

GADNIC

MANUAL DE USUARIO

BARRA DE TRACCIÓN



GYM00088

Índice

Español.....	3
Seguridad.....	3
Ensamblaje.....	4
Ejercicios.....	5
Português.....	7
Seguridad.....	7
Montagem.....	8
Exercícios.....	9
English.....	11
Safety.....	11
Assembly.....	12
Exercises.....	13



La barra de entrenamiento es un equipo deportivo destinado para uso doméstico.
 No es adecuada para uso comercial en gimnasios e instituciones terapéuticas.

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- El dispositivo de ejercicio no es adecuado para ser utilizado como un juguete y, cuando no esté en uso, debe almacenarse en un lugar que no sea accesible para niños pequeños. Para excluir el riesgo de lesiones, los bebés no deben estar dentro del alcance del dispositivo mientras haces ejercicio.
 La barra de entrenamiento está destinada exclusivamente para adultos o jóvenes con desarrollo físico y mental apropiado. Se debe asegurar que cada usuario esté familiarizado con el funcionamiento y manejo del dispositivo o, de lo contrario, esté supervisado. Los padres y otras personas supervisoras deben ser conscientes de su responsabilidad y deben permitir el hecho de que, dado que los niños tienen un impulso natural para jugar y experimentar, pueden surgir situaciones y comportamientos para los cuales el dispositivo de ejercicio no es adecuado. En particular, se debe señalar a los niños que el dispositivo no es un juguete.
- Mantén el material de embalaje fuera del alcance de los niños. ¡Existe riesgo de asfixia!

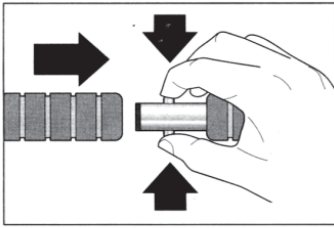
PELIGRO - riesgo de lesiones

- Vestimenta y calzado adecuados: Use ropa cómoda y zapatillas adecuadas mientras hace ejercicio. Asegúrese de que su ropa no sea demasiado larga y no pueda engancharse en nada mientras hace ejercicio. El calzado debe brindar un firme soporte a sus pies y tener una suela antideslizante. No haga ejercicio descalzo. Asegúrese de colocar firmemente los pies en el suelo al estar de pie para hacer ejercicio.
- Espacio adecuado: Asegúrese de tener suficiente espacio para moverse libremente mientras hace ejercicio con su barra de entrenamiento. No debe haber objetos que sobresalgan en el área de ejercicio. Deje suficiente espacio entre usted y otras personas.
- No estire las bandas más allá de 165 cm: Las bandas de estiramiento pueden romperse y usted o las personas en su cercanía inmediata pueden resultar heridas.
- Almacenamiento seguro: Guarde el dispositivo de ejercicio de manera que nadie pueda lesionarse con él. El dispositivo de ejercicio no debe ser utilizado por más de una persona a la vez. No use la barra de entrenamiento para
 - golpear o empujar a personas, animales, objetos, etc.,
 - como palanca,
 - como soporte o cualquier otra función similar.
- No modifique el diseño de la barra de entrenamiento.
- Inspección antes del uso: Antes de usarlo, siempre verifique que las conexiones estén ajustadas y que no haya daños en el material. No use el dispositivo de ejercicio si tiene daños visibles. Las reparaciones del dispositivo deben ser realizadas solo por un taller especializado o una persona con calificaciones similares. Las reparaciones incorrectas pueden provocar un considerable riesgo de lesiones para el usuario.
- Inspeccione regularmente las bandas de estiramiento: Las bandas defectuosas no deben volver a utilizarse.
- Calentamiento y enfriamiento: Para obtener los mejores resultados y evitar lesiones, siempre planifique una fase de calentamiento antes de comenzar a hacer ejercicio y una fase de enfriamiento después como parte de su sesión de ejercicio.
- No haga ejercicio si está cansado o no puede concentrarse. No haga ejercicio inmediatamente después de las comidas. Beba suficientes líquidos durante el ejercicio.
- **Comience lentamente y aumente gradualmente: Esto se aplica a todos los ejercicios. Comience lentamente y con solo unas pocas repeticiones. Aumente gradualmente a medida que mejora su condición física. No intente hacer más de lo que pueda manejar.**
- Ventilación adecuada: Asegúrese de que la habitación en la que hace ejercicio esté bien ventilada. Sin embargo, debe evitar las corrientes de aire.

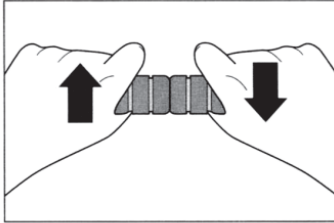
¡Consulte a su médico antes de usar el dispositivo!

- **Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a su médico y pregunte cuánto ejercicio es adecuado para usted.**
- Si tiene impedimentos físicos especiales como usar un marcapasos, si está embarazada o si sufre de inflamación de las articulaciones o tendones o dolencias ortopédicas, debe discutir su programa de ejercicios con su médico. ¡Hacer ejercicio de forma incorrecta o excesiva puede poner en peligro su salud!
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente y visite a su médico si ocurre alguno de los siguientes síntomas: náuseas, mareos, falta de aliento intensa o dolor en la región del pecho.**
- ¡No apto para ejercicios terapéuticos!

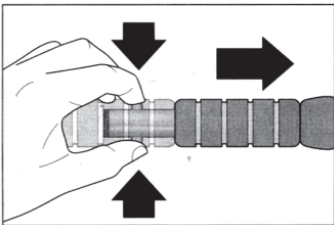
Ensamblaje



1. Presione los dos botones de bloqueo y ajuste las partes de la barra de entrenamiento juntas.



2. Precaución: ¡Riesgo de pellizcar sus dedos! Gire las dos partes en direcciones opuestas hasta que encajen en su lugar de manera audible.



