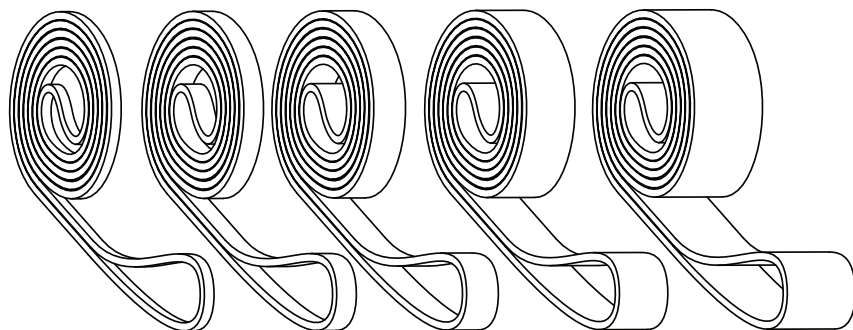




FUSIONMOTION
FULL WORKOUT AT HOME

RESISTANCE BAND

Read all instructions before using and keep this manual for future consultation.

BANDES DE RÉSISTANCE

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser et conservez ce manuel pour consultation ultérieure.

BANDAS DE RESISTENCIA

Lea todas las instrucciones antes de usar y conserve este manual para futuras consultas.

FASCE DI RESISTENZA

Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso e conservare questo manuale per future consultazioni.

WIDERSTANDSBÄNDER

Lesen Sie alle Anweisungen vor der Verwendung und bewahren Sie dieses Handbuch zur späteren Konsultation auf.

BANDA DE RESISTÊNCIA

Leia todas as instruções antes de utilizar e guarde este manual para consultas futuras.

**Instruction Manual / Manuel d'instructions / Manuale di istruzioni
Manual de Instrucciones / Bedienungsanleitung / Manual de instruções**



Produced by: Zhanzhi Fitness
No.98 Industrial 5th RD. Chengxigang
District, Economic Development Zone,
Jiujiang city, Jiangxi, China

Imported by: DRESCH & NUNES LDA
PT517854481 | Rua Da Fonte, Nr 49, Un 3B,
2410-261, Leiria, Portugal
contact@dreschnunes.eu
www.dreschnunes.eu

Produit par: Zhanzhi Fitness
No.98 Industrial 5th RD.
District Chengxigang, Zone de
développement économique,
ville de Jiujiang, Jiangxi, Chine

Importé par: DRESCH & NUNES LDA
PT517854481 | Rua Da Fonte, Nr 49,
Un 3B, 2410-261, Leiria, Portugal
contact@dreschnunes.eu
www.dreschnunes.eu

Prodotto da: Zhanzhi Fitness
No.98 Industrial 5th RD. Distretto
Chengxigang, Zona di Sviluppo
Economico, Città di Jiujiang, Jiangxi, Cina

Importato da: DRESCH & NUNES LDA
PT517854481 | Rua Da Fonte, Nr 49, Un 3B,
2410-261, Leiria, Portogallo
contact@dreschnunes.eu
www.dreschnunes.eu



Producido por: Zhanzhi Fitness
No.98 Industrial 5th RD. Distrito de
Chengxigang, Zona de Desarrollo
Económico, Ciudad de Jiujiang, Jiangxi, China

Importado por: DRESCH & NUNES LDA
PT517854481 | Rua Da Fonte, Nr 49, Un 3B,
2410-261, Leiria, Portugal
contact@dreschnunes.eu
www.dreschnunes.eu

Hergestellt von: Zhanzhi Fitness
No.98 Industrial 5th RD. Chengxigang
Distrikt, Wirtschaftsentwicklungszone,
Stadt Jiujiang, Jiangxi, China

Importiert von: DRESCH & NUNES LDA
PT517854481 | Rua Da Fonte, Nr 49,
Un 3B, 2410-261, Leiria, Portugal
contact@dreschnunes.eu
www.dreschnunes.eu

Produzido por: Zhanzhi Fitness
No.98 Industrial 5th RD. Chengxigang
Distrito, Zona de Desenvolvimento
Económico, Cidade de Jiujiang, Jiangxi, China

Importado por: DRESCH & NUNES LDA
PT517854481 | Rua da Fonte, Nr 49,
Unidade 3B, 2410-261, Leiria, Portugal
contact@dreschnunes.eu
www.dreschnunes.eu



Congratulations!

