



BOLD
TRIBE®

BTPRO

ELITE
SUSPENSION
TRAINING
SYSTEM

INSTRUCTIVO DE SEGURIDAD



IMPORTANTE: Es muy importante que antes de utilizar cualquier producto Bold Tribe, leas detenidamente esta guía de seguridad.

1. CONSULTA A TU MÉDICO. Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento físico. Si tienes preguntas relacionadas a tu salud o si tienes dudas sobre tu condición física, consulta a tu médico antes de iniciar este entrenamiento. Esto es muy importante para mujeres embarazadas y personas mayores a 30 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes y lesiones en hombros, brazos y piernas. Los programas de entrenamiento pueden causar lesiones serias o incluso la muerte, por eso es muy importante seguir las indicaciones de esta guía. Si estas tomando medicamentos que afectan tu ritmo cardiaco, es esencial consultar a un médico calificado antes de iniciar este programa.

2. ESTE EQUIPO NO DEBE SER UTILIZADO POR NIÑOS. Para prevenir accidentes y lesiones, mantén este y cualquier equipo de entrenamiento fuera del alcance de niños y menores de edad.

Recomendaciones importantes:

- Guarda este equipo de entrenamiento en un lugar seguro y bajo llave.
- Mantén a los niños fuera de las habitaciones o lugares donde tengas tus equipos de entrenamiento.

- No escuches música con un volumen muy elevado mientras te ejercitas.

- No utilices audífonos mientras te ejercitas.

- Explica a tus hijos los daños potenciales que les puede causar este producto.

3. INSPECCIONA EL PRODUCTO ANTES DE UTILIZARLO. Siempre inspecciona el producto antes de utilizarlo. Visualmente inspecciona el producto y todas sus partes para asegurarte que está funcionando correctamente. Nunca utilices este producto si encuentras señales de cortaduras, deshilachado o desgaste mayor que pueda causar que el equipo se rompa.

4. CALIENTAMIENTO. Siempre realiza una rutina de calentamiento de al menos 10 minuto seguida por una sesión de estiramiento antes de realizar tu rutina de ejercicios regular.

5. INICIA LENTAMENTE. Inicia lentamente y aumenta el ritmo de forma progresiva. Aunque seas un experto, debes inicial lentamente e incrementar el ritmo del entrenamiento gradualmente.

6. RESPIRA DE FORMA NATURAL. Si sientes que te falta el aire, detente inmediatamente. Respira lenta y profundamente hasta recuperarte. Evita el sobre entrenamiento.



7. NO SOBREENTRENES. La fatiga y el dolor muscular son parte de una buena rutina de entrenamiento pero tú debes identificar dolores y síntomas potencialmente dañinos como por ejemplo dolor en el pecho, respiración anormal, mareos, náusea, ritmo cardíaco anormal. Si algo de esto te sucede, deja el entrenamiento de inmediato y consulta a tu médico.

8. ESPACIO SUFICIENTE. Debes contar con espacio suficiente para realizar tus rutinas de ejercicios. Un espacio con amplio rango que te permita realizar todos los ejercicios disponibles holgadamente y sin riesgo de lesionarte con las paredes. Asegúrese que la superficie de entrenamiento sea plana y antiderrapante.

9. ROPA ADECUADA. Utiliza ropa deportiva y cómoda, utiliza tenis deportivos con suela antideslizante.

10. DISCAPACITADOS. Personas discapacitadas o de movilidad reducida deben contar con aprobación médica para utilizar este producto. Y deben contar con supervisión durante toda su rutina de entrenamiento.

11. USE ESTE PRODUCTO SOLAMENTE PARA EL PROPÓSITO PARA EL CUAL FUE CREADO. No modifique el equipo ni le agregue aditamentos no autorizados por el fabricante. Realice únicamente los ejercicios mostrados en esta guía de entrenamiento.

12. NO SUELTE EL PRODUCTO CUÁNDO ESTE ESTIRADO. Soltar el producto cuando este estirado puede causar serias lesiones e incluso la muerte. Nunca suelte el producto cuando se encuentre estirado o en uso.

13. MATERIALES. Los sistemas de suspensión Bold Tribe están fabricados con poliéster y nylon. Los individuos con alergias a estos materiales no deberían utilizar este producto. El producto puede causar reacciones alérgicas como hinchazones, piel roja, urticaria. Otras reacciones alérgicas pueden ser shock anafiláctico, caída en la presión arterial, dificultad para respirar, color azulado de la piel o incluso la pérdida de la conciencia. Busca ayuda médica inmediatamente si piensas que estas experimentando una reacción alérgica de este tipo.