3. Para desmontar la barra de entrenamiento, tire ligeramente hacia atrás la cubierta, presione ambos botones de bloqueo y separe la barra de entrenamiento.

Cuidado

PRECAUCIÓN - daño material

- No use agentes de limpieza al limpiar.
- Guarde el dispositivo de ejercicio lejos de la luz solar directa. No lo exponga a temperaturas inferiores a -10 °C o superiores a +50 °C.
- Proteja el dispositivo de ejercicio de fluctuaciones de temperatura elevadas, niveles altos de humedad y agua.

El material de la barra de entrenamiento es resistente al sudor pero necesita ser limpiado periódicamente por razones de higiene.

- **Si es necesario, limpie la barra de entrenamiento con un paño suave ligeramente humedecido solo con agua; no use agentes de limpieza.**



¡Importante! ¡Lea antes de usar

Preparación para hacer ejercicio

- Use ropa deportiva ligera.
- Use zapatos con suela antideslizante y sin bordes afilados que puedan dañar las bandas de estiramiento.
- No haga ejercicio inmediatamente después de las comidas. Espere al menos 30 minutos después de una comida antes de comenzar. No haga ejercicio si se siente mal, si está enfermo o cansado, o si otros factores hablan en contra de hacer ejercicio concentrado.
- Comience los ejercicios lentamente. No haga movimientos bruscos. Mientras hace ejercicio, respire tranquilamente y de manera uniforme.
- Concéntrese en los ejercicios que está realizando. No permita que lo distraigan mientras hace ejercicio.
- **No asuma más de lo que puede manejar. Haga ejercicio solo dentro de los límites de su condición física. Si experimenta dolor durante un ejercicio, detenga el ejercicio inmediatamente.**

Antes de hacer ejercicio: Calentamiento

Caliente durante aproximadamente 10 minutos antes de hacer ejercicio, moviendo todas las partes de su cuerpo sucesivamente de la siguiente manera:

- Inclíne la cabeza hacia los lados, hacia adelante y hacia atrás.
- Levante, baje y haga movimientos circulares con los hombros. Haga movimientos circulares con los brazos.
- Mueva el pecho hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados.
- Inclíne las caderas hacia adelante y hacia atrás y balancee hacia los lados. Corra en el lugar.

Después de hacer ejercicio: Estiramiento

Encontrará algunos ejercicios de estiramiento en el reverso.

Posición básica para todos los ejercicios de estiramiento:

Levante el pecho, baje los hombros, doble ligeramente las rodillas y gire ligeramente las puntas de los pies hacia afuera. ¡Mantenga la espalda recta!

Mantenga cada una de las posiciones en los ejercicios de estiramiento durante aproximadamente 20-35 segundos.

Lo siguiente se aplica a todos los ejercicios: comience lentamente y con solo unas pocas repeticiones. Aumente gradualmente a medida que mejora su nivel de condición física. No intente más de lo que pueda manejar.



Ejercicio 1

Objetivo: Ejercitar los bíceps.

Postura: Coloque los pies separados a la anchura de los hombros y presione la banda elástica hacia el suelo con ambos pies. Asegúrese de que su espalda esté recta. Agarre la barra de entrenamiento con ambas manos desde abajo, manteniendo las manos separadas a la anchura de los hombros, y sosténgala horizontalmente a la altura de las caderas.

Ejercicio: Tire lentamente de los antebrazos y las manos hacia el cuerpo superior. Mantenga los codos cerca del cuerpo superior. ¡Mantenga los hombros hacia abajo!

Vuelva a la posición inicial.

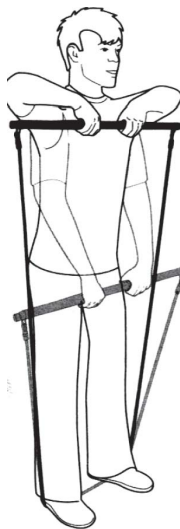
Respiración: Exhale cuando levante los brazos, inhale cuando los baje.

Repeticiones: 15-20 veces

Variación avanzada: Coloque los pies más separados para aumentar la resistencia de la banda elástica.



Precaución: Posicione los pies entre las marcas en las bandas elásticas.



Ejercicio 2

Objetivo: Ejercitar los músculos medios del hombro.

Postura: Coloque los pies separados a la anchura de los hombros y presione la banda elástica hacia el suelo con ambos pies. ¡Asegúrese de que su espalda esté recta! Agarre la barra de entrenamiento con ambas manos desde arriba, manteniendo las manos juntas, y sosténgala horizontalmente a la altura de las caderas.

Ejercicio: Tire lentamente de la barra de entrenamiento hacia arriba, manteniéndola cerca de su cuerpo, hasta que llegue a la altura del pecho.

¡Mantenga los hombros hacia abajo!

Vuelva a la posición inicial.

Respiración: Exhale cuando levante los brazos, inhale cuando los baje.

Repeticiones: 15-20 veces

Para avanzados: Separe los pies para aumentar la resistencia de la banda elástica.



Precaución: Posicione los pies entre las marcas en las bandas elásticas.



Ejercicio 3

Objetivo: Ejercitar los tríceps.

Postura: Siéntese en una silla y coloque la banda elástica debajo de su trasero.

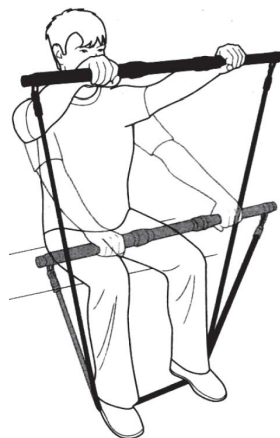
Agarre la barra de entrenamiento con ambas manos desde arriba, manteniendo las manos separadas a la anchura de los hombros o más cerca.

¡Asegúrese de que su espalda esté recta!

Ejercicio: Comience con los brazos estirados hacia arriba. No los extienda completamente. Doble los brazos hacia atrás hacia su cuello. Mantenga los codos pegados: ¡no los separe! ¡Mantenga los hombros hacia abajo!