You have just purchased a product designed with quality, safety and functionality. This equipment allows a safe and comfortable exercise in the privacy of your residence. Regular exercise is one of the best ways to preserve your health. Please read this manual carefully before using the product, in order to use this product properly so that you can enjoy the unique experiences that only this equipment can give you.

Please keep the manual for reference when necessary.

Félicitations!

Vous venez d'acquérir un produit conçu avec qualité, sécurité et fonctionnalité. Cet équipement permet de réaliser des exercices de manière sûre et confortable dans l'intimité de votre domicile. L'exercice régulier est l'une des meilleures façons de préserver votre santé. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le produit, afin de l'utiliser correctement et de profiter des expériences uniques que seul cet équipement peut vous offrir.

Veillez conserver ce manuel pour référence en cas de besoin.

Congratulazioni!

Hai appena acquistato un prodotto progettato con qualità, sicurezza e funzionalità. Questo equipaggiamento consente di eseguire esercizi in modo sicuro e confortevole nella privacy della propria casa. L'esercizio regolare è uno dei modi migliori per mantenere la tua salute. Leggi attentamente questo manuale prima di usare il prodotto, in modo da utilizzarlo correttamente e godere delle esperienze uniche che solo questo attrezzo può offrirti.

Si prega di conservare il manuale per riferimento futuro.



¡Felicidades!

Acaba de adquirir un producto diseñado con calidad, seguridad y funcionalidad. Este equipo le permite realizar ejercicios de manera segura y cómoda en la privacidad de su hogar. El ejercicio regular es una de las mejores maneras de preservar su salud. Lea atentamente este manual antes de usar el producto, para utilizarlo correctamente y disfrutar de las experiencias únicas que solo este equipo puede ofrecerle.

Conserve el manual para consultarlo cuando sea necesario.

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben gerade ein Produkt erworben, das mit Qualität, Sicherheit und Funktionalität entwickelt wurde. Dieses Gerät ermöglicht sicheres und komfortables Training im privaten Bereich Ihres Zuhauses. Regelmäßiges Training ist eine der besten Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu erhalten. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden, um es ordnungsgemäß zu verwenden und die einzigartigen Erfahrungen zu genießen, die nur dieses Gerät Ihnen bieten kann.

Bitte bewahren Sie das Handbuch auf, um es bei Bedarf zu konsultieren.

Parabéns!

Acabou de adquirir um produto concebido com qualidade, segurança e funcionalidade. Este equipamento permite um exercício seguro e confortável no conforto da sua residência. O exercício regular é uma das melhores formas de preservar a sua saúde. Leia este manual atentamente antes de utilizar o produto, para que o possa usar corretamente e aproveitar as experiências únicas que só este equipamento lhe pode proporcionar.

Guarde este manual para consulta sempre que necessário.

SUMMARY

1. Important Information and Warning	7
2. General Safety Instructions	7
3. Maintenance	8
4. Health	8
5. Exercices	8
6. Specifications	9
7. Training Programs	10

SOMMAIRE

1. Informations importantes et avertissement	12
2. Instructions générales de sécurité	12
3. Entretien	13
4. Santé	13
5. Exercices	13
6. Spécifications	14
7. Programmes D'entraînement	15

SOMMARIO

1. Informazioni importanti e avvertenze	17
2. Istruzioni generali di sicurezza	17
3. Manutenzione	18
4. Salute	18
5. Esercizi	18
6. Specifiche	19
7. Programmi Di Allenamento	20

SUMARIO

1. Información importante y advertencias	22
2. Instrucciones generales de seguridad	22
3. Mantenimiento	23
4. Salud	23
5. Ejercicios	23
6. Especificaciones	24
7. Programas De Entrenamiento	25

INHALTSVERZEICHNIS

1. Wichtige Informationen und Warnhinweise	27
2. Allgemeine sicherheitsanweisungen	27
3. Wartung	28
4. Gesundheit	28
5. Übungen	28
6. Spezifikationen	29
7. Trainingsprogramme	30

ÍNDICE

1. Informações importantes e advertências	32
2. Instruções gerais de segurança	32
3. Manutenção	33
4. Saúde	33
5. Exercícios	33
6. Especificações	34
7. Programas de treino	35

1. IMPORTANT INFORMATION AND WARNING

FOR YOUR SAFETY, READ CAREFULLY ALL THE INFORMATION IN THIS MANUAL.