14. UNA PERSONA POR PRODUCTO. El producto está diseñado para ser utilizado por una persona a la vez.

15. NO UTILIZAR EL PRODUCTO CUANDO. Tus manos están lastimadas, lesionadas, grasosas o mojadas.

16. UTILIZAR Y GUARDAR. Guarda el producto en un lugar seco, lejos del alcance de la luz solar o aparatos que despiden calor.

17. ANCLAJE PARA PUERTA. Utiliza el anclaje para puerta (en caso de que tu modelo BTPRO lo incluya) solamente en una puerta firme con un marco firme y seguro.

18. CORREAS FIRMES. Las correas del BTPRO jamás deben aflojarse durante el entrenamiento, siempre deben permanecer estiradas manteniendo tensión sobre ellas en todo momento.



CUIDADO DEL PRODUCTO.

No sujetar el **BTPRO** a vigas, barrar o puntos de anclaje filosos o con bordes cortantes. Esto podría cortar, debilitar y dañar el **BTPRO**.

No realice movimientos oscilantes con el **BTPRO** como si fuera una polea, esto causara un desgaste excesivo en el producto y acortara la vida útil del producto.

Utilice un punto de anclaje resistente y seguro para el producto y que a su vez

pueda soportar el peso de su cuerpo.

Pruebe el **BTPRO** sujetándolo a un punto de anclaje seguro y tire de el con precaución y firmeza para probar su correcto funcionamiento.

Utilizar el anclaje para puerta incluido en ciertos modelos de **BTPRO** solamente en puertas firmes con marcos fuertes y seguros.

Cualquier comentario o sugerencia, puedes enviarlo con toda confianza a
info@boldtribe.com

ADVERTENCIA

NO LEER O NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD DE ESTA GUÍA DE ENTRENAMIENTO O DE NUESTROS INSTRUCTIVOS DE SEGURIDAD PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE. EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN BTPRO ESTÁ HECHO DE UNA COMBINACIÓN DE POLIÉSTER Y NYLON CALIDAD PREMIUM.

BTPRO – ELITE SUSPENSION TRAINING SYSTEM

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

El sistema de suspensión **BTPRO** puede utilizarse tanto en interiores como en exteriores, solo debe asegurarse de seguir los puntos plasmados en el instructivo de seguridad y cuidado del producto.

Para poder utilizar el producto y realizar todos los ejercicios sin interferencias debe seleccionar un área de entrenamiento de al menos 2.50 metros de largo por 2.00 metros de ancho en una superficie plana y antiderrapante.

Instala el **BTPRO** en un lugar seguro como por ejemplo en una viga metálica resistente, soportes para sacos de boxeo, rejas metálicas, troncos de árboles firmes o puertas en buen estado y con marcos resistentes (utilizando el accesorio de anclaje para puertas incluido en ciertos modelos de **BTPRO**).

PASO 1. Coloque el **BTPRO** en un punto de anclaje firme y asegúrelo con el eslabón de amarre.



PASO 2. Acorte o alargue el **BTPRO** según preferencias utilizando los broches ajustables.



Para acortarlo sujete la correa del **BTPRO**, oprima el broche ajustable y jale la correa al tamaño deseado.

Para alargarlo, presione ambos broches de acero inoxidable al mismo tiempo y tire hacia abajo, en dirección opuesta al punto anclaje.

Ver instructivo de instalación en video en www.es.boldtribe.com



BTPRO – ELITE SUSPENSION TRAINING SYSTEM

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:



Material: Poliéster y nylon calidad Premium.

Eslabón de Amarre: Acero inoxidable grado industrial, resiste 800 kg.

Broches Ajustables: Acero inoxidable grado industrial, resisten 330 kg (165 kg c/uno).

Cinturón de Amarre: Resiste 500 kg.

Arnés de Alta Resistencia: Resiste 500 kg.

Puños de Agarre/Estribos: Resisten 320 kg (160 kg c/uno).



GUIA DE ENTRENAMIENTO

Antes de iniciar realice una sesión de calentamiento y estiramiento completa, que incluya los principales músculos del cuerpo. Para la sesión de entrenamiento

se recomienda incluir dos series de cada uno de los siguientes ejercicios y de 10 a 15 repeticiones por serie. Descanse de 30 a 60 segundos entre cada serie.

SENTADILLAS



- De pie frente al BTPRO sujételo con ambas manos, con los codos doblados y las rodillas ligeramente dobladas.
- Doble las rodillas y baje los glúteos a la altura de sus pantorrillas.
- Las rodillas deben permanecer alineadas con las puntas de los dedos de los pies y el peso debe dirigirse a los talones.
- Regrese a la posición inicial y repita.

*Aumentar dificultad grado 1: realice un salto en la parte superior del movimiento.

*Aumentar dificultad grado 2: realice todo el ejercicio con una sola pierna.