Respiración: Exhale cuando levante los brazos, inhale cuando los baje.

Repeticiones: 15-20 veces



Ejercicio 4

Objetivo: Ejercitar los músculos del hombro frontal.

Postura: Siéntese en una silla y coloque la banda elástica debajo de sus pies.

Agarre la barra de entrenamiento con ambas manos desde arriba, manteniendo las manos separadas a la anchura de los hombros, y sosténgala horizontalmente a la altura de las caderas. ¡Asegúrese de que su espalda esté recta!

Ejercicio: Tire lentamente de sus brazos estirados hacia arriba hasta la altura de la cabeza. ¡Mantenga los hombros hacia abajo!

Vuelva a la posición inicial. **Respiración:** Exhale cuando levante los brazos, inhale cuando los baje.

Repeticiones: 15-20 veces

Variación avanzada: Tire los brazos hasta arriba y sobre la cabeza.

Precaución: Posicione los pies entre las marcas en las bandas de resistencia.





Ejercicio 5

Objetivo: Ejercitar los músculos de las piernas y la parte baja de la espalda.

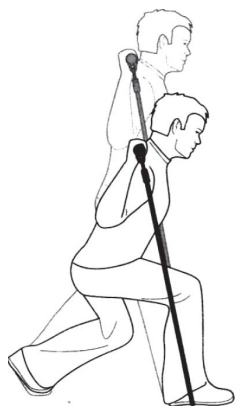
Postura: Coloque los pies paralelos entre sí, separados a la anchura de los hombros, y presione la banda elástica hacia el suelo con ambos pies. Agarre la barra de entrenamiento con ambas manos desde arriba, manteniendo las manos separadas a la anchura de los hombros. Levante la barra detrás de la cabeza y colóquela sobre los hombros. ¡Asegúrese de que su espalda esté recta!

Ejercicio: Realice algunas sentadillas lentas.

Mantenga la espalda recta, empuje su trasero hacia atrás, el peso sobre los talones.

Respiración: Inspire al doblarse, exhale al enderezarse.

Repeticiones: 15-20 veces



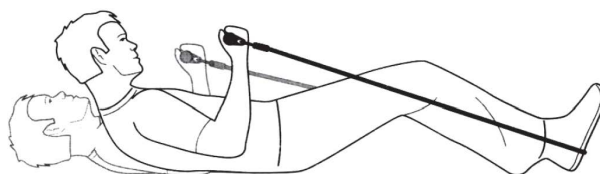
Variación: Muévase a una posición de paso con la banda elástica debajo de su pie delantero.

Objetivo: Ejercitar adicionalmente los músculos de su trasero.



Precaución: Posicione los pies entre las marcas en las bandas de resistencia.

Exercise 6



Objetivo: Ejercitar los músculos abdominales.

Postura: Acuéstese en el suelo boca arriba con las piernas ligeramente inclinadas. Coloque la banda elástica debajo de ambos pies. Agarre la barra de entrenamiento con ambas manos desde abajo, manteniendo las manos separadas a la anchura de los hombros, aproximadamente a la altura de las caderas, de modo que se ejerza cierta tensión sobre la banda elástica.

Ejercicio: Tense los músculos abdominales y levante lentamente la parte superior de su cuerpo. Su cabeza debe permanecer en línea recta como una extensión de la columna vertebral. ¡No la jale hacia abajo hacia su pecho!

Baje nuevamente la parte superior de su cuerpo, pero no baje la cabeza. ¡Recuerde mantenerse tenso!

Respiración: Exhale cuando levante los brazos, inhale cuando los baje.

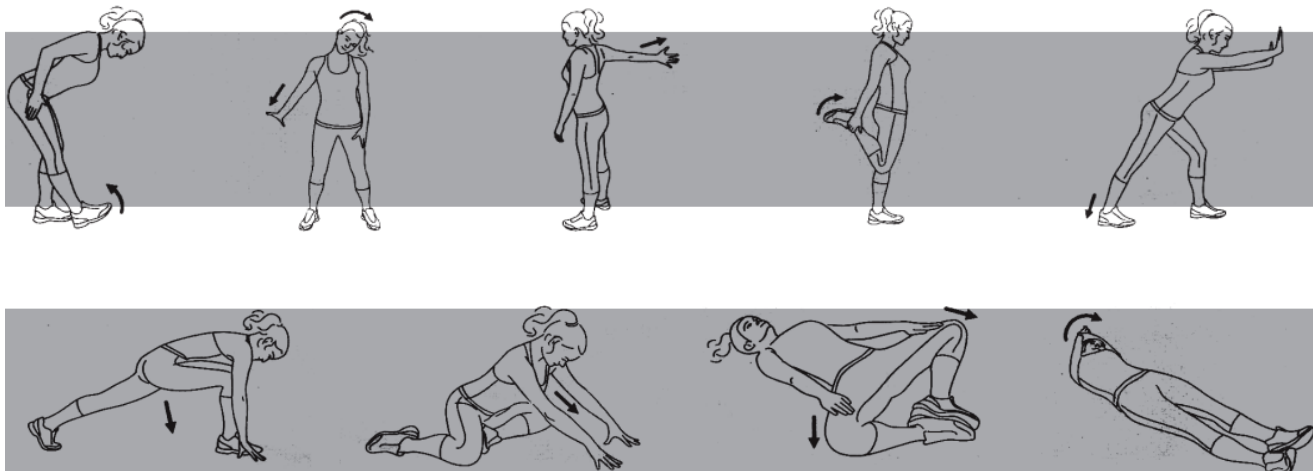
Repeticiones: 15-20 veces

Variación: Mover los antebrazos hacia arriba al mismo tiempo hace que sentarse sea un poco más fácil. También puede elegir una banda elástica con mayor fuerza de tracción.



Precaución: Posicione los pies entre las marcas en las bandas de resistencia.

Ejercicios de estiramiento



Para sua segurança

Uso previsto



A barra de treinamento é um equipamento esportivo destinado ao uso doméstico.

