BODYFLEX®

# BodyFlex Resistance Bands

Flat bands, loop bands and band sets

**USER MANUAL · ENGLISH**

Read this manual before first use. It applies to all BodyFlex resistance bands: flat bands, closed loop bands and band sets. The bands are intended for physical exercise only: strength training, stretching and mobility work.

## SAFETY

**WARNING: A stretched band stores energy. If it tears, slips or is let go, it snaps back and can cause serious injury, especially to the eyes and face.**

- Consult a specialist before use. If you have a medical condition, are pregnant or recovering from an injury, consult a doctor first.
- The bands are made of rubber and may contain natural rubber latex, which can cause allergic reactions. Do not use them if you are allergic to latex. Stop using the band if your skin itches or reddens.
- Not a toy. Keep the bands out of the reach of children and pets. Never put a band around the neck: risk of strangulation.
- Choose a resistance that lets you perform every movement slowly and with control. With a set, start with the lightest band.
- Stop exercising at once if you feel pain or dizziness.

## BEFORE EVERY WORKOUT

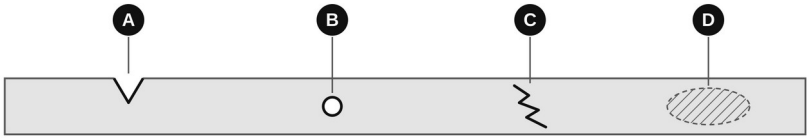



*Fig. 1. What to look for when you inspect the band*

- Inspect the whole band, relaxed and slightly stretched. Look for: **A** nicks or cuts at the edge, **B** holes, **C** cracks or tears, **D** thin, discoloured, sticky or brittle spots.
- Do not use a damaged band, and do not repair, glue or tie it. Replace it.
- Take off rings, watches and bracelets. Keep long fingernails and sharp objects away from the band.
- Exercise on a clean, even surface with free space around you. Keep other people at a safe distance.

## DURING EXERCISE




*Fig. 2. Stretch limit: no more than two and a half times the resting length*

- **Never stretch a band to more than two and a half times its resting length.**
- **Never let go of a stretched band.** Return it slowly to its resting length first.
- Move slowly and with control. Do not jerk the band.
- Do not stretch a band towards your face or head, and keep other people out of its line of pull. Eye protection is recommended when the band is at face level.
- Hold the band firmly with dry hands. Wrap a flat band once around your hand.
- When you stand on a band, place it under the middle of your foot and check that it cannot slip. Wear shoes with smooth soles.
- Attach a band only to a fixed, sturdy and smooth object that cannot move or tip over. Test the hold with a gentle pull first. Never attach it to door handles, sharp edges or rough surfaces.
- Avoid tight knots: they weaken the band. If you tie a flat band into a loop, make sure the knot cannot slip.
- Do not hang on a band, and do not use it to carry body weight or to pull, tow or lift objects. Do not join it to weights or machines.

## CARE AND STORAGE

- Wipe the band with a clean damp cloth and let it dry flat. Do not use solvents, oils or cleaning agents.
- Store it dry and unstretched at room temperature, away from sunlight and heat.
- Keep it away from oils, creams, and chlorinated or salt water.
- A resistance band is a wearing part: rubber ages and wears with use. This is normal and not a defect. Replace the band at the first sign of wear.

## LIABILITY

The importer and the seller are not liable for injury or damage caused by:

- use of a damaged, worn or repaired band;
- stretching beyond the stated limit or letting go of a stretched band;
- attaching the band to unsuitable objects, or contact with sharp, rough or hot objects;
- hanging on the band, or pulling, towing or lifting with it;
- use by children, or any use that does not follow this manual.

Tears, cuts and wear from these causes are not manufacturing defects and are not covered by the warranty. Your statutory consumer rights are not affected.

## УПЪТВАНЕ ЗА УПОТРЕБА · БЪЛГАРСКИ

### Ластици за тренировка и фитнес BodyFlex – ленти, ластици в кръг и комплекти

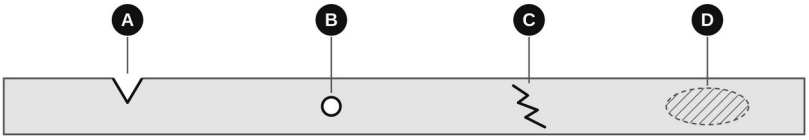
Прочетете упътването преди първата употреба. То се отнася за всички ластици за тренировка BodyFlex: ластични ленти, ластици в кръг и комплекти. Ластиците са предназначени само за физически упражнения: силови тренировки, стречинг и упражнения за подвижност.

