

# GADNIC

## MANUAL DE USUARIO

### KIT FITNESS



FITNES70

**El paquete incluye:**

**1 x Banda de Resistencia Suave**

**1 x Banda de Resistencia Regular**

**1 x Banda de Resistencia Ligeramente Pesado**

**1 x Banda de Resistencia Pesada**

**1 x Banda de Resistencia Negra Extra Pesado**

## **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

- \* Al igual que con todos los equipos de ejercicio, existe el riesgo de lesiones cuando no se usa correctamente.
- \* Los tubos están diseñados para adultos y no deben ser utilizados por niños menores de 16 años sin supervisión.
- \* Asegúrese de que las bandas no se almacenen a la luz directa del sol o en condiciones de calor. Esto puede debilitar las bandas y hacer que se quiebren y se rompan con el tiempo.
- \* Asegúrese de que las bandas se estiren y prueben suavemente antes de usarlas.
- \* Asegúrese de que las bandas no se estiren más de 2 veces su longitud original.
- \* Estas pautas están aquí para protegerlo. Al no cumplirlas, no aceptamos ninguna responsabilidad por lesiones debido al uso o mal uso de este producto.

**Gracias por tomarse el tiempo de leer esta información de seguridad.**

## **OPCIONES DE ENTRENAMIENTO**

### **Extensión de Tríceps (Triceps Extension)**

El ejercicio de tríceps trabaja el músculo tríceps braquial en la parte posterior de la parte superior del brazo. Use este ejercicio de banda de bucle para fortalecer el músculo tríceps.

### **Prensa de Pecho (Chest Press)**

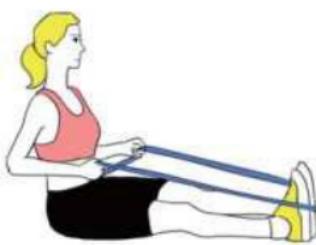
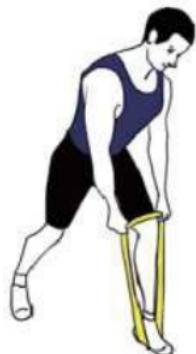
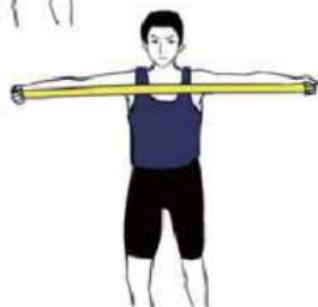
La prensa de pecho de pie fortalece los músculos del pecho y los músculos del hombro.

### **Doblar sobre el Ejercicio de Fila (Bend over Row Exercises)**

El ejercicio de la fila vertical de la Banda de Resistencia fortalece los músculos de la parte superior de la espalda, lo que es ideal para mejorar la postura, especialmente en lesiones de hombro por uso excesivo.

### **Fila Sentada (Seated Row)**

La fila sentada es un gran ejercicio para comenzar a fortalecer los músculos de la parte superior de la espalda, como los músculos romboides.



## **Levantamientos Laterales de Piernas**

Coloca la mini banda alrededor de tus tobillos. Acuéstate de lado con las piernas rectas y directamente una encima de la otra. Para fortalecer los músculos del muslo.

## **Sentadillas**

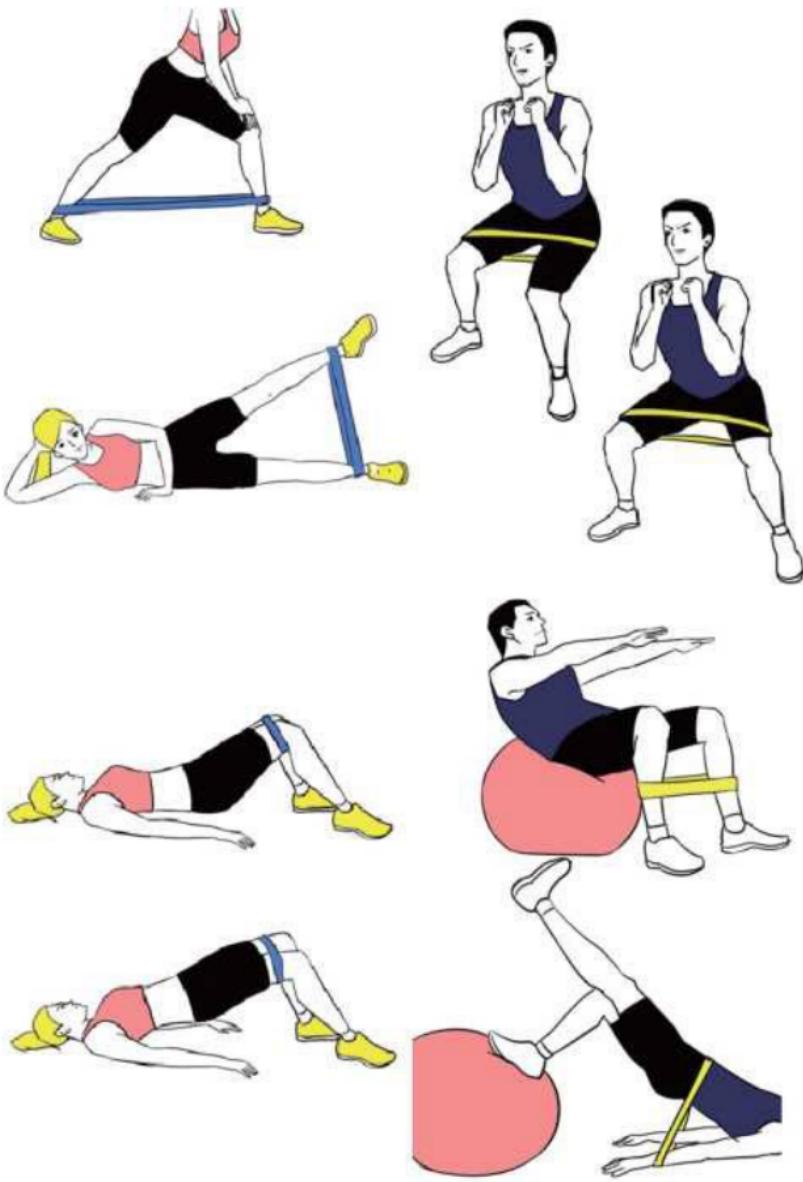
Coloque la mini banda sobre sus rodillas. Mantenga los pies separados a la altura de los hombros con la cabeza y el pecho hacia arriba. La sentadilla es un ejercicio común que trabaja la parte superior de las piernas, lo que significa músculo cuadriceps femoral, Isquiotibiales y Glúteos.

## **Puentes**

Coloque la mini banda alrededor de las dos piernas justo por encima de las rodillas. Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas en un ángulo de 90 grados, los pies planos en el piso y los brazos a los lados. Empuje las rodillas para que haya tensión en la banda. Este ejercicio trabaja la parte superior de las piernas, lo que significa cuádriceps. Fortalece los músculos glúteos y los músculos de la espalda.

## **Multifuncional**

Podemos hacer el ejercicio con una pelota de yoga para fortalecer la cintura, el músculo de la espalda y los músculos del muslo, también ayudan a mantener el equilibrio del cuerpo.





SERVICIO TÉCNICO OFICIAL GADNIC  
[www.servitech.com.ar](http://www.servitech.com.ar)

⌚ 11 6260 1114 (sólo texto)  
[serviciotecnico@servitech.com.ar](mailto:serviciotecnico@servitech.com.ar)