

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Bandas de resistencia

BR-01



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.

Other languages





IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

Las bandas de resistencia son de látex natural, con cinta de protección ambiental y mosquetones de hierro.

La resistencia marcada en detalle en el artículo es la resistencia máxima soportada pudiendo aumentarse hasta 3 veces. Se recomienda no alcanzar la máxima tensión y ajustar el uso en función de la altura y la fuerza. Se recomienda utilizar varias piezas juntas para aumentar dicha resistencia.

1. AGARRE DEL ANCLAJE PARA LA PUERTA

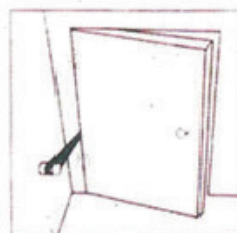
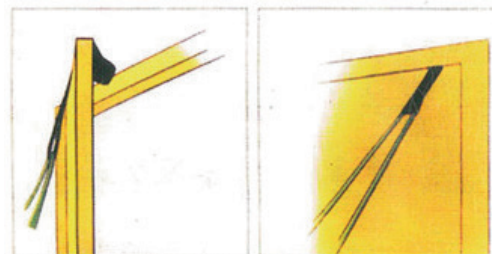
Abra la puerta y coloque la hebilla de la puerta por encima del borde, dejando así la esponja cilíndrica hacia el exterior y el otro extremo hacia el interior.

Asegúrese de cerrar bien la puerta y avise con anterioridad del comienzo de su actividad.

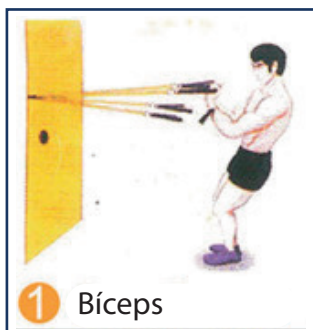
Pase la banda de resistencia a través de la cinta de la hebilla de la puerta previamente colocada. Abroche el asa de la cuerda de las bandas y pruebe si está firmemente instalada y, por tanto, no se puede mover.

Advertencia

Se recomienda ubicar el anclaje en la misma dirección que la puerta. En caso de que la puerta no sea lo suficientemente fuerte, sitúe el anclaje en el eje de la puerta (visagras).



2. OPCIONES DE ENTRENAMIENTO (CON APOYO DE LA PUERTA)



Bíceps



Tríceps



Abdomen

Flexión de brazo. Este ejercicio ayuda a mejorar la fuerza de la muñeca.

Ejercicio de remo. Enderece los brazos y bájelos hasta la parte posterior de los glúteos.

Abdominales arrodillado. Mantenga los brazos, los hombros y otras partes inmóviles, utilizando la fuerza de la cintura y el abdomen.



Expansión del tríceps braquial, sentado. Permanece con el cuerpo inmóvil, sólo es necesario estirar el brazo desde la cabeza a una posición horizontal al suelo.



Ejercicio de pecho. Posicione las piernas como en la imagen y con las bandas a ambos lados del cuerpo y las palmas opuestas. Las manos van al arco del pecho hasta que ambas se toquen.



Abdominales de torsión lateral. Mantenga el cuerpo inmóvil, sólo gire de dentro hacia fuera con la fuerza de su abdomen y cintura. Para este ejercicio modifique la posición de anclaje.

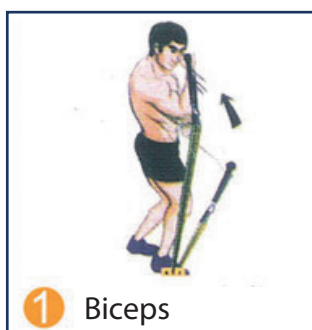


Parte trasera de las piernas. Túmbese en una colchoneta, enganche las bandas con la hebilla del pie y levante la pantorrilla hacia arriba. Para este ejercicio modifique la posición del anclaje.

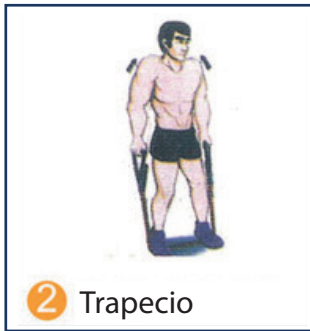


Patada trasera. Ponga las manos en la cintura, mantenga el cuerpo erguido, y realice movimientos de patada hacia atrás manteniendo las piernas rectas.

3. OPCIONES DE ENTRENAMIENTO (SIN APOYO DE LA PUERTA)



Estilo mancuerna. Incline ligeramente el cuerpo, sujeta el accesorio del mango de espuma con la mano derecha o con la izquierda, y sujetando la banda con el pie, dobla los brazos.



