

## Conjunto de cintas de treino

### ● Utilização correcta

Este produto foi concebido como equipamento desportivo e não se destina ao uso comercial. O produto não se destina a tratamentos terapêuticos ou médicos.


### ● Dados técnicos

Elástico de fitness azul (resistência média):	Largura: 150 mm, Comprimento: 2000 mm, Espessura: 0,3 mm
Elástico de fitness vermelho (resistência ligeira):	Largura: 150 mm, Comprimento: 2000 mm, Espessura: 0,2 mm
Argola para elástico de fitness azul (resistência média):	Largura: 25 mm, Comprimento: 275 mm, (550 mm em circunferência), Espessura: 1,3 mm
Argola para elástico de fitness vermelha (resistência ligeira):	Largura: 17 mm, Comprimento: 500 mm, (1000 mm em circunferência), Espessura: 1,2 mm



### Indicações de segurança

ANTES DE UTILIZAR, LEIA O MANUAL DE INSTRUÇÕES! GUARDE CUIDADOSAMENTE O MANUAL DE INSTRUÇÕES!

-  **CUIDADO! PERIGO DE FERIMENTOS!** O produto não é um brinquedo e só pode ser utilizado sob supervisão de adultos.
- Consulte o seu médico antes de utilizar o produto, se sofrer de algum problema de saúde, de reacções alérgicas ou se tiver algum ferimento. Pare os exercícios imediatamente se, durante os exercícios, ocorrerem náuseas, mal-estar ou outras queixas.
- Antes de cada utilização, verifique os elásticos de fitness quanto a danos ou desgaste. O produto apenas pode ser utilizado se se encontrar em perfeitas condições.
- Ao esticar os elásticos, mantenha as mãos em extensão directa dos antebraços e não estique demasiado os pulsos!
- Mantenha os elásticos sempre em tensão e preste atenção para não escorregar!
- Faça com que os elásticos voltem sempre de forma lenta e em tensão para a sua posição de partida.
- Os elásticos nunca podem ser presos a objectos como, por exemplo, a uma mesa, porta ou ao patamar de uma escada.
- Não estique os elásticos de fitness para além do seu comprimento máximo de 400 cm!
- Não estique as argolas para elástico de fitness para além do comprimento máximo de 55 cm (azul) ou 100 cm (vermelha)!
- Os elásticos nunca devem ser puxados em direcção à cara e nunca podem ser enrolados à volta da cabeça, pescoço ou peito.
- ▲ **CUIDADO! PERIGO DE DANOS MATERIAIS!** Utilize o produto apenas em espaços em que possa manter uma distância suficiente de pessoas / objectos, para evitar feridas / danos materiais.
- Mantenha o produto afastado de objectos afiados, pontiagudos, quentes e / ou perigosos.
- Evite a luz solar directa e fontes de calor.

### ● Guia de exercícios

- Os exercícios seguintes representam apenas uma selecção de exercícios possíveis. Informe-se sobre outros exercícios possíveis na respectiva documentação.
- Use roupa de desporto e de lazer confortável.
  - Faça um aquecimento antes de começar a realizar os exercícios.
  - Execute os exercícios a uma velocidade regular, com uma respiração calma. Siga as sequências de movimento pré-definidas e não sobrestime as suas capacidades. Expire ao retesar os músculos, inspire ao relaxar os músculos.
  - Repita cada exercício 10-20 vezes.

### ● Exercícios com o elástico de fitness

#### Musculatura superior das costas (ver Fig. A+B)

- Sente-se no chão com as pernas mais ou menos esticadas e com as costas direitas.
- Coloque o elástico de fitness de forma plana à volta dos dois pés e retese-o com as duas mãos.
- Dobre os braços junto ao corpo. Dobrar os cotovelos num ângulo de aprox. 90°.
- Puxe os dois cotovelos junto ao corpo ligeiramente para trás, até que as mãos se encontrem ao nível das ancas.

#### Fortalecimento de todo o corpo (ver Fig. C+D)

- Aninhe-se ligeiramente, flectindo um pouco as pernas e com as costas direitas.
- Cruze as extremidades do elástico de fitness e agarre-as ao nível das ancas.
- Puxe os dois braços para cima, de forma uniforme, até à altura dos ombros, sem subir os ombros.

#### Barriga / Nádegas (ver Fig. E+F)

- Coloque-se deitado de costas, com o elástico de fitness de forma plana sobre as solas dos pés.
- Coloque os braços junto ao corpo e enrole o elástico de fitness 1 vez à volta de cada mão.
- Estique as pernas para cima com os dedos dos pés encolhidos.
- Levante o pélvis lentamente (não de forma rápida com impulso) contra a resistência do elástico de fitness.

#### Pernas (ver Fig. G+H)

- Coloque-se deitado de costas, com o elástico de fitness de forma plana sobre as solas dos pés.
- Coloque os braços flectidos junto ao corpo e enrole o elástico de fitness 1 vez à volta de cada mão.
- Dobre uma perna a um ângulo de 90°. Estique a perna flectida para a frente, contra a resistência do elástico de fitness.
- Repita depois este exercício com a outra perna.