- Before beginning any exercise program, consult your doctor or fitness coach. It will help you establish the exercise frequency, intensity and timing appropriate to your age and fitness. If you experience chest pain or tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, faintness or any discomfort while you exercise, **STOP IMMEDIATELY!** Consult your doctor before continuing. This is important for people of all ages or who have any pre-existing health problem.
- Only one person at a time should use this equipment.
- Keep children and pets away from the equipment.
- Caution: Excessive and/or improper exercise may cause injury.
- It is recommended not to exercise immediately after meals. Wait at least 1 hour before starting your practice.
- It is recommended that people with limited physical/sensory abilities, mental disorders, people with little experience or knowledge, be accompanied by a coach during the practice of the physical exercise.

2. GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

- It is the owner's responsibility to ensure that all users are properly informed about the precautions for their safety.
- For your safety, make sure all parts are properly attached and the appliance is on a solid surface and that the area around it is free of obstructions and make sure the appliance is in perfect condition before each use.
- Wear appropriate exercise clothing and avoid accessories that may get caught by the equipment.
- To ensure the safety of children and/or pets, do not allow them to play on or near the device.
- Use the product on a flat and nonslip surface, far from stairs or landings.
- Do not attach the product to sharp corners.
- Do not fasten the product to furniture or objects that are not suitable for exercise.
- Always check the product before use. Do not use the product if it is damaged, defective, dried out, or shows any cracks or fissures.

3. MAINTENANCE

- Never use abrasives or solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a slightly damp cloth and mild cleaning agent with lukewarm water.
- Do not leave the equipment exposed to natural agents such as sunlight, rain, dew, dust, salt spray, etc.
- Do not place the equipment in dusty and humid places, saunas or anyplace not ventilated.
- Store the product in a cool and dry place.

4. HEALTH

Using this equipment will provide you with several benefits. It will improve your shape, tone your muscles and, combined with a controlled diet, help you lose weight.

This exercise will improve your circulation and make your muscles function properly. It is recommended to do some stretching exercises before using it as it's shown below.

Each stretch should be done for approximately 30 seconds.

Do not strain your muscles and if you feel pain while stretching, STOP.

Check the figures on page 37.

5. EXERCICES

These are some example exercises that can be performed with the resistance bands. Always exercise within your limits, and if you experience any discomfort or pain, consult a doctor. Refer to the Important Information and Warning and General Safety Instructions chapter for more information.

Check the figures on page 38.

6. SPECIFICATIONS

RESISTANCE BAND – LEVEL 1 | ZZGO-RBU-L1A1

COLOR	Yellow
MATERIAL	Latex
SIZE	208* x 103 x 0,64 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,25 x 0,17 in (*Circumference)
WEIGHT	0,06 kg / 0,13 lbs
RESISTANCE LEVEL	4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs

RESISTANCE BAND – LEVEL 2 | ZZGO-RBU-L2A1

COLOR	Red
MATERIAL	Latex
SIZE	208* x 103 x 1,30 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,51 x 0,17 in (*Circumference)
WEIGHT	0,13 kg / 0,28 lbs
RESISTANCE LEVEL	7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs

RESISTANCE BAND – LEVEL 3 | ZZGO-RBU-L3A1

COLOR	Black
MATERIAL	Latex
SIZE	208* x 103 x 2,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,86 x 0,17 in (*Circumference)
WEIGHT	0,20 kg / 0,44 lbs
RESISTANCE LEVEL	11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs

RESISTANCE BAND – LEVEL 4 | ZZGO-RBU-L4A1

COLOR	Purple
MATERIAL	Latex
SIZE	208* x 103 x 3,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,25 x 0,17 in (*Circumference)
WEIGHT	0,278 kg / 0,614 lbs
RESISTANCE LEVEL	16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs

RESISTANCE BAND – LEVEL 5 | ZZGO-RBU-L5A1

COLOR	Green
MATERIAL	Latex
SIZE	208* x 103 x 4,40 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,73 x 0,17 in (*Circumference)
WEIGHT	0,37 kg / 0,81 lbs
RESISTANCE LEVEL	23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs

7. TRAINING PROGRAMS

These are example training programs, consult your doctor or fitness coach before performing them. Excessive and/or improper exercise may cause injury. Refer to the Important Information and Warning and General Safety Instructions chapter for more information.