## БЕЗОПАСНОСТ

**ВНИМАНИЕ: Разтегнатият ластик натрупва енергия. Ако се скъса, изплъзне или бъде изпуснат, той се връща рязко и може да причини сериозно нараняване, особено на очите и лицето.**

- Преди употреба се консултирайте със специалист. Ако имате заболяване, бременна сте или се възстановявате от травма, първо се консултирайте с лекар.
- Ластиците са изработени от каучук и може да съдържат естествен каучуков латекс, който може да предизвика алергични реакции. Не ги използвайте, ако сте алергични към латекс. Спрете употребата при сърбеж или зачервяване на кожата.
- Ластикът не е играчка. Пазете го далеч от деца и домашни любимци. Никога не поставяйте ластик около врата – опасност от задушаване.
- Изберете съпротивление, което Ви позволява да изпълнявате всяко движение бавно и контролирано. При комплект започнете с най-лекия ластик.
- Спрете веднага упражненията при болка или световъртеж.

## ПРЕДИ ВСЯКА ТРЕНИРОВКА




*Фиг. 1. Какво да търсите при огледа на ластика*

- Огледайте целия ластик – отпуснат и леко разтегнат. Търсете: **A** – нарези или срязвания по ръба, **B** – дупки, **C** – пукнатини или разкъсвания, **D** – изтънели, обезцветени, лепкави или втвърдени места.
- Не използвайте повреден ластик и не го поправяйте, лепете или връзвайте. Сменете го.
- Свалете пръстени, часовник и гривни. Пазете ластика от дълги нокти и остри предмети.
- Тренирайте върху чиста и равна повърхност, със свободно пространство около Вас. Другите хора да са на безопасно разстояние.

## ПО ВРЕМЕ НА УПРАЖНЕНИЕ




*Фиг. 2. Граница на разтягане: не повече от два и половина пъти дължината в покой*

- **Никога не разтягайте ластика над два и половина пъти дължината му в покой.**
- **Никога не пускайте разтегнат ластик.** Първо го отпуснете бавно докрай.
- Движете се бавно и контролирано. Не дърпайте рязко.
- Не разтягайте ластика към лицето или главата си и не допускайте други хора по линията на опъване. Препоръчваме предпазни очила, когато ластикът е на нивото на лицето.
- Дръжте ластика здраво, със сухи ръце. Увийте лентата веднъж около дланта.
- Когато стъпвате върху ластика, поставете го под средата на стъпалото и проверете дали не може да се изплъзне. Носете обувки с гладка подметка.
- Закрепвайте ластика само за неподвижен, здрав и гладък предмет, който не може да се премести или преобърне. Първо проверете закрепването с леко дърпане. Никога не го закрепвайте за дръжки на врати, остри ръбове или грапави повърхности.
- Избягвайте стегнати възли – те отслабват ластика. Ако връзвате лентата на кръг, уверете се, че възелът не може да се изплъзне.
- Не висете на ластика и не го използвайте за носене на телесно тегло, нито за теглене или повдигане на предмети. Не го свързвайте с тежести или уреди.

## ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ

- Избърсвайте ластика с чиста влажна кърпа и го оставяйте да изсъхне разгънат. Не използвайте разтворители, масла и почистващи препарати.
- Съхранявайте го сух и неразтегнат, на стайна температура, далеч от слънце и топлина.
- Пазете го от масла, кремове, хлорирана и солена вода.
- Ластикът е консуматив: каучукът старее и се износва при употреба. Това е нормално и не е дефект. Сменете ластика при първите признаци на износване.

## ОТГОВОРНОСТ

Вносителят и търговецът не носят отговорност за наранявания и щети, причинени от:

- употреба на повреден, износен или поправян ластик;
- разтягане над посочената граница или пускане на разтегнат ластик;
- закрепване за неподходящи предмети или допир с остри, грапави или горещи предмети;
- висене на ластика, теглене или повдигане с него;
- употреба от деца или употреба, която не следва това упътване.

Скъсване, срязване и износване по тези причини не са производствен дефект и не се покриват от гаранцията. Законовите права на потребителя остават незасегнати.

**ДАННИ ЗА ВНОСИТЕЛ И ДИСТРИБУТОР**

Sportensklad.bg, Соларшоп ЕООД, гр. Пазарджик, ул. „Димчо Дебелянов“ 27, www.sportensklad.bg

Запазете документа за покупка. При въпроси посочвайте модела, Art.№ и C№ от етикета.