Não é adequada para uso comercial em academias e instituições terapêuticas.

PERIGO para crianças e pessoas com necessidades especiais

- O dispositivo de exercício não é adequado para ser usado como um brinquedo e, quando não estiver em uso, deve ser armazenado em um local que não seja acessível para crianças pequenas. Para excluir o risco de lesões, os bebês não devem estar dentro do alcance do dispositivo enquanto você se exercita.
A barra de treinamento destina-se exclusivamente a adultos ou jovens com desenvolvimento físico e mental apropriado. Deve ser garantido que cada usuário esteja familiarizado com o funcionamento e manuseio do dispositivo ou, caso contrário, esteja supervisionado. Os pais e outras pessoas responsáveis devem estar cientes de sua responsabilidade e devem permitir o fato de que, como as crianças têm um impulso natural para brincar e experimentar, podem surgir situações e comportamentos para os quais o dispositivo de exercício não é adequado. Em particular, deve-se alertar as crianças de que o dispositivo não é um brinquedo.
- Mantenha o material de embalagem fora do alcance das crianças. Existe risco de sufocamento!

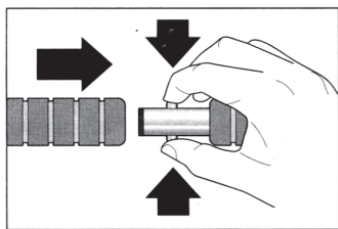
PERIGO - risco de lesões

- Vestuário e calçado adequados: Use roupas confortáveis e tênis adequados enquanto faz exercícios. Certifique-se de que suas roupas não sejam muito longas e não possam ficar presas em nada durante o exercício. O calçado deve fornecer um suporte firme aos seus pés e ter uma sola antiderrapante. Não faça exercício descalço. Certifique-se de colocar firmemente os pés no chão ao estar em pé para fazer exercícios.
- Espaço adequado: Certifique-se de ter espaço suficiente para se mover livremente enquanto faz exercícios com sua barra de treinamento. Não deve haver objetos que se projetem na área de exercício. Deixe espaço suficiente entre você e outras pessoas.
- Não estique as faixas além de 165 cm: As faixas de alongamento podem se romper e você ou as pessoas em sua proximidade imediata podem se machucar.
- Armazenamento seguro: Guarde o dispositivo de exercício de forma que ninguém possa se machucar com ele. O dispositivo de exercício não deve ser usado por mais de uma pessoa de cada vez. Não use a barra de treinamento para
 - bater ou empurrar pessoas, animais, objetos, etc.,
 - como alavanca,
 - como suporte ou qualquer outra função similar.
- Não modifique o design da barra de treinamento.
- Inspeção antes do uso: Antes de usar, sempre verifique se as conexões estão apertadas e se não há danos no material. Não use o dispositivo de exercício se houver danos visíveis. As reparações do dispositivo devem ser feitas apenas por uma oficina especializada ou uma pessoa com qualificações semelhantes. Reparos inadequados podem causar um risco considerável de lesões ao usuário.
- Inspeccione regularmente as faixas de alongamento: As faixas defeituosas não devem ser usadas novamente.
- Aquecimento e arrefecimento: Para obter os melhores resultados e evitar lesões, sempre planeje uma fase de aquecimento antes de começar a fazer exercícios e uma fase de arrefecimento depois como parte de sua sessão de exercícios.
- Não faça exercícios se estiver cansado ou não puder se concentrar. Não faça exercícios imediatamente após as refeições. Beba líquidos suficientes durante o exercício.
- **Comece devagar e aumente gradualmente: Isso se aplica a todos os exercícios. Comece devagar e com apenas algumas repetições. Aumente gradualmente à medida que melhora sua condição física. Não tente fazer mais do que pode suportar.**
- Ventilação adequada: Certifique-se de que o ambiente em que faz exercício esteja bem ventilado. No entanto, evite correntes de ar.

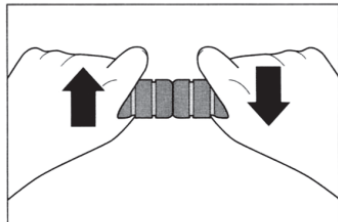
Consulte seu médico antes de usar o dispositivo!

- **Antes de começar a fazer exercícios, consulte seu médico e pergunte quanto exercício é adequado para você.**
- Se você tiver impedimentos físicos especiais, como usar um marca-passo, se estiver grávida ou se sofrer de inflamação nas articulações ou tendões ou problemas ortopédicos, deve discutir seu programa de exercícios com seu médico. Fazer exercícios de forma incorreta ou excessiva pode colocar sua saúde em risco!
- **Interrompa imediatamente o exercício e visite seu médico se ocorrerem algum dos seguintes sintomas: náusea, tontura, falta de ar intensa ou dor na região do peito.**
- Não adequado para exercícios terapêuticos!

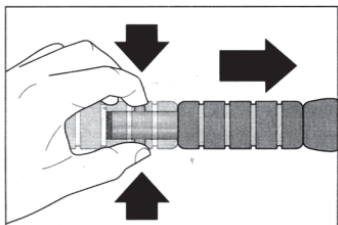
Montagem



1. Pressione os dois botões de travamento e encaixe as partes da barra de treinamento juntas. Atenção: Risco de beliscar os dedos!



2. Gire as duas partes em direções opostas até que se encaixem audivelmente no lugar.



3. Para desmontar a barra de treinamento, puxe levemente a tampa para trás, pressione ambos os botões de travamento e separe a barra de treinamento.



Importante! Leia antes de usar!

Cuidado

CUIDADO - dano material

- Não use agentes de limpeza ao limpar.
- Guarde o dispositivo de exercício longe da luz solar direta. Não o exponha a temperaturas abaixo de -10°C ou acima de +50°C.
- Proteja o dispositivo de exercício contra flutuações de temperatura elevadas, níveis altos de umidade e água.