MOBILITY AND FLEXIBILITY TRAINING	LEVEL	RECOMMENDED RESISTANCE BAND
	Light	Yellow • Level 1 • 4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs
OBJECTIVE	Increase flexibility and range of motion	
EXAMPLE	Hamstring stretch, chest opener	
STRUCTURE	Hold each stretch for 20-30 seconds, 2-3 repetitions	
DESCRIPTION	Involves stretching and smooth movements, aiming to improve flexibility.	

FUNCTIONAL TRAINING	LEVEL	RECOMMENDED RESISTANCE BAND
	Moderate	Red • Level 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBJECTIVE	Improve functional strength, balance, and coordination	
EXAMPLE	Lateral lunges, deadlifts, torso twists	
STRUCTURE	3-4 sets of 10-15 reps, 1-2 minutes of rest	
DESCRIPTION	Focus on functional strength with moderate intensity, working on movements applicable to daily life.	

MUSCLE ENDURANCE TRAINING	LEVEL	RECOMMENDED RESISTANCE BAND
	Moderate	Red • Level 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBJECTIVE	Improve muscular endurance	
EXAMPLE	Squats, push-ups with light resistance	
STRUCTURE	2-3 sets of 15-20 reps, 30-60 seconds of rest	
DESCRIPTION	High repetition with light to moderate resistance, ideal for improving muscular endurance.	

CORE TRAINING	LEVEL	RECOMMENDED RESISTANCE BAND
	Moderate to Intense	Black • Level 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJECTIVE	Strengthen abdominal and lower back muscles	
EXAMPLE	Planks with resistance, Russian twists	
STRUCTURE	3-4 sets of 12-15 reps, 30-60 seconds of rest	
DESCRIPTION	Core-focused exercises with emphasis on stability and strength, varying intensity depending on the band resistance.	

FULL BODY TRAINING	LEVEL	RECOMMENDED RESISTANCE BAND
	Moderate to Intense	Black • Level 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJECTIVE	Work all major muscle groups	
EXAMPLE	Squats, rows, push-ups, planks	
STRUCTURE	1-2 exercises per muscle group, 3-4 sets of 8-12 reps	
DESCRIPTION	Involves exercises targeting all major muscle groups, with adjustable intensity.	

CIRCUIT TRAINING	LEVEL	RECOMMENDED RESISTANCE BAND
	Moderate to Intense	Black • Level 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJECTIVE	Combine strength and cardiovascular endurance	
EXAMPLE	Push-ups, squats, rows, with little rest	
STRUCTURE	4-5 exercises in sequence, 2-3 sets, 1-2 minutes of rest	
DESCRIPTION	Alternates between different exercises with little rest, challenging both strength and cardiovascular endurance.	

STRENGTH TRAINING	LEVEL	RECOMMENDED RESISTANCE BAND
	Intense	Purple • Level 4 • 16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs
OBJECTIVE	Increase strength and muscle mass	
EXAMPLE	Squats, bicep curls, rows	
STRUCTURE	3-4 sets of 8-12 reps, 1-2 minutes of rest	
DESCRIPTION	High-resistance exercises to build muscle strength, with fewer repetitions and more intensity.	

HIGH-INTENSIT INTERVAL TRAINING (HIIT)	LEVEL	RECOMMENDED RESISTANCE BAND
	Very Intense	Green • Level 5 • 23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs
OBJECTIVE	Improve cardiovascular capacity and burn calories	
EXAMPLE	Sprints with resistance, banded jumps	
STRUCTURE	30-40 seconds of high intensity, 20-30 seconds of rest, for 20-30 minutes	
DESCRIPTION	Exercises performed at high intensity with short rest periods, focusing on maximum strength and cardiovascular capacity.	

1. INFORMATIONS IMPORTANTES ET AVERTISSEMENT

POUR VOTRE SÉCURITÉ, LISEZ ATTENTIVEMENT TOUTES LES INFORMATIONS CONTENUES DANS CE MANUEL.

