

# INHALT

- Tutorial-Videos----- 12
- Warnung----- 13
- Richtlinien für Sicherheit und Risiken ----- 14
- Gebrauchsanweisung für Produkte und Zubehör----- 15
- Offizielle Website und Kundendienst----- 19

# PRODUKT-TUTORIAL-VIDEO ANSEHEN AUF WWW.FITBEASTSPORT.COM



Tutorial- Videos

E-Mail: [fitbeastservice@gmail.com](mailto:fitbeastservice@gmail.com)  
 WhatsApp: + 86 18038159034  
 Facebook: Fitbeast  
 Ins: fitbeastsport

Benutzen Sie den Registrierungscode auf der Produkt-Service-Karte zur Nutzung auf der offiziellen Webseite der Marke.

# SCHAUMSTOFFROLLEN-SET

**W** Lesen und befolgen Sie alle Informationen vor der Anwendung. Schwere Verletzungen oder Todesfälle können auftreten.



### Massieren Sie Nacken und Taille nicht mit der Schaumstoffrolle.

Denken Sie daran, dass der Zweck immer darin besteht, Ihre Muskeln und Faszien zu entspannen. Je mehr Sie sich entspannen, desto effektiver ist die Übung. Wenn Sie Ihren Nacken oder Ihre Taille massieren, indem Sie den Schaumstoffroller rollen, ziehen sich die Muskeln in der Nähe der Wirbelsäule zusammen, um die Wirbelsäule zu schützen, was sich negativ auf die Muskelentspannung auswirkt.

### Rollen Sie nicht zu schnell.

Ein zu schnelles Rollen wird Muskelfasern und Faszien nicht vollständig entspannen. Langsames Rollen entspannt Ihren ganzen Körper und schützt Sie vor Gelenkschmerzen. Es ist besser, pro Serie 1-2 Minuten zu trainieren und alle 30 Sekunden eine Pause zu machen.

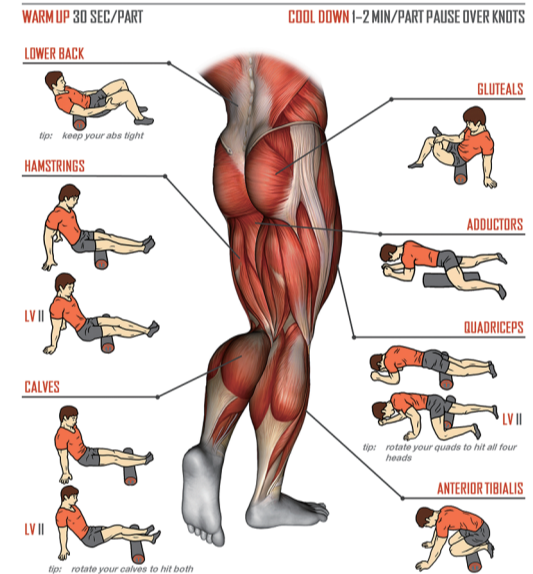
Je schmerzhafter es sich anfühlt, desto weniger effektiv ist die Übung. Übermäßige Schmerzen führen zu einer Muskelkontraktion zum Schutz, wodurch die Wirkung vermindert wird. Es ist in Ordnung, wenn Sie leichte Schmerzen in Ihrem Muskel spüren. Sie können den Druck auch verringern, indem Sie Hände und Füße abstützen, anstatt das gesamte Körpergewicht auf die Schaumstoffrolle zu drücken. Achten Sie darauf, dass Ihre Körperhaltung bei der Übung richtig ist. Falsche Körperhaltung führt zu Verletzungen. Stützen Sie Ihren Körper zum Beispiel immer mit den Unterarmen ab, wenn Sie die Vorderseite des Oberschenkels entspannen, und stützen Sie Ihren Körper immer seitlich ab, wenn Sie die seitliche Seite des Oberschenkels entspannen, und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Atmen Sie weiter, wenn Sie üben, und halten Sie nicht den Atem an.