O material da barra de treinamento é resistente ao suor, mas precisa ser limpo periodicamente por questões de higiene.

- **Se necessário, limpe a barra de treinamento com um pano macio levemente umedecido apenas com água; não use agentes de limpeza.**

Preparação para o exercício

- Use roupas esportivas leves.
- Use sapatos com sola antiderrapante e sem bordas afiadas que possam danificar as faixas de alongamento.
- Não faça exercício imediatamente após as refeições. Espere pelo menos 30 minutos após uma refeição antes de começar. Não faça exercício se estiver se sentindo mal, doente ou cansado, ou se outros fatores indicarem contra o exercício concentrado.
- Comece os exercícios lentamente. Não faça movimentos bruscos. Durante o exercício, respire calmamente e uniformemente.
- Concentre-se nos exercícios que está fazendo. Não permita distrações durante o exercício.
- **Não assumam mais do que pode fazer. Faça exercício apenas dentro dos limites de sua aptidão física. Se sentir dor durante um exercício, pare imediatamente.**

Antes do exercício: Aquecimento

Aqueça por cerca de 10 minutos antes de exercitar, movendo todas as partes do seu corpo sucessivamente da seguinte maneira:

- Incline a cabeça para os lados, para frente e para trás.
- Levante, abaixe e faça movimentos circulares com os ombros. Faça movimentos circulares com os braços.
- Mova o peito para frente, para trás e para os lados.
- Incline os quadris para frente e para trás e balance para os lados. Corra no lugar.

Depois do exercício: Alongamento

Você encontrará alguns exercícios de alongamento no verso.

Posição básica para todos os exercícios de alongamento:

Levante o peito, abaixe os ombros, dobre levemente os joelhos e vire levemente as pontas dos pés para fora. Mantenha as costas retas! Mantenha cada uma das posições nos exercícios de alongamento por cerca de 20-35 segundos.

O seguinte se aplica a todos os exercícios: comece lentamente e com apenas algumas repetições. Aumente gradualmente à medida que sua condição física melhora. Não tente mais do que você pode gerenciar.



Exercício 1

Objetivo: Exercitar os bíceps.

Postura: Posicione os pés na largura dos ombros e pressione a faixa de alongamento para o chão com ambos os pés. Certifique-se de que suas costas estejam retas. Segure a barra de treinamento com ambas as mãos por baixo, mantendo as mãos na largura dos ombros, e segure-a horizontalmente na altura dos quadris.

Exercício: Puxe os antebraços e as mãos lentamente em direção ao corpo superior. Mantenha os cotovelos próximos ao corpo superior. Mantenha os ombros para baixo! Volte à posição inicial.

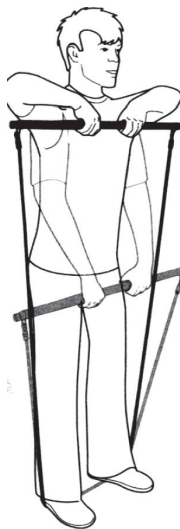
Respiração: Expire quando levantar os braços, inspire quando abaixá-los.

Repetições: 15-20 vezes

Variação avançada: Posicione os pés mais afastados para aumentar a resistência da faixa de alongamento.



Atenção: Posicione os pés entre as marcações nas faixas de alongamento.



Exercício 2

Objetivo: Exercitar os músculos médios do ombro.

Postura: Posicione os pés na largura dos ombros e pressione a faixa de alongamento para o chão com ambos os pés. Certifique-se de que suas costas estejam retas!

Segure a barra de treinamento com ambas as mãos por cima, mantendo as mãos juntas, e segure-a horizontalmente na altura dos quadris.

Exercício: Puxe a barra de treinamento lentamente para cima, mantendo-a próxima ao seu corpo, até que ela alcance a altura do peito.

Mantenha os ombros para baixo!

Volte à posição inicial.



Respiração: Expire quando levantar os braços, inspire quando abaixá-los.

Repetições: 15-20 vezes

Para avançados: Separe os pés para aumentar a resistência da faixa de alongamento.

Atenção: Posicione os pés entre as marcações nas faixas de alongamento.



Exercício 3

Objetivo: Exercitar os tríceps.

Postura: Sente-se em uma cadeira e ajuste a faixa de alongamento sob sua parte inferior. Segure a barra de treinamento com ambas as mãos por cima, mantendo as mãos na largura dos ombros ou mais próximas. Certifique-se de que suas costas estejam retas!

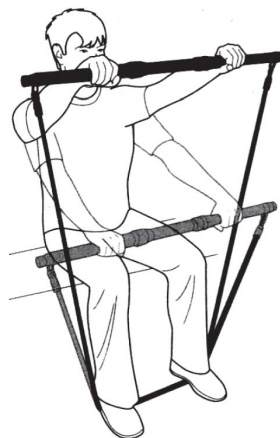
Exercício: Comece com os braços esticados para cima. Não os estenda totalmente.

Dobre os braços para trás em direção ao pescoço. Seus cotovelos devem permanecer próximos: não os afaste!

Mantenha os ombros para baixo!

Respiração: Expire quando levantar os braços, inspire quando abaixá-los.

Repetições: 15-20 vezes



Exercise 4

Objetivo: Exercitar os músculos frontais do ombro.

Postura: Sente-se em uma cadeira e coloque a faixa elástica sob seus pés. Agarre a barra de treinamento com ambas as mãos por cima, mantendo as mãos separadas na largura dos ombros, e segure-a horizontalmente na altura dos quadris. Certifique-se de que suas costas estejam retas!

Exercício: Puxe lentamente seus braços esticados até a altura da cabeça.

Mantenha os ombros para baixo!

Volte à posição inicial.

Respiração: Expire quando levantar os braços, inspire quando abaixá-los.

Repetições: 15-20 vezes

Variação avançada: Puxe os braços até acima e sobre a cabeça.

Atenção: Posicione os pés entre as marcações nas faixas de resistência.





Exercício 5

Objetivo: Exercitar os músculos das pernas e lombar.