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin ou un coach sportif. Cela vous aidera à établir la fréquence, l'intensité et la durée des exercices adaptés à votre âge et à votre condition physique. Si vous ressentez une douleur ou une oppression dans la poitrine, des battements cardiaques irréguliers, un essoufflement, un malaise ou toute autre gêne pendant l'exercice, **ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT** ! Consultez votre médecin avant de continuer. Cela est important pour les personnes de tout âge ou ayant des problèmes de santé préexistants.
- Une seule personne à la fois doit utiliser cet équipement.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement.
- Attention : Un exercice excessif et/ou incorrect peut entraîner des blessures.
- Il est recommandé de ne pas faire d'exercice immédiatement après les repas. Attendez au moins 1 heure avant de commencer votre pratique.
- Il est recommandé que les personnes ayant des capacités physiques/sensorielles limitées, des troubles mentaux, ou ayant peu d'expérience ou de connaissances, soient accompagnées d'un coach pendant la pratique de l'exercice physique.

2. INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs sont correctement informés des précautions à prendre pour leur sécurité.
- Pour votre sécurité, assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées, que l'appareil est sur une surface solide, que la zone autour de lui est dégagée et que l'appareil est en parfait état avant chaque utilisation.
- Portez des vêtements de sport appropriés et évitez les accessoires qui pourraient se coincer dans l'équipement.
- Pour assurer la sécurité des enfants et/ou des animaux domestiques, ne les laissez pas jouer sur ou près de l'appareil.
- Utilisez le produit sur une surface plane et antidérapante, loin des escaliers ou des paliers.
- Ne fixez pas le produit à des angles vifs.
- Ne fixez pas le produit à des meubles ou objets qui ne sont pas adaptés à l'exercice.
- Vérifiez toujours le produit avant utilisation. N'utilisez pas le produit s'il est endommagé, défectueux, desséché ou présente des fissures ou craquelures.

3. ENTRETIEN

- N'utilisez jamais d'abrasifs ou de solvants pour nettoyer l'équipement.
- Nettoyez l'équipement avec un chiffon légèrement humide et un agent nettoyant doux à l'eau tiède.
- Ne laissez pas l'équipement exposé à des agents naturels tels que la lumière du soleil, la pluie, la rosée, la poussière, les embruns, etc.
- Ne placez pas l'équipement dans des endroits poussiéreux et humides, des saunas ou tout endroit non ventilé.
- Rangez le produit dans un endroit frais et sec.

4. SANTÉ

L'utilisation de cet équipement vous apportera plusieurs avantages. Il améliorera votre silhouette, tonifiera vos muscles et, combiné à une alimentation contrôlée, vous aidera à perdre du poids.

Cet exercice améliorera votre circulation et permettra à vos muscles de fonctionner correctement. Il est recommandé de faire quelques exercices d'étirement avant de l'utiliser, comme montré ci-dessous.

Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes.

Ne forcez pas sur vos muscles et si vous ressentez une douleur pendant l'étirement, **ARRÊTEZ**.

Voir les figures à la page 37.

5. EXERCICES

Voici quelques exemples d'exercices pouvant être effectués avec les bandes de résistance. Faites toujours de l'exercice dans les limites de vos capacités, et si vous ressentez une gêne ou une douleur, consultez un médecin. Consultez les chapitres Informations Importantes et Avertissement ainsi que les Instructions Générales de Sécurité pour plus d'informations.

Voir les figures à la page 38.

6. SPÉCIFICATIONS

BANDE DE RÉSISTANCE – NIVEAU 1 | ZZGO-RBU-L1A1

COULEUR	Jaune
MATÉRIAU	Latex
TAILLE	208* x 103 x 0,64 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,25 x 0,17 in (*Circonférence)
POIDS	0,06 kg / 0,13 lbs
NIVEAU DE RÉSISTANCE	4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs

BANDE DE RÉSISTANCE – NIVEAU 2 | ZZGO-RBU-L2A1

COULEUR	Rouge
MATÉRIAU	Latex
TAILLE	208* x 103 x 1,30 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,51 x 0,17 in (*Circonférence)
POIDS	0,13 kg / 0,28 lbs
NIVEAU DE RÉSISTANCE	7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs

