

6931_SET GOMAS ELÁSTICAS STALON

FRONT PART

6931_Set Gomas Elásticas Stalon Manual de instrucciones (Esp)



Descripción del producto:

Banda en color Amarillo	- Resistencia	10 lb – 4.5kg
Banda en color Azul	- Resistencia	15 lb – 6.8kg
Banda en color Verde	- Resistencia	20 lb – 9.1kg
Banda en color Negro	- Resistencia	25 lb – 11.4kg
Banda en color Rojo	- Resistencia	30 lb – 13.6kg

Recomendamos que lea detenidamente este manual de instrucciones y lo conserve para futuras consultas.

USO:

- 1) Fije los extremos de las bandas a Las asas, tobilleros o anclaje de la puerta en función del ejercicio a realizar.
- 2) Puede utilizar una o varias bandas al mismo tiempo:
- 3) Asegúrese de que la banda de resistencia esté bien anclada antes de su uso:



Si anclada a una puerta, esta debe de estar completamente cerrada antes de realizar cualquier ejercicio.

Seguridad y precauciones del producto:

- Examine siempre la banda de resistencia antes de utilizarla para detectar pequeñas muescas, desgarros o pinchazos que puedan provocar la rotura de la misma.
- No estire las bandas más de 3 veces su longitud original, pues podrían llegar a romperse
- Proteja las bandas de resistencia manteniéndolas alejadas de objetos afilados.
- No deje las bandas de resistencia expuestas a la luz solar directa ni a temperaturas extremas

6931_Exercise Bands Set User manual (Eng)



Descripción del producto:

Yellow band	- Resistance	10 lb – 4.5kg
Blue band	- Resistance	15 lb – 6.8kg
Green band	- Resistance	20 lb – 9.1kg
Black band	- Resistance	25 lb – 11.4kg
Red band	- Resistance	30 lb – 13.6kg

It is recommended to read this user manual carefully and keep it for future reference.

HOW TO USE:

- 1) Attach the ends of the bands to the handles, ankle straps or door anchor depending on the exercise to be performed.
- 2) You can use one or more bands at the same time:
- 3) Make sure the resistance band is securely anchored before use:



If anchored to a door, the door must be completely closed before performing any exercise.

Product safety and precautions:

- Always examine the resistance band before use for small nicks, tears or punctures that may cause the band to break.
- Do not stretch the bands more than 3 times their original length, as this may cause them to break.
- Protect resistance bands by keeping them away from sharp objects.
- Do not expose resistance bands to direct sunlight or extreme temperatures.

BACK PART

TABLA DE EJERCICIOS / EXERCISE TABLE

BRAZOS ARMS																				
	HOMBROS SHOULDERS																			
		ABDOMINALES ABDOMINALS																		
PECHO CHEST																				
	PIERNAS LEGS																			