### ● Exercícios com a argola para elástico de fitness

#### Ombros (ver Fig. I+J)

- Ponha-se de pé, direito, e coloque a argola para elástico de fitness à volta das mãos. Os dedos estão esticados.
- Fixe os antebraços junto ao corpo. Os cotovelos estão dobrados num ângulo de 90°.
- Dobre os antebraços para fora, sem que os cotovelos se movam da sua posição fixa junto ao corpo.

#### Tríceps (ver Fig. K+L)

- Ponha-se de pé, direito. Dobre um braço atrás das costas, o outro braço por cima da cabeça.
- Coloque a argola para elástico de fitness à volta das mãos. Os pulsos estão direitos.
- Puxe, com a mão que está em cima, a argola para elástico de fitness para cima. A mão que está em baixo estabiliza.
- Repita depois este exercício com o outro braço.

#### Parte de trás das pernas e nádegas (ver Fig. M+N)

- Coloque-se de joelhos e apoie-se nos cotovelos. A cabeça é a extensão das costas.
- Dobre uma perna e levante-a ligeiramente. Coloque a argola para elástico de fitness de forma plana sobre a sola do pé da perna dobrada e fixe-a debaixo dos dedos do pé da outra perna.
- Movimente a perna que se encontra em cima ainda mais para cima e depois para baixo. O pélvis fica estável.
- Repita depois este exercício com a outra perna.

#### Parte lateral das coxas (ver Fig. O+P)

- Coloque-se de lado e apoie-se nos cotovelos. A perna de cima encontra-se ao nível das ancas.
- Fixe a argola para elástico de fitness ao nível dos tornozelos.
- Levante e baixe a perna que se encontra em cima lentamente.
- Repita depois este exercício com a outra perna.

### ● Limpeza e armazenamento

- Nunca utilize agentes de limpeza abrasivos ou corrosivos. O produto ficaria danificado.
- Limpe o produto apenas com água tépida e depois seque-o bem com um pano.
- Armazene sempre o produto seco e limpo num local com temperaturas moderadas.
- Esfregar cuidadosamente com pó de talco previne que o produto se cole.

### ● Eliminação



A embalagem é composta por materiais recicláveis, que podem ser depositados nos pontos de reciclagem locais.

Poderá obter informações relativas à eliminação do produto usado junto das autoridades locais competentes.

IAN 68832  
**Milomex Ltd.**   
 c/o Milomex Services  
 Hilltop Cottage  
 Barton Road  
 Pulloxhill  
 Bedfordshire  
 MK45 5HP  
 UK

Model No.: Z31038  
 Version: 08/2011

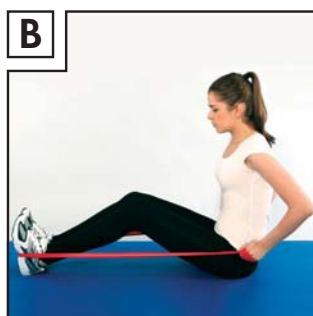
© by ORFGEN Marketing

Estado das informações: 08/2011  
 Ident.-No.: Z31038082011-PT

### ● Exercícios com o elástico de fitness



Musculatura superior das costas



Fortalecimento de todo o corpo



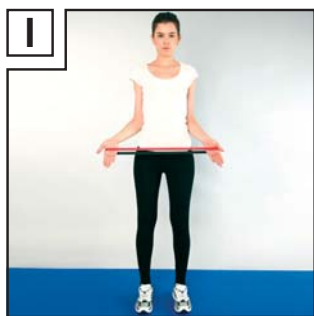
Barriga / Nádegas



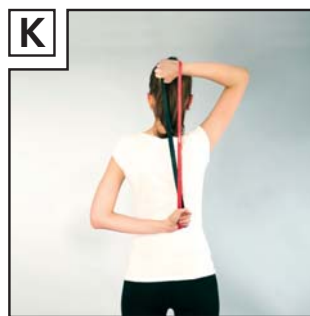
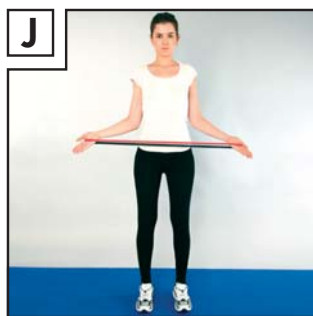
Pernas



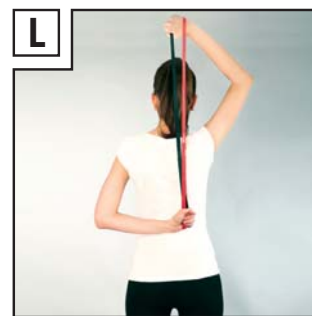
### ● Exercícios com a argola para elástico de fitness



Ombros



Triceps



Parte de trás das pernas e nádegas



Parte lateral das coxas

