

CONTENIDOS

- Videos tutoriales _____ 22
- Advertencias _____ 23
- Pautas de seguridad y riesgos _____ 24
- Instrucciones de los Productos y Accesorios _____ 25
- Sitio web oficial y Servicio Post-Venta _____ 29

VER TUTORIAL DEL PRODUCTO VIDEO EN WWW.FITBEASTSPORT.COM



Videos tutoriales

Email: fitbeastservice@gmail.com
 WhatsApp: + 86 18038159034
 Facebook: Fitbeast
 Ins: fitbeastsport

Utilice el código de registro en la tarjeta de servicio del producto para usar en el sitio oficial de la marca.

SET DE RODILLO DE HULE ESPUMA

Lea y siga toda la información antes de usar. Podrían suceder lesiones serias o fatalidades.



No de masaje en el cuello o cintura usando el rodillo de hule espuma

Recuerde que el propósito es siempre relajar su músculo y fascia. Entre más relajado se siente, más efectivo será el ejercicio. Cuando des masaje a tu cuello o cintura al rodar el rodillo de hule espuma, el músculo cerca de la columna se contractará para proteger la columna, por lo tanto, ejercerá un efecto negativo sobre la relajación del músculo.

El rodar muy rápido no causará que se relaje la fibra muscular ni la fascia. Rodar muy lento relajará el cuerpo por completo y eliminará el dolor de las articulaciones. Es mejor hacer ejercicio por 1 a 2 minutos por set y descansar 30 segundos.

Entre más dolor sientas, menos efectivo será.

El dolor excesivo llevará a que el músculo se contracte para protegerse, lo cual reducirá su efecto. Esta bien si siente un poco de dolor en el músculo.

También puedes reducir presión al utilizar el soporte de tus manos y pies en lugar de presionar todo el peso del cuerpo sobre el rodillo de hule espuma.

Asegúrese de tener la posición correcta antes de hacer el ejercicio

Una postura inapropiada resultará en una lesión. Por ejemplo, siempre apoye su cuerpo con los antebrazos al momento de relajar la parte frontal de sus muslos y siempre apoye su cuerpo de lado sobre el lado lateral de su muslo y mantenga su columna recta. Siga respirando cuando haga ejercicio y no mantenga la respiración. No presione tan fuerte en el punto de dolor por mucho tiempo

El presionar tan fuerte su punto de dolor sobre el rodillo de hule no ayudará a aliviar el dolor, pero fácilmente causará moretones. Además, los músculos cerca de estos puntos de dolor se contraerán para protegerlo, lo cual no ejercerá los efectos positivos en el proceso para relajar al músculo.

el rodillo de hule espuma aguanta hasta 330 LBS

Estos Materiales son sólo para propósitos educacionales (por ejemplo. Estos ilustran y explican varios temas relacionados al fitness o técnicas de ejercicio), y NO aconsejan a que usted o cualquier otra persona que vea esto siga o lleve a cabo alguna técnica o ejercicio en particular. Usted accede a que no hará o desempeñará cualquiera de estos ejercicios o técnicas descritas en los materiales hasta que haya consultado con un médico, hablando sobre este material, y usted accede a los términos de estas Advertencias y descargos de responsabilidad.

Usted da por entendido y accede a que estos Materiales son provistos por FitBeast LLC (directamente y/ o a través de licenciantes). Usted accede a que todas las personas que aparecen en estos Materiales lo hacen de parte de FitBeast LLC y que FitBeast LLC son los únicos proveedores de este contenido de Materiales, a pesar de cualquier otra persona en los Materiales.

NO CONTAMOS CON GARANTÍAS DE NINGUNA NATURALEZA RELACIONADA A LOS MATERIALES, SEA EXPRESO O IMPLÍCITO, Y LIBERA DE CUALQUIERA RESPONSABILIDAD A TODAS DICHAS GARANTÍAS DE FITNESS PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, CON CONOCIMIENTO ELACIONADO AL CUERPO HUMANO Y CAMBIOS EN EJERCICIOS; POR LO TANTO, DEBERÍAN CHECAR EL SIGUIENTE SITIO WEB CADA QUE PUEDAS PARA PODER DETERMINAR SI HAY ALGUNA NUEVA NOTICIA RELACIONADA A LOS MATERIALES EN www.fitbeastsport.com; SIN EMBARGO, FitBeast LLC NO TIENE OBLIGACIÓN A BRINDAR ACTUALIZACIONES Y NOTICIAS.

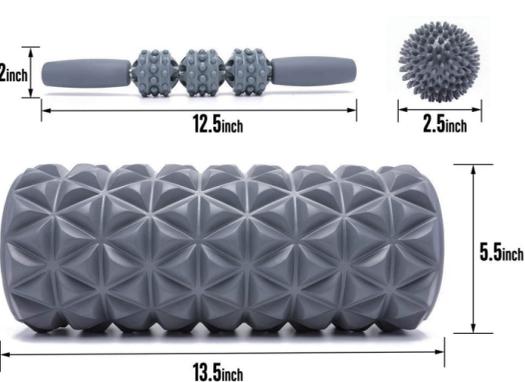
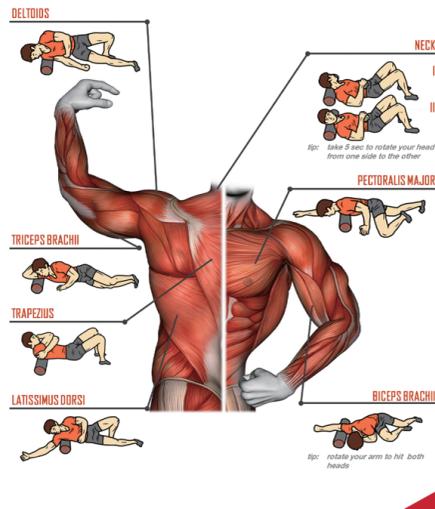
MUESTRA DEL MÚSCULO HUMANO

UPPER BODY foamrolls

WARM UP: 30 SEC./PART COOL DOWN: 1-2 MIN./PART PAUSE OVER KNOTS

LOWER BODY foamrolls

WARM UP: 30 SEC./PART COOL DOWN: 1-2 MIN./PART PAUSE OVER KNOTS



WHOLE BODY MASSAGE

ONLY ONE SET NEEDED



VER TUTORIAL DEL PRODUCTO VIDEO EN WWW.FITBEASTSPORT.COM



Videos tutoriales

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

Utilice el código de registro en la tarjeta de servicio del producto para usar en el sitio oficial de la marca.

SET DE RODILLO DE HULE ESPUMA



IMPORTANTE: Lea y siga todas las advertencias y direcciones antes de usar este producto para reducir el riesgo de sufrir una lesión.

Pueden ocurrir lesiones fatales. Los Programas de Ejercicio de cualquier tipo presentan un daño inherente al participante. Consulte con su doctor antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. Todo el equipo de FitBeast tiene la intención de ser usado sólo por adultos, de la manera que se encuentra ilustrada o descrita. Cualquier persona menor a los 18 años deberá tener la constante supervisión de un adulto. Siempre lea y siga todas las advertencias e instrucciones antes de usar. Siempre utilice las técnicas apropiadas y sentido común al hacer ejercicio, si siente molestia, deje de usarlo inmediatamente y contacte a FitBeast para pedir asistencia. Este producto no fue creado para un uso comercial.

Hecho a www.fitbeastsport.com para ver más información sobre el producto HECHO EN CHINA.