### Drücken Sie nicht lange so stark auf den Schmerzpunkt

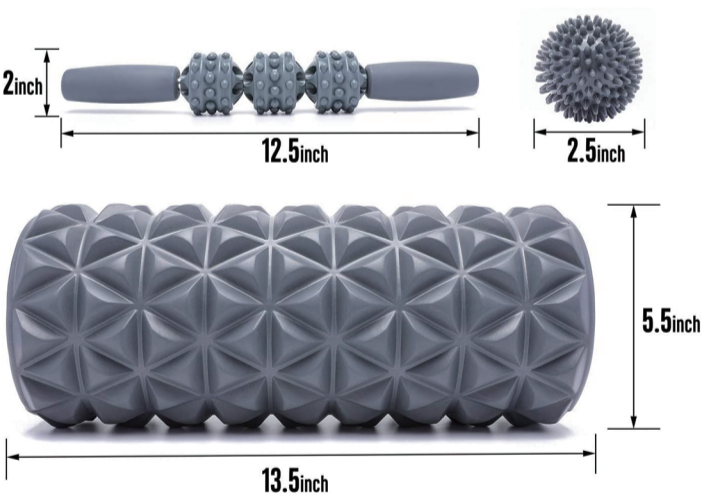
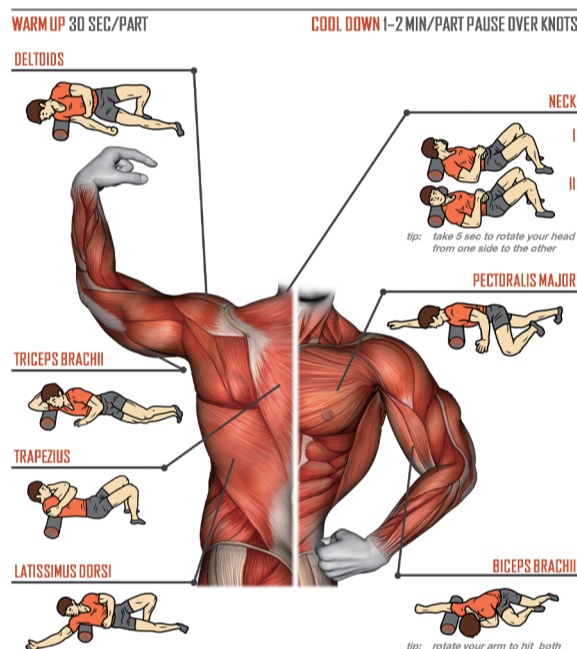
Wenn Sie Ihren Schmerzpunkt so stark auf die Schaumstoffrolle drücken, kann dies zwar nicht zur Schmerzlinderung beitragen, aber leicht zu Blutergüssen führen. Außerdem zieht sich der Muskel in der Nähe des Schmerzpunktes zusammen, um ihn zu schützen, was sich nicht positiv auf die Muskelentspannung auswirken kann. Schaumstoffroller tragen bis zu 330 LBS. Diese Materialien sind nur für Bildungszwecke bestimmt (d.h. sie illustrieren und erklären verschiedene Fitness- und/oder Übungstechniken) und sie raten NICHT dazu, dass Sie oder ein anderer bestimmter Zuschauer eine bestimmte Technik oder Übung durchführen oder ausführen. Sie erklären sich damit einverstanden, dass Sie keine Übungen oder Techniken, die in den Materialien beschrieben werden, durchführen oder ausführen, bis Sie einen Arzt konsultieren und von diesem über eine solche Teilnahme aufgeklärt worden sind, und Sie stimmen den Bedingungen dieser Warnhinweise und Haftungsausschlüsse zu. Sie bestätigen und stimmen zu, dass die Materialien von FitBeast LLC zur Verfügung gestellt werden. (direkt und/oder über ihre Lizenzgeber). Sie stimmen zu, dass alle Personen, die in diese Materialien dies im Namen von FitBeast LLC tun und dass FitBeast LLC die einzige Anbieter des Inhalts der Materialien, ungeachtet jeder anderen Person in der Materialien, die die Materialien zu befürworten oder zu empfehlen scheinen. ES GIBT KEINE AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZITEN GEWÄHRLEISTUNGEN JEDLICHER ART UND WEISE IN BEZUG AUF DIE MATERIALIEN UND LEHNT AUSDRÜCKLICH ALLE DERARTIGEN GEWÄHRLEISTUNGEN UND ZUSICHERUNGEN AB, EINSCHLIEßLICH, ABER NICHT BESCHRÄNKT AUF DIE GEWÄHRLEISTUNG DER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. DA SICH WISSEN ÜBER DEN MENSCHLICHEN KÖRPER UND ÜBUNGEN ÄNDERT, SOLLTEN SIE VON ZEIT ZU ZEIT AUF DER FOLGENDEN WEBSEITE NACHSEHEN, OB ES NEUIGKEITEN ZU DEN MATERIALIEN UNTER [www.fitbeastport.com](http://www.fitbeastport.com) GIBT; DIE FITBEAST LLC IST JEDOCH NICHT VERPFLICHTET, AKTUALISIERUNGEN UND NEUIGKEITEN BEREITZUSTELLEN.