BANDE DE RÉSISTANCE – NIVEAU 3 | ZZGO-RBU-L3A1

COULEUR	Noire
MATÉRIAU	Latex
TAILLE	208* x 103 x 2,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,86 x 0,17 in (*Circonférence)
POIDS	0,20 kg / 0,44 lbs
NIVEAU DE RÉSISTANCE	11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs

BANDE DE RÉSISTANCE – NIVEAU 4 | ZZGO-RBU-L4A1

COULEUR	Violet
MATÉRIAU	Latex
TAILLE	208* x 103 x 3,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,25 x 0,17 in (*Circonférence)
POIDS	0,278 kg / 0,614 lbs
NIVEAU DE RÉSISTANCE	16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs

BANDE DE RÉSISTANCE – NIVEAU 5 | ZZGO-RBU-L5A1

COULEUR	Vert
MATÉRIAU	Latex
TAILLE	208* x 103 x 4,40 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,73 x 0,17 in (*Circonférence)
POIDS	0,37 kg / 0,81 lbs
NIVEAU DE RÉSISTANCE	23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs

7. PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Voici des exemples de programmes d'entraînement, consultez votre médecin ou coach sportif avant de les réaliser. Un exercice excessif et/ou inapproprié peut entraîner des blessures. Consultez le chapitre Informations Importantes et Avertissements ainsi que le chapitre Instructions Générales de Sécurité pour plus d'informations.

ENTRAÎNEMENT DE MOBILITÉ ET FLEXIBILITÉ	NIVEAU	BANDE DE RÉSISTANCE RECOMMANDÉE
	Léger	Jaune • Niveau 1 • 4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs
OBJECTIF	Augmenter la flexibilité et l'amplitude des mouvements	
EXEMPLE	Étirement des ischio-jambiers, ouverture de la poitrine	
STRUCTURE	Maintenir chaque étirement pendant 20-30 secondes, 2-3 répétitions	
DESCRIPTION	Inclut des étirements et des mouvements doux, visant à améliorer la flexibilité.	

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL	NIVEAU	BANDE DE RÉSISTANCE RECOMMANDÉE
	Modéré	Rouge • Niveau 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBJECTIF	Améliorer la force fonctionnelle, l'équilibre et la coordination	
EXEMPLE	Fentes latérales, soulevés de terre, torsions du tronc	
STRUCTURE	3-4 séries de 10-15 répétitions, 1-2 minutes de repos	
DESCRIPTION	Focalisé sur la force fonctionnelle avec une intensité modérée, en travaillant des mouvements applicables à la vie quotidienne.	

ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE MUSCULAIRE	NIVEAU	BANDE DE RÉSISTANCE RECOMMANDÉE
	Modéré	Rouge • Niveau 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBJECTIF	Améliorer l'endurance musculaire	
EXEMPLE	Squats, pompes avec une résistance légère	
STRUCTURE	2-3 séries de 15-20 répétitions, 30-60 secondes de repos	
DESCRIPTION	Répétitions élevées avec une résistance légère à modérée, idéal pour améliorer l'endurance musculaire.	

ENTRAÎNEMENT DU CORE	NIVEAU	BANDE DE RÉSISTANCE RECOMMANDÉE
	Modéré à Intense	Noire • Niveau 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJECTIF	Renforcer les muscles abdominaux et lombaires	
EXEMPLE	Planches avec résistance, torsions russes	
STRUCTURE	3-4 séries de 12-15 répétitions, 30-60 secondes de repos	
DESCRIPTION	Exercices axés sur le core, avec un accent sur la stabilité et la force, en variant l'intensité selon la résistance de la bande.	

ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS	NIVEAU	BANDE DE RÉSISTANCE RECOMMANDÉE
	Modéré à Intense	Noire • Niveau 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJECTIF	Travailler tous les principaux groupes musculaires	
EXEMPLE	Squats, rames, pompes, planches	
STRUCTURE	1-2 exercices par groupe musculaire, 3-4 séries de 8-12 répétitions	
DESCRIPTION	Inclut des exercices pour tous les principaux groupes musculaires, avec une intensité ajustable.	