Postura: Posicione os pés paralelos entre si, separados na largura dos ombros, e pressione a faixa elástica para o chão com ambos os pés. Agarre a barra de treinamento com ambas as mãos por cima, mantendo as mãos separadas na largura dos ombros. Levante a barra atrás da cabeça e coloque-a sobre os ombros. Certifique-se de que suas costas estejam retas!

Exercício: Faça alguns agachamentos lentos.

Mantenha as costas retas, empurre o quadril para trás, o peso nos calcanhares.

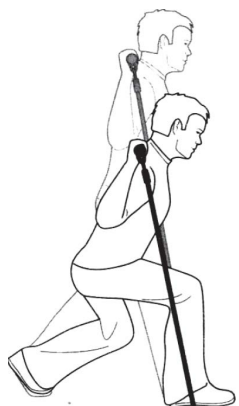
Respiração: Inspire ao se abaixar, expire ao se levantar.

Repetições: 15-20 vezes

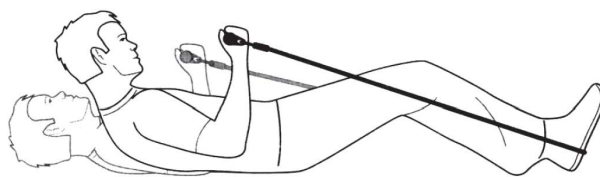
Variação: Mova-se para uma posição de passo com a faixa elástica sob o pé da frente.

Objetivo: Exercitar adicionalmente os músculos do glúteo.

Atenção: Posicione os pés entre as marcações nas faixas de resistência.



Exercício 6



Objetivo: Exercitar os músculos abdominais.

Postura: Deite-se no chão de costas com as pernas ligeiramente dobradas. Coloque a faixa elástica sob ambos os pés. Segure a barra de treinamento com ambas as mãos por baixo, mantendo as mãos separadas na largura dos ombros, aproximadamente na altura dos quadris, de modo que haja alguma tensão na faixa elástica.

Exercício: Contraia os músculos abdominais e levante lentamente a parte superior do corpo. Sua cabeça deve permanecer alinhada com a coluna vertebral. Não a puxe em direção ao peito!

Abaixe novamente a parte superior do corpo, mas não abaixe a cabeça. Lembre-se de manter-se contraído!

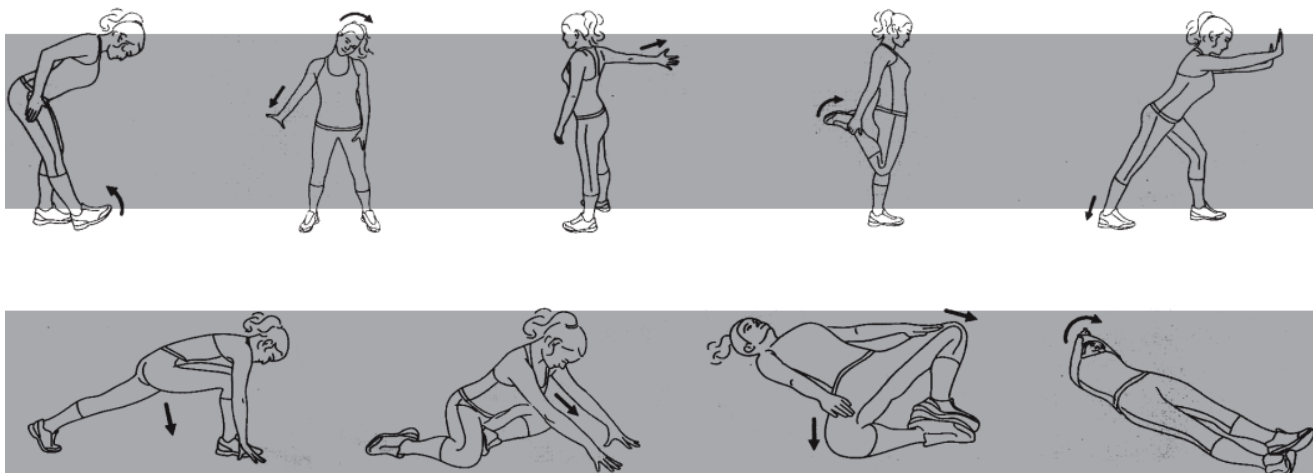
Respiração: Expire ao levantar os braços, inspire ao abaixá-los.

Repetições: 15-20 vezes

Variação: Movendo os antebraços para cima ao mesmo tempo facilita um pouco a elevação. Você também pode optar por uma faixa elástica com maior resistência.

Atenção: Posicione os pés entre as marcações nas faixas de resistência.

Exercícios de alongamento



For your safety

Intended use



The training bar is a piece of sports equipment intended for domestic use.
It is not suitable for commercial use in fitness centres and therapeutic institutions.

DANGER to children and people with special needs

- The exercising device is not suitable for use as a toy and when not in use, it must be stored in a place that is not accessible to small children.
In order to exclude the risk of injury, infants must not be within range of the device while you exercise.
The training bar is intended for use exclusively by adults or young persons with appropriate physical and mental development. It must be ensured that every user is familiar with the operation and handling of the device or is otherwise supervised. Parents and other supervising persons should be aware of their responsibility and must allow for the fact that, since children have a natural drive to play and experiment, situations and behaviour may arise for which the exercising device is not suitable. In particular, you should point out to children that the device is not a toy.
- Keep the packaging material out of the reach of children. There is a risk of suffocation!

