

VASTUSKUMINAUHASETTI VIISI ERI VASTUSTASOA

Kiitos, että ostit tuotteen polkumyynti.com-verkkokaupasta!

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita tai vaurioittaa laitetta. Älä käytä tuotetta, jos huomaat siinä vaurioita tai jos jokin osa puuttuu.

TEKNISET TIEDOT

- **Materiaali:** 100 % luonnonlateksi.
- **Määrä:** 5 kuminauhaa + oviankkuri + säilytuspussi.
- **Nauhan mitat:** 30 x 5 cm (ympärysmitta 60 cm).
- **Paino:** Ultrakevyt setti 120 g.
- **Vastustasot (pistemerkeillä 1–5):**
 1. **Vihreä (1/5):** Erittäin kevyt (1–3 kg / 0,4 mm).
 2. **Sininen (2/5):** Kevyt (3–5 kg / 0,5 mm).
 3. **Keltainen (3/5):** Medium (5–10 kg / 0,7 mm).
 4. **Punainen (4/5):** Vahva (10–15 kg / 0,9 mm).
 5. **Musta (5/5):** Erittäin vahva (15–20 kg / 1,1 mm).

TUOTTEEN EDUT JA OMINAISUUDET

- **Monipuolinen koko vartalon treeni:** Aktivoi tehokkaasti sekä pinnalliset että syvät lihasryhmät. Sopii erinomaisesti jaloille, pakaraille, käsivarsille ja keskivartalolle.
- **5 progressiivista tasoa:** Nauhat on merkitty selkeillä pisteillä, jotta tunnistat vastuksen heti. Voit aloittaa kevyesti ja siirtyä vahvempiin nauhoihin kuntoilun edetessä.
- **Tehokas lämmittely ja venyttely:** Vähentää loukkaantumisriskiä aktivoimalla lihakset ennen kovaa suoritusta ja auttaa palautumisessa treenin jälkeisessä venyttelyssä.
- **Huippuluokan terveyshyödyt:** Säännöllinen käyttö kiinteyttää, lisää luuntiheyttä (tärkeää osteoporoosin ehkäisyssä), parantaa nivelten liikkuvuutta ja kestävyyttä.
- **Kompakti matkakumppani:** Kaikki nauhat mahtuvat pieneen mukana tulevaan pussiin.

Vinkki:

Voit käyttää kahta nauhaa päällekkäin saadaksesi vieläkin kovemman vastuksen! Yhdistämällä esimerkiksi mustan ja punaisen nauhan, saat haastettua suurimmatkin lihasryhmät maksimaalisesti.

KÄYTTÖ- JA HOITO-OHJEET

- **Valmistelu:** Tarkista nauha aina ennen käyttöä mahdollisten viiltojen tai murtumien varalta. Käytä vain ehjiä nauhoja.
- **Treeni:** Suorita liikkeet hitaasti ja hallitusti. Pidä nauha aina kevyessä jännityksessä liikkeen aikana parhaan tehon saavuttamiseksi.
- **Puhdistus:** Pyyhi nauhat nihkeällä liinalla ja kuivaa huolellisesti. Voit käyttää pienen määrän talkkia, jos nauhat alkavat tuntua tahmeilta.

Vinkki:

Käytä mukana tulevaa oviankkuria, jos haluat tehdä esimerkiksi soutu liikkeitä tai rintalihasliikkeitä seisten. Se antaa täysin uuden ulottuvuuden "miniband"-treeniin!

TURVALLISUUSOHJEET

- **Säilytys:** Säilytä nauhat viileässä ja kuivassa paikassa suojassa suoralta auringonvalolta, joka voi haurastuttaa lateksia ajan myötä.
- **Käyttöalusta:** Varmista, että treenaat tasaisella pinnalla. Vältä nauhojen hankaamista teräviin reunoihin (esim. rosoiset kengän pohjat).
- **Ylivenytys:** Älä venytä nauhaa yli kolminkertaiseksi sen alkuperäiseen pituuteen nähden estääksesi katkeamisen.
- **Lapset:** Tuote ei ole lelu. Lapset saavat käyttää nauhoja vain aikuisen tarkassa valvonnassa.

KIERRÄTYSTIEDOT

- Tuote on valmistettu luonnonlateksista ja polyesteristä.
- Elinkaarensa päättyessä nauhat lajitellaan sekajätteeseen.
- Pakkausmateriaalit (muovi/pahvi) kierrätetään paikallisten ohjeiden mukaan.