FLEXIÓN DE PIERNAS



- Acostado boca arriba colocar los talones en los estribos para piernas y los brazos a los costados.
- Caderas y glúteos tocando el suelo.
- Flexione las rodillas hacia atrás a la altura del pecho.
- Regrese a la posición inicial lentamente y repita.

*Aumentar dificultad grado 1: Realice el ejercicio con las caderas elevadas, sin tocar el suelo. Con las rodillas a 90 grados.

REMO DE ESPALDA



- De pie frente al BTPRO sujételo con ambas manos, brazos extendidos al frente, inclinado hacia atrás, piernas con una separación a la altura de los hombros.
- Lleve el pecho hacia adelante contrayendo los músculos de la espalda.
- Regrese a posición inicial y repita.

*Aumentar dificultad grado 1: acerque las piernas al punto de anclaje y manténgalas juntas, sin separación.

*Aumentar dificultad grado 2: realice el ejercicio con una sola mano.



PRESS DE PECHO



- Colóquese de espaldas al BTPRO, brazos extendidos hacia el frente, piernas con una separación a la altura de los hombros.
- Lleve los pectorales hacia al frente.
- Vuelva a la posición inicial y repita.

*Aumentar dificultad grado 1: Realizar el ejercicio con las piernas sobrepasando el ancho de los hombros.

*Aumentar dificultad grado 2: Realizar el ejercicio utilizando una sola pierna.

PUSH UPS



- Colóquese en posición de push up, brazos extendidos hacia el frente, piernas con una separación a la altura de los hombros.
- Lleve los pectorales hacia al frente, casi tocando el piso.
- Vuelva a la posición inicial y repita.



HOMBRO



- De pie frente al BTPRO sujételo con ambas manos, brazos extendidos al frente, inclinado hacia atrás, piernas con una separación a la altura de los hombros.
- Lleve el pecho hacia el frente y los brazos hacia atrás en posición "T".
- El BTPRO debe mantenerse tensionado en todo momento.
- Regrese a posición inicial y repita.

*Aumentar dificultad grado 1: acerque las piernas al punto de anclaje y manténgalas juntas, sin separación.

*Aumentar dificultad grado 2: realice el ejercicio con las piernas separadas sobrepasando el ancho de los hombros.

PLANCHA



- Colocar los pies en los estribos debajo del punto de anclaje.
- Rodillas y antebrazos en el piso.
- Elevar rodillas hasta quedar en posición de plancha, espalda recta, cuerpo alineado.
- Resista durante 10 segundos, vuelva a la posición inicial, descance y repita.

*Aumentar dificultad grado 1: Realice el ejercicio sobre las manos extendidas (no sobre los antebrazos).



ABDOMINALES



- Colocar los pies en los estribos debajo del punto de anclaje.
- Elevar rodillas hasta quedar en posición de plancha, espalda recta, cuerpo alineado.
- Eleve los glúteos y lleve las rodillas hasta el pecho, sin despegar los antebrazos del suelo.
- vuelva a la posición inicial y repita.

*Aumentar dificultad grado 1: Realice el ejercicio sobre las manos extendidas (no sobre los antebrazos).



BOLD TRIBE®

En Bold Tribe creemos que nuestros clientes y socios son el “corazón” y la razón de ser de nuestra empresa. Por eso toda nuestra filosofía de negocios fue construida y pensada en ti, siendo tú la estrella principal.

Nosotros nos consideramos una empresa de servicio que utiliza productos y artículos deportivos como un punto de conexión con nuestros clientes. Estamos totalmente enfocados en un servicio al cliente “legendario”.

Combinado con esto, desarrollamos soluciones fitness de la más alta calidad que maximizan el crecimiento muscular, tonificación, resistencia y flexibilidad. Nuestros productos utilizan movimientos naturales y sencillos que ayudan a los amantes del fitness a alcanzar su máximo potencial.

PARA MÁS INFORMACIÓN, PREGUNTAS, COMENTARIOS O SUGERENCIAS VISITA:

WWW.BOLDTRIBE.COM

INFO@BOLDTRIBE.COM

FB/BOLDTRIBEES

IMPORTANTE:

LOS USUARIOS DEBEN LEER LAS GUÍAS DE SEGURIDAD DE NUESTROS PRODUCTOS (DESCÁRGALA AQUÍ O VISITA: www.es.boldtribe.com NO LEER LAS GUÍAS DE SEGURIDAD O CUALQUIER INFORMACIÓN INCLUIDA CON LOS PRODUCTOS BOLD TRIBE PUEDE RESULTAR EN LESIONES SERIAS O LA MUERTE.

La reproducción de este documento sin el consentimiento escrito por BoldTribe está prohibido.
BoldTribe.com - Copyright © 2016 All Rights Reserved.