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT	NIVEAU	BANDE DE RÉSISTANCE RECOMMANDÉE
	Modéré à Intense	Noire • Niveau 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJECTIF	Combiner la force et l'endurance cardiovasculaire	
EXEMPLE	Pompes, squats, rames, avec peu de repos	
STRUCTURE	4-5 exercices en séquence, 2-3 séries, 1-2 minutes de repos	
DESCRIPTION	Alterne entre différents exercices avec peu de repos, en défiant à la fois la force et l'endurance cardiovasculaire.	

ENTRAÎNEMENT DE FORCE	NIVEAU	BANDE DE RÉSISTANCE RECOMMANDÉE
	Intense	Violette • Niveau 4 • 16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs
OBJECTIF	Augmenter la force et la masse musculaire	
EXEMPLE	Squats, curls biceps, rames	
STRUCTURE	3-4 séries de 8-12 répétitions, 1-2 minutes de repos	
DESCRIPTION	Exercices avec une résistance élevée pour augmenter la force musculaire, avec moins de répétitions et plus d'intensité.	

ENTRAÎNEMENT À HAUTE INTENSITÉ (HIIT)	NIVEAU	BANDE DE RÉSISTANCE RECOMMANDÉE
	Très Intense	Verte • Niveau 5 • 23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs
OBJECTIF	Améliorer la capacité cardiovasculaire et brûler des calories	
EXEMPLE	Sprints avec résistance, sauts avec bande	
STRUCTURE	30-40 secondes d'intensité élevée, 20-30 secondes de repos, pendant 20-30 minutes	
DESCRIPTION	Exercices effectués à haute intensité avec de courtes périodes de repos, axés sur la force maximale et la capacité cardiovasculaire.	

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI E AVVERTENZE

PER LA TUA SICUREZZA, LEGGI ATTENTAMENTE TUTTE LE INFORMAZIONI CONTENUTE IN QUESTO MANUALE.

- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consulta il tuo medico o allenatore di fitness. Ti aiuterà a stabilire la frequenza, l'intensità e la durata dell'esercizio più adatte alla tua età e condizione fisica. Se avverti dolore o oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, svenimenti o qualsiasi altro disagio durante l'esercizio, **FERMA IMMEDIATAMENTE!** Consulta il tuo medico prima di continuare. Questo è importante per persone di tutte le età o con problemi di salute preesistenti.
- Solo una persona alla volta deve utilizzare questo attrezzo.
- Tieni lontani bambini e animali domestici dall'attrezzatura.
- Attenzione: l'esercizio eccessivo e/o improprio può causare lesioni.
- È consigliabile non esercitarsi subito dopo i pasti. Attendere almeno 1 ora prima di iniziare la pratica.
- Si raccomanda che persone con capacità fisiche/sensoriali limitate, disturbi mentali, o con poca esperienza o conoscenza, siano accompagnate da un allenatore durante l'esercizio fisico.

2. ISTRUZIONI GENERALI DI SICUREZZA

- È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti siano correttamente informati delle precauzioni per la loro sicurezza.
- Per la tua sicurezza, assicurati che tutte le parti siano correttamente fissate e che l'attrezzatura sia posizionata su una superficie solida, priva di ostacoli, e verifica che l'attrezzatura sia in perfette condizioni prima di ogni utilizzo.
- Indossa un abbigliamento adeguato all'esercizio ed evita accessori che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
- Per garantire la sicurezza di bambini e animali domestici, non permettere loro di giocare sull'attrezzo o vicino ad esso.
- Usa il prodotto su una superficie piana e antiscivolo, lontano da scale o piattaforme.
- Non fissare il prodotto agli angoli taglienti.
- Non ancorare il prodotto a mobili o oggetti non adatti all'esercizio.
- Verifica sempre il prodotto prima dell'uso. Non utilizzare il prodotto se è danneggiato, difettoso, essiccato o presenta crepe o fessure.

3. MANUTENZIONE

- Non utilizzare mai abrasivi o solventi per pulire l'attrezzatura.
- Pulisci l'attrezzatura con un panno leggermente umido e un detergente delicato con acqua tiepida.
- Non lasciare l'attrezzatura esposta a elementi naturali come luce solare, pioggia, rugiada, polvere, salsedine, ecc.
- Non posizionare l'attrezzatura in luoghi polverosi e umidi, saune o ambienti non ventilati.
- Conserva il prodotto in un luogo fresco e asciutto.