# ANZEIGE DES MENSCHLICHEN MUSKELS

## LOWER BODY foamrolls

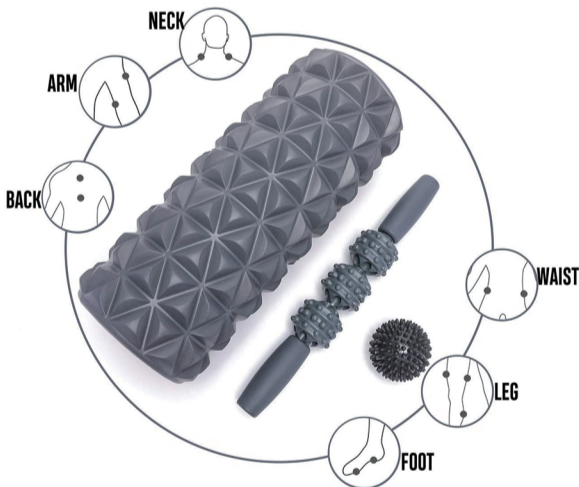


## UPPER BODY foamrolls



## WHOLE BODY MASSAGE

ONLY ONE SET NEEDED



# PRODUKT-TUTORIAL-VIDEO ANSEHEN AUF WWW.FITBEASTSPORT.COM



Tutorial-Videos

E-Mail: [fitbeastservice@gmail.com](mailto:fitbeastservice@gmail.com)  
 WhatsApp: + 8618038159034  
 Facebook: Fitbeast  
 Ins: fitbeastsport

Benutzen Sie den Registrierungscode auf der Produkt-Service-Karte zur Nutzung auf der offiziellen Webseite der Marke.

# SCHAUMSTOFF-ROLLEN SET



**W** WICHTIG: Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

Schwere oder tödliche Verletzungen können auftreten. Übungsprogramme jeglicher Art stellen eine inhärente Gefahr für den Teilnehmer dar. Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogramms Ihren Arzt. Alle FitBeast Geräte dürfen von Erwachsenen nur in der gezeigten/abgebildeten/beschriebenen Weise verwendet werden. Alle Personen unter 18 Jahren sollten unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen stehen. Lesen und befolgen Sie vor dem Gebrauch stets alle Warnhinweise und Anweisungen. Verwenden Sie beim Training immer die richtige Technik und gesunden Menschenverstand. Wird eine solche gefunden, stellen Sie die Anwendung sofort ein und wenden Sie sich an FitBeast, um Hilfe zu erhalten. Dieses Produkt ist nicht für den kommerziellen Gebrauch bestimmt.

Gehen Sie zu [www.fitbeastport.com](http://www.fitbeastport.com) für Produktinformationen. HERGESTELLT IN CHINA

