELL'ANCORAGGIO PER LA PORTA

ANCORAGGIO IN SCHIUMA
Realizzato in materiale espanso e PP, ottima capacità portante, solido e sicuro.



STRATO DI COPERTURA IN SCHIUMA
Riduce l'usura dovuta da un uso prolungato.

Posizionare sempre gli ancoraggi della porta NEL CENTRO della porta.
Posizionare SEMPRE gli ancoraggi della porta in modo che la porta si chiuda VERSO di te sul lato della porta in cui svolgete l'esercizio.
Utilizzare le "bande di resistenza" solo su porte in LEGNO MASSELLO o METALLO.



Figura 1
[Lato della porta in cui si svolge l'esercizio]

GUIDA ALL'USO DEI CINTURINI PER LE CAVIGLIE

Come usare il cinturino alla caviglia



1. Legare il cinturino alla caviglia

2. Chiudere il fermaglio

3. Svolgere l'esercizio

4. Tenere i piedi comodi e privi di frizioni

ESERCIZI CON I CINTURINI PER TRAINER PRO



IMPORTANTE: leggere e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto per ridurre il rischio di lesioni

Possono verificarsi lesioni gravi o mortali. I programmi di allenamento di qualsiasi tipo rappresentano un pericolo intrinseco per il partecipante. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi. Tutte le apparecchiature FitBeast sono destinate all'uso da parte di adulti solo nel modo mostrato/illustrato/descritto. Chiunque abbia meno di 18 anni dovrebbe avere una supervisione costante da parte degli adulti. Leggere e seguire sempre tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso. Usate sempre tecniche adeguate e buon senso quando vi allenate. Se avvertite che c'è un problema con il prodotto, interrompere immediatamente l'uso e contattare FitBeast per l'assistenza. Questo prodotto non è destinato all'uso commerciale.

Visitate www.fitbeastsport.com per maggiori informazioni sul prodotto.
MADE IN CHINA.