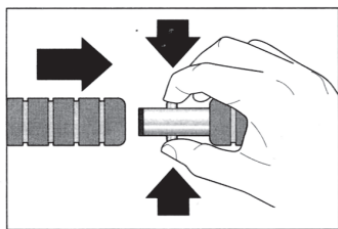
DANGER - risk of injury

- Wear comfortable clothes and trainers while exercising. Make sure that your clothes are not too long and cannot get caught up on anything while exercising. Footwear must give your feet firm support and have a non-slip sole. Do not exercise barefoot. Be sure to place your feet firmly on the floor when standing to exercise.
- Make sure that you have enough space to move freely while exercising with your training bar. There must be no objects protruding into the exercise area. Leave enough space between yourself and other people.
- Do not stretch the stretch bands further than 165 cm. The stretch bands may tear and you may injure yourself or other people in your immediate vicinity.
- Store the exercising device so that nobody can injure themselves on it. The exercising device must not be used by more than one person at a time. Do not use the training bar:
 - to hit or push people, animals, objects, etc.,
 - as a lever,
 - as a support or anything similar.
- The design of the training bar must not be modified.
- Before using it, always check that the connections are tight and that there is no material damage. Do not use the exercising device if there is visible damage to it. Only have repairs to the device carried out by a specialist workshop or a person with similar qualifications. Improper repairs can lead to a considerable risk of injury to the user.
- Check the stretch bands regularly for flaws or damage. Faulty stretch bands must not be used again.
To achieve the best possible exercising results and avoid injuries, always plan a warm-up phase before you start exercising and a cooling down phase afterwards as part of your exercising session.
- Do not exercise if you are tired or cannot concentrate.
Do not exercise immediately after meals.
Drink plenty of fluids when you exercise.
- **The following applies to all exercises: begin slowly and with only a few repetitions. Increase these gradually as your fitness improves. Do not attempt more than you can manage.**
- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated.
However, you should avoid draughts.

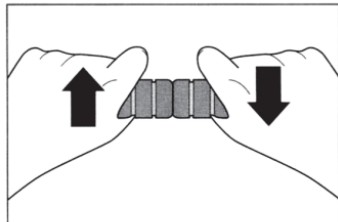
Consult your doctor before using the device!

- **Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you,**
- If you have special physical impairments such as wearing a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or ortho-paedic complaints, you ought to discuss your exercise programme with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
- **Stop exercising immediately and visit your doctor if one of the following symptoms occur: nausea, dizziness, intense shortness of breath or pain in the chest region.**
- Not suitable for therapeutic exercising!

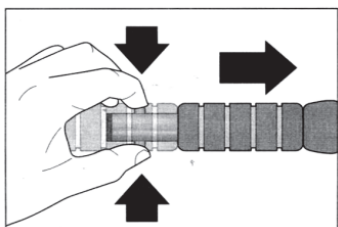
Assembly



1. Press in the two locking buttons and fit the training bar parts together.
Caution: Risk of pinching your fingers!



2. Turn the two parts in opposite directions until they audibly latch into place.



To take the training bar apart, pull the cover back slightly, press in both locking buttons and pull the training bar apart.

Care

CAUTION - material damage

- Do not use any cleaning agents when cleaning.
- Store the exercising device away from direct sunlight. Do not subject it to temperatures below -10°C or above +50°C.
- Protect the exercising device from high temperature fluctuations, high levels of moisture and water.

The training bar material is sweat-resistant but needs to be cleaned periodically for the sake of hygiene.

- If necessary, wipe the training bar with a soft cloth that has been slightly moistened with water only - **do not use cleaning agents.**



Important! Read before use!

Preparation for exercising

- Wear light sports clothes.
- Wear shoes with a non-slip sole and no sharp edges that could damage the stretch bands.
- Do not work out directly after meals. Wait at least 30 minutes after a meal before you begin. Do not exercise if you feel unwell, if you are ill or tired, or other factors speak against concentrated exercise.
- Begin the exercises slowly. Do not make any jerking movements. While exercising, breathe calmly and evenly.
- Concentrate on the exercises you are doing. Do not allow yourself to be distracted as you exercise.
- **Do not take on more than you can manage. Only exercise within the limits of your physical fitness. If you experience pain during an exercise, stop the exercise immediately.**

Before exercising: Warming up

Warm up for about 10 minutes before exercising, moving all parts of your body in turn as follows:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and make a circular movement with your shoulders. Make circular movements with your arms.
- Move your chest forwards, back and to the side.
- Tilt your hips forwards and backwards and swing to the side. Run on the spot.

After exercising: Stretching

You will find some stretching exercises overleaf.

Basic position for all stretching exercises:

Lift your chest. pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn the tips of your toes slightly outwards. Keep your back straight!

Hold each of the positions in the exercises for about 20-35 seconds.

The following applies to all exercises: begin slowly and with only a few repetitions. Increase these gradually as your fitness level improves. Do not attempt more than you can manage



Exercise 1

Objective: Exercising the biceps.

Posture: Set your feet shoulder width apart and press the stretch band to the floor with both feet.

Make sure that your back is straight!

Grip the training bar with both hands from below, keeping your hands shoulder width apart, and hold it horizontally at hip height.

Exercise: Pull your forearms and hands slowly towards the upper body.

Keep your elbows close to the upper body. Keep your shoulders down!

Return to the starting position.

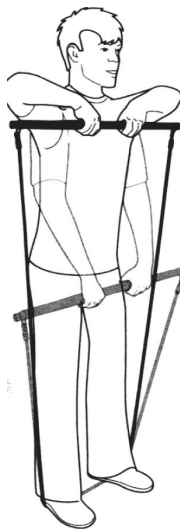
Breathing: Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

Repetitions: 15-20 times

Advanced variation: Set your feet further apart to increase the resistance of the stretch band.



Caution: Position your feet between the markings on the stretch bands.



Exercise 2

Objective: Exercising the mid shoulder muscles.

Posture: Set your feet shoulder width apart and press the stretch band to the floor with both feet.

Make sure that your back is straight!

Grip the training bar with both hands from above, keeping your hands close together, and hold it horizontally at hip height.

Exercise: Pull the training bar slowly upwards, keeping it close to your body, until it reaches chest height.

Keep your shoulders down!

Return to the starting position.

Breathing: Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

Repetitions: 15-20 times

For the advanced: Set your feet further apart to increase the resistance of the stretch band.



Caution: Position your feet between the markings on the stretch bands.