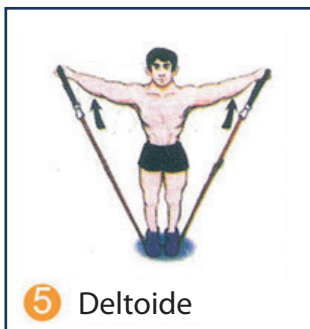
Encogimiento de hombros. Ajusta la anchura entre los pies para poder ajustar la fuerza de las bandas y mantenga los brazos rectos.



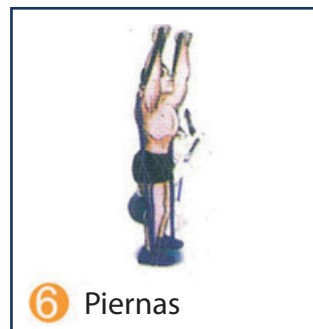
Elevación de hombro. Sitúese con los pies paralelos en el centro de las bandas, agarre ambos mangos y suba los brazos al mismo tiempo hacia la mandíbula.



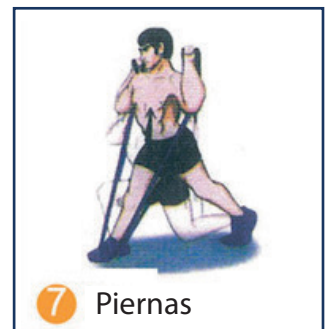
Flexiones. Coloque la cuerda en la espalda, agarre los mangos de espuma hacia el suelo y realice flexiones.



Elevación lateral. Con los pies en paralelo o a uno de los lados, pise las bandas con los pies y sujete ambos mangos al lado del cuerpo. Realice elevaciones laterales con los brazos extendidos.



Sentadilla. Mantenga los pies separados a la anchura de los hombros, sujete ambas asas y siéntese hasta que los muslos estén paralelos al suelo, póngase recto y extienda los brazos al cielo.



Estocada. Ponga las piernas en posición de tijera situando las bandas bajo el pie delantero y baje doblando las rodillas hasta realizar ángulos de 90 grados. Agarrando los mangos de espuma, sitúelos a la altura de los hombros.

4. PRECAUCIONES

Atención: No deje el producto expuesto al sol, no utilice agua caliente y no emplee objetos punzantes.

Con el paso del tiempo, el color de los productos de látex se tornará a blanco y amarillo (spray de escarcha). Este es un fenómeno normal y no tendrá mucho impacto en el uso de la cuerda elástica y el rendimiento de esta.

Cuando utilice la hebilla de la puerta, asegúrese de que el hueco de la puerta no permita que la hebilla se deslice o se dañe.

5. MANTENIMIENTO

Guarde el producto en un lugar oscuro después de su uso.

Compruebe regularmente la integridad de las bandas de resistencia. Cuando la cuerda elástica esté dañada, agrietada o la tela del mango esté dañada, por favor, reemplacela con una nueva.

Limpie las bandas después de cada entrenamiento. No deje que la cuerda elástica entre en contacto con alcohol, gasolina, queroseno u otros productos químicos.



IMPORTANT

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

The resistance bands are made of natural latex, with environmental protection tape and iron carabiners.

The resistance marked in detail on the article is the maximum supported resistance and can be increased up to 3 times. It is recommended not to reach the maximum tension and to adjust the use according to the height and strength. It is recommended to use several pieces together to increase this resistance.

1. GRIP OF THE DOOR ANCHOR

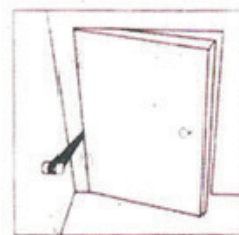
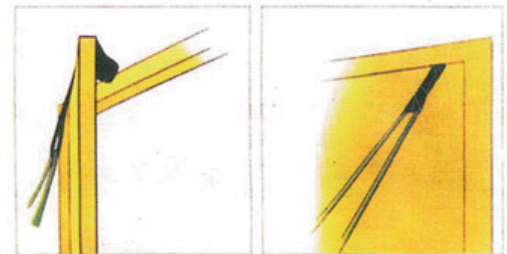
Open the door and place the door buckle over the edge, with the cylindrical sponge facing outwards and the other end facing inwards.

Be sure to close the door securely and give advance warning of the start of your activity.

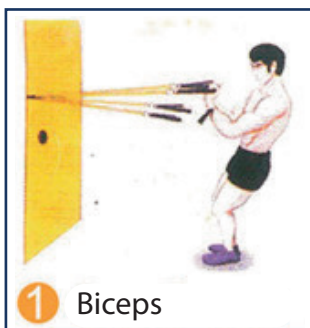
Thread the resistance band through the pre-attached door buckle strap. Fasten the rope handle of the bands and test if it is firmly installed and therefore cannot move.

Warning

It is recommended to position the anchor in the same direction as the door. In case the door is not strong enough, place the anchor on the door axis (hinges).



