



CINGHIE PER ALLENAMENTO PRO-TRAINER

- Allenamento con il peso corporeo sospeso da fare in casa, all'aperto e in viaggio
- Allenamento Total Body
- Ridona forza e stabilità



Se hai bisogno di informazioni non esitare a inviare un'e-mail a fitbeastservice@gmail.com

*FitBeast si riserva tutti i diritti di modifiche finali.

NON VOGLIO LEGGERE! LA FOTO NON È FACILE DA CAPIRE!

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



Video tutorial

Utilizza il codice di registrazione che trovi sulla scheda di servizio del prodotto. Da utilizzare sul sito ufficiale del marchio.



CONTENUTI

En	Quick Start Guide	01
De	Kurzzeitleitung	13
Es	Guía de inicio rápido	25
Fr	Guide de démarrage rapide	37
It	Guida di avvio rapido	49

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



Video tutorial

E-mail: fitbeastservice@gmail.com

WhatsApp: +8618038159034

Facebook: Fitbeast

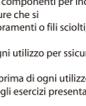
Ins: fitbeastsport

Utilizza il codice di registrazione che trovi sulla scheda di servizio del prodotto. Da utilizzare sul sito ufficiale del marchio.

CONTENUTI

Video tutorial	49
Avvertenze	51
Linee guida per la sicurezza e i rischi	52
Istruzioni sui prodotti e sugli accessori	57
Sito web ufficiale e servizio post-vendita	59

CINGHIE PRO TRAINER ESERCIZI



Leggere e seguire tutte le istruzioni prima dell'uso. Possono verificarsi lesioni gravi o mortali.

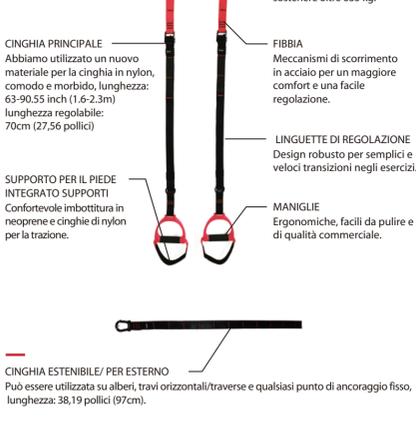
FISSAZIONI PER LA PORTA

- Installare SEMPRE le fissazioni per la porta delle cinghie ProTrainer in modo che la porta si chiuda VERSO di te.
- Installare SEMPRE le fissazioni per la porta delle cinghie ProTrainer sulla parte superiore della porta, centrate, a circa 10 cm di distanza l'uno dall'altro.
- Installare SEMPRE le fissazioni per la porta delle cinghie ProTrainer in modo che il "blocco" sia a riposo in modo sicuro contro l'infisso della porta prima di iniziare qualsiasi esercizio.

CINGHIE PRO TRAINER

- NON utilizzare su porte deboli o a nucleo cavo. Utilizzare le "Cinghie Pro Trainer" solo su porte massicce in legno o metallo.
- Ispezionare SEMPRE le cinghie, gli ancoraggi alle porte e tutti i componenti per individuare eventuali deterioramenti, tagli o allentamenti, o fili sciolti/cuciture che si stanno deteriorando prima di ogni utilizzo. Se si trovano deterioramenti o fili sciolti, interrompere immediatamente ogni utilizzo.
- Controllare SEMPRE i collegamenti e i moschettoni prima di ogni utilizzo per assicurarsi che siano sicuri e che funzionino correttamente.
- Chiudere SEMPRE fermamente la porta, chiudendola a chiave prima di ogni utilizzo.
- Quando si tenta per la prima volta di eseguire uno qualsiasi degli esercizi presentati, fai attenzione a determinare i tuoi limiti fisici.
- Le "Cinghie Pro Trainer" non sono un giocattolo. Non dondolarsi, appendersi a testa in giù, o capovolgerti sulle "Cinghie Pro Trainer". Non tentare nessun tipo di movimento giuocoso o a scatti sulle "Cinghie Pro Trainer". Utilizzare solo come indicato/illustrato/previsto.
- Le "Cinghie Pro Trainer" sono destinate esclusivamente ad un uso per adulti e non devono essere utilizzate da bambini sotto i 18 anni. Tenete le "Cinghie Pro Trainer" sempre fuori dalla portata dei bambini.
- Le "Cinghie Pro Trainer" sono destinate esclusivamente ad un uso per adulti e non devono essere utilizzate da bambini sotto i 18 anni. Tenete le "Cinghie Pro Trainer" sempre fuori dalla portata dei bambini.
- Le "Cinghie Pro Trainer" possono rappresentare un pericolo di strangolamento per i bambini e per gli animali domestici, quindi non devono MAI essere lasciate incustodite. Per evitare incidenti, disinstallare e conservare le "Cinghie Pro Trainer" fuori dalla portata dei bambini quando non sono in uso.
- FitBeast LLC non è responsabile per eventuali danni alla proprietà personale che possono verificarsi durante l'installazione o l'utilizzo delle "Cinghie Pro Trainer" o di uno qualsiasi dei suoi componenti.
- Peso Massimo consentito 226 Kg.