Exercise 3



Objective: Exercising the triceps.

Posture: Sit on a chair and fit the stretch band under your bottom.

Grip the training bar with both hands from above, keeping your hands shoulder width apart or closer.

Make sure that your back is straight!

Exercise: Start off with your arms stretched upwards.

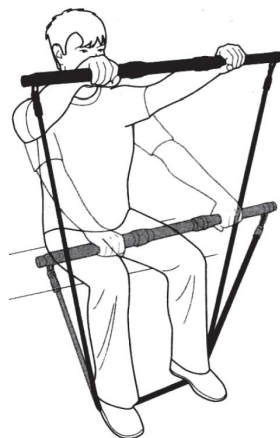
Do not fully extend them!

Bend your arms backwards towards your neck.

Your elbows are to be kept tucked in: do not spread them apart! Keep your shoulders down!

Breathing: Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

Repetitions: 15-20 times



Exercise 4

Objective: Exercising the front shoulder muscles.

Posture: Sit on a chair and fit the stretch band under your feet. Grip the training bar with both hands from above, keeping your hands shoulder width apart, and hold it horizontally at hip height. Make sure that your back is straight!

Exercise: Pull your stretched arms slowly up to head height. Keep your shoulders down!

Return to the starting position.

Breathing: Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

Repetitions: 15-20 times

Advanced variation: Pull your arms all the way up and over your head.



Caution: Position your feet between the markings on the resistance bands.

Exercise 5



Objective: Exercising leg muscles and lower back.

Posture: Set your feet parallel to each other, shoulder width apart, and press the stretch band to the floor with both feet.

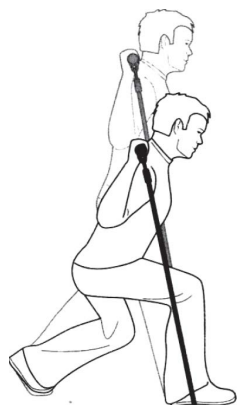
Grip the training bar with both hands from above, keeping your hands shoulder width apart. Lift the bar behind your head and place it down on your shoulders.

Make sure that your back is straight!

Exercise: Do some slow squats. Keep your back straight, push your bottom outwards to the rear, weight on both your heels.

Breathing: Inhale when you bend, exhale when you straighten up.

Repetitions: 15-20 times



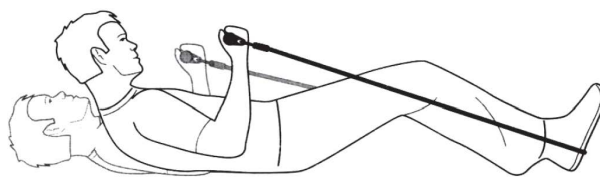
Variation: Move to a stepping position with the stretch band under your front foot.

Objective: Additional exercising of the muscles in your bottom.



Caution: Position your feet between the markings on the stretch bands.

Exercise 6



Objective: Exercising the abdominal muscles.

Posture: Lie down on the floor on your back with your legs at a slight angle.

Place the stretch band under both feet.

Grip the training bar with both hands from below, keeping your hands shoulder width apart, roughly at hip height, so that some tension is exerted on the stretch band.

Exercise: Tense your abdominal muscles and slowly raise your upper body. Your head should remain in a straight line as an extension of the spine. Do not pull it down towards your chest!

Lower your upper body again, but do not lower your head. Remember to keep yourself tense!

Breathing: Exhale when you lift your arms, inhale when you lower them.

Repetitions: 15-20 times

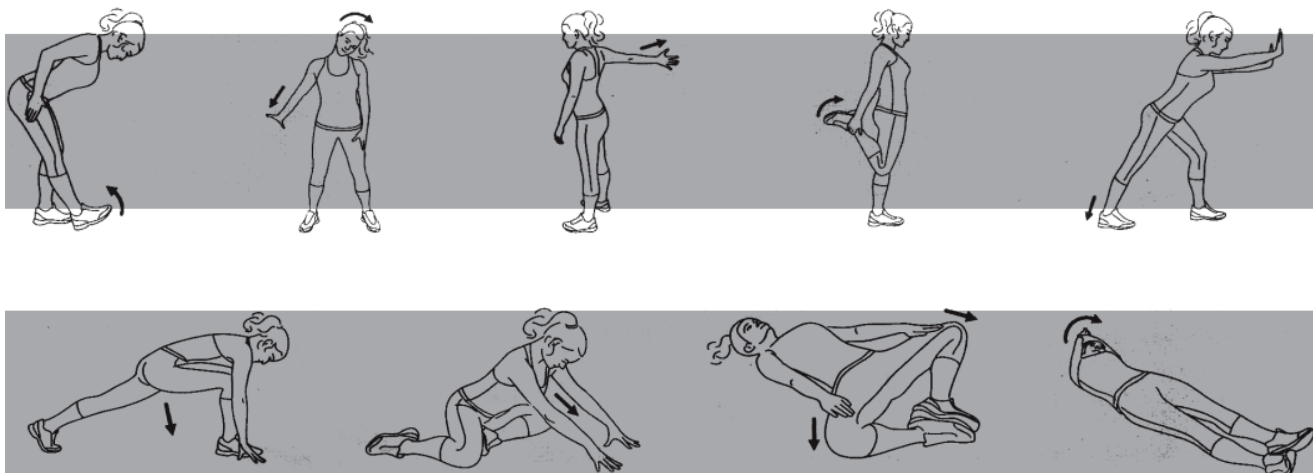
Variation: Moving your forearms upwards at the same time makes sitting up slightly easier.

You can also choose a stretch band with greater pulling force.



Caution: Position your feet between the markings on the resistance bands.

Stretching exercises



¿Necesitás ayuda?

Ingresa a nuestro soporte técnico
escaneando el QR o escribinos por
nuestros canales oficiales.



11 6260 1114 (sólo texto)



serviciotecnico@bidcom.com.ar



www.bidcomservice.com.ar

Bidcom
SERVICE