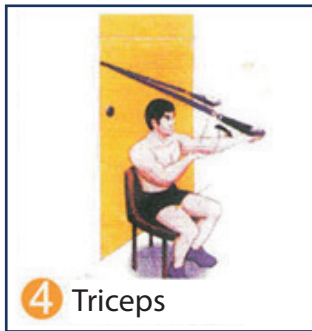
2. TRAINING OPTIONS (WITH DOOR SUPPORT)



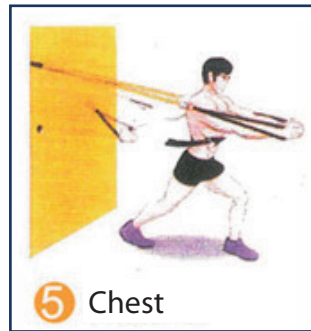
Arm flexion. This exercise helps to improve wrist strength.

Rowing exercise. Straighten your arms and lower them to the back of your buttocks.

Kneeling sit-ups. Keep arms, shoulders and other parts still, using the strength of the waist and abdomen.



Expansion of the triceps brachii, seated. Remain with the body immobile, it is only necessary to stretch the arm from the head to a horizontal position to the floor.



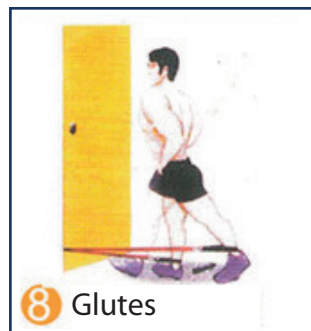
Chest exercise. Position the legs as in the picture and with the bands on both sides of the body and palms facing each other. Hands go to the chest arch until both hands touch.



Lateral twist crunches. Keep your body still, just twist in and out with the strength of your abdomen and waist. For this exercise modify the anchor position.



Back of the legs. Lie down on a mat, hook the bands with the buckle of the foot and lift the calf upwards. For this exercise modify the anchor position.



Rear kick. Put your hands on your hips, keep your body upright, and perform kicking movements backwards while keeping your legs straight.

3. TRAINING OPTIONS (WITHOUT DOOR SUPPORT)



Dumbbell style. Bend your body slightly, hold the foam handle attachment with your right or left hand, and holding the band with your foot, bend your arms.



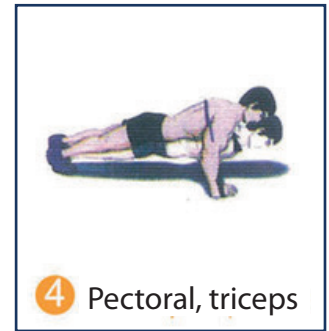
2 Trapeze

Shrugs. Adjust the width between your feet so that you can adjust the strength of the bands and keep your arms straight.



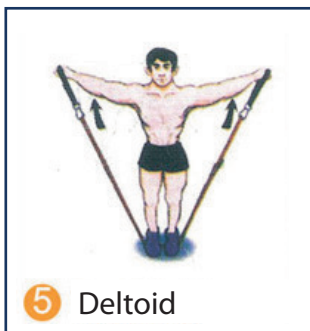
3 Deltoid

Shoulder lift. Stand with your feet parallel in the centre of the bands, grasp both handles and raise your arms simultaneously towards your jaw.



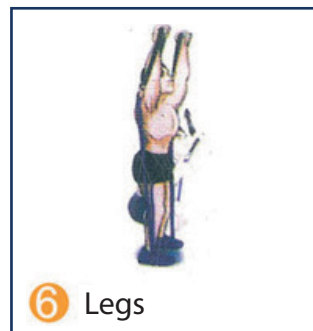
4 Pectoral, triceps

Push-ups. Place the rope on your back, grab the foam handles towards the floor and perform push-ups.



5 Deltoid

Lateral Lift. With feet parallel or to the side, step on the bands with your feet and hold both handles at the side of your body. Perform lateral raises with arms extended.



6 Legs

Squat. Keep your feet shoulder width apart, hold both handles and sit down until your thighs are parallel to the floor, stand up straight and extend your arms to the sky.



7 Legs

Lunge. Bring the legs into a scissors position by placing the bands under the front foot and lower by bending the knees to 90 degree angles. Grasping the foam handles, place them at shoulder height.

4. PRECAUTIONS

Caution: Do not leave the product in the sun, do not use hot water and do not use sharp objects.

Over time, the colour of latex products will turn white and yellow (frost spray). This is a normal phenomenon and will not have much impact on the use and performance of the bungee cord.

When using the door buckle, make sure that the door opening does not allow the buckle to slip or be damaged.

5. MAINTENANCE

Store the product in a dark place after use.

Regularly check the integrity of the resistance bands. When the elastic cord is damaged, cracked or the handle fabric is damaged, please replace it with a new one.

Clean the bands after every workout. Do not let the bungee cord come into contact with alcohol, gasoline, paraffin or other chemicals.



CHANGZHOU DELUXE DECORATIVEMATERIAL CO., LTD
No. 602-604 Changwu North Road, Wujin District,
Changzhou City, Jiangsu, China
beckyzhang@deluxegroup.com.cn



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)
prrc@queralto.com