STRUTTURA DEL PRODOTTO VISUALIZZAZIONE



FISSAGGIO ALLA PORTA COME FISSARE



INSTALLAZIONE DELLA FISSAZIONE ALLA PORTA

(Fare riferimento a POSIZIONAMENTO DELL'ANCORAGGIO DELLA PORTA Figura 1 per conoscere le opzioni di posizionamento corretto)

Esercitarsi SOLO sul lato della porta che si chiude VERSO DI TE

Visualizzazione dal lato della porta dove non ci si allena Visualizzazione dal lato della porta in cui ti alleni



Chiudere la porta VERSO di te sul "lato esercizio" dove si trova la serratura della porta e chiudere a chiave la porta

Quando la porta è chiusa, le fissazioni della porta devono essere posizionate comodamente tra la porta e lo stipite superiore della porta.

Se installato correttamente, i moschetti delle cinghie di sospensione a regolazione rapida devono essere rivolti verso di te sul "lato dell'esercizio" della porta, dopo aver chiuso la porta verso di te.

I blocchi di ancoraggio della porta devono poggiare saldamente contro l'infisso della porta.

COME REGOLARE LE CINGHIE METODO



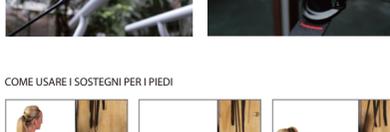
FIBBIA DA ALPINISMO



COME REGOLARE LE CINGHIE METODO



OUTDOOR EXTENSION BELT



COME USARE I SOSTEGNI PER I PIEDI



FASE UNO - Seduti di fronte alla porta, metti il piede destro nel supporto del lato sinistro. Incrocia la gamba sinistra su quella destra e metti il piede destro nel supporto del piede destro.

FASE DUE - Tenendo i piedi nei supporti, ruota verso destra in posizione di spinta verso l'alto.

EVOLUZIONE DELL'ESERCIZIO

Perché le cinghie Pro Trainer sono così efficaci per la forma fisica? Ci sono 3 modi semplici ed efficaci per cambiare il livello di resistenza delle cinghie di gravitazione, che le rendono lo strumento preferito per qualsiasi livello di appassionato di fitness:

1. Cambiare l'angolazione
2. Cambiare il punto di partenza
3. Cambiare la base

Poiché le cinghie di gravitazione consentono di utilizzare il proprio peso corporeo come resistenza, il carico di lavoro può essere aumentato o diminuito semplicemente cambiando l'angolazione in cui stanno lavorando.

Cambiare l'angolazione: Cambiando l'angolo in cui ci si allena si cambia il livello di resistenza complessiva (cioè, aumentando o diminuendo la percentuale del proprio corpo usato come resistenza).

Cambiare il punto di partenza: Cambiando il punto di partenza e la relazione con le cinghie di gravitazione è facile cambiare rapidamente la resistenza del carico di lavoro. Grazie alla naturale tendenza della gravità a tirare verso il basso, questo principio vale anche per le cinghie di gravitazione.

Cambiare la base: Cambiando il tuo centro di gravità puoi aumentare o diminuire la resistenza; ad esempio allenarsi con i piedi allargati ti dà una base molto migliore, mentre tenere un piede a terra sfiderà ancora di più il tuo centro di gravità, creando un'instabilità ancora maggiore.



Effettuando le seguenti modifiche per il tuo posizionamento, questo permetterà di aumentare o diminuire il livello di difficoltà a seconda del tuo livello di forma fisica.

Esempio (a faccia in giù) con i piedi nei supporti Principiante - Sui gomiti Intermedio e avanzato - Eseguito sulle mani



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



Video tutorial

Email: fitbeastservice@gmail.com

WhatsApp: +8618038159034

Facebook: Fitbeast

Ins: fitbeastsport

Utilizza il codice di registrazione sul sito ufficiale del marchio. Il codice che si trova sulla scheda di servizio del prodotto.

CINGHIE PRO-TRAINER ESERCIZI



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 esercizio di qualsiasi tipo rappresentano un pericolo intrinseco per l'utilizzatore. Consulta il tuo medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio. Tutte le attrezzature FitBeast sono destinate all'uso da parte di adulti solo nella maniera mostrata/illustrata/descritta. Chiunque abbia meno di 18 anni dovrebbe avere una supervisione costante da parte di un adulto. Leggere e seguire sempre tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso. Utilizzare sempre tecniche corrette e buon senso durante l'esercizio fisico.

Prima di ogni utilizzo, controllare accuratamente l'attrezzatura per verificare che non vi siano segni di danni, difetti o usura. Se si riscontrano, interrompere immediatamente l'uso e contattare FitBeast per assistenza. Questo prodotto non è destinato all'uso commerciale.

Vai su www.fitbeastsport.com per maggiori informazioni sui nostri prodotti.

MADE IN CHINA.