4. SALUTE

L'utilizzo di questo attrezzo ti offrirà numerosi benefici. Migliorerà la tua forma fisica, tonificherà i muscoli e, combinato con una dieta controllata, ti aiuterà a perdere peso.

Questo esercizio migliorerà la tua circolazione e farà funzionare correttamente i tuoi muscoli. Si raccomanda di eseguire esercizi di stretching prima dell'uso, come mostrato di seguito.

Ogni esercizio di stretching dovrebbe essere eseguito per circa 30 secondi.

Non sforzare i muscoli e, se avverti dolore durante lo stretching, FERMA.

Vedi le figure a pagina 37.

5. ESERCIZI

Questi sono alcuni esempi di esercizi che possono essere eseguiti con le bande elastiche. Esegui sempre esercizi nei tuoi limiti e, se avverti fastidio o dolore, consulta un medico. Fai riferimento alle sezioni "Informazioni importanti e avvertenze" e "Istruzioni generali di sicurezza" per maggiori informazioni.

Vedi le figure a pagina 38.

6. SPECIFICHE

FASCIA DI RESISTENZA – LIVELLO 1 | ZZGO-RBU-L1A1

COLORE	Giallo
MATERIALE	Lattice
DIMENSIONE	208* x 103 x 0,64 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,25 x 0,17 in (*Circonferenza)
PESO	0,06 kg / 0,13 lbs
LIVELLO DI RESISTENZA	4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs

FASCIA DI RESISTENZA – LIVELLO 2 | ZZGO-RBU-L2A1

COLORE	Rosso
MATERIALE	Lattice
DIMENSIONE	208* x 103 x 1,30 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,51 x 0,17 in (*Circonferenza)
PESO	0,13 kg / 0,28 lbs
LIVELLO DI RESISTENZA	7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs

FASCIA DI RESISTENZA – LIVELLO 3 | ZZGO-RBU-L3A1

COLORE	Nero
MATERIALE	Lattice
DIMENSIONE	208* x 103 x 2,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,86 x 0,17 in (*Circonferenza)
PESO	0,20 kg / 0,44 lbs
LIVELLO DI RESISTENZA	11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs

FASCIA DI RESISTENZA – LIVELLO 4 | ZZGO-RBU-L4A1

COLORE	Viola
MATERIALE	Lattice
DIMENSIONE	208* x 103 x 3,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,25 x 0,17 in (*Circonferenza)
PESO	0,278 kg / 0,614 lbs
LIVELLO DI RESISTENZA	16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs

FASCIA DI RESISTENZA – LIVELLO 5 | ZZGO-RBU-L5A1

COLORE	Verde
MATERIALE	Lattice
DIMENSIONE	208* x 103 x 4,40 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,73 x 0,17 in (*Circonferenza)
PESO	0,37 kg / 0,81 lbs
LIVELLO DI RESISTENZA	23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs

7. PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Questi sono esempi di programmi di allenamento, consulta il tuo medico o personal trainer prima di eseguirli. Un esercizio eccessivo e/o inadeguato può causare lesioni. Consulta il capitolo Informazioni Importanti e Avvertenze e il capitolo Istruzioni Generali di Sicurezza per ulteriori informazioni.

ALLENAMENTO DI MOBILITÀ E FLESSIBILITÀ	LIVELLO	FASCIA DI RESISTENZA CONSIGLIATA
	Leggero	Gialla • Livello 1 • 4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs
OBIETTIVO	Aumentare la flessibilità e l'ampiezza di movimento	
ESEMPIO	Stretching dei muscoli posteriori della coscia, apertura del petto	
STRUTTURA	Mantieni ogni allungamento per 20-30 secondi, 2-3 ripetizioni	
DESCRIZIONE	Comprende allungamenti e movimenti dolci, con l'obiettivo di migliorare la flessibilità.	

ALLENAMENTO FUNZIONALE	LIVELLO	FASCIA DI RESISTENZA CONSIGLIATA
	Moderato	Rossa • Livello 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBIETTIVO	Migliorare la forza funzionale, l'equilibrio e la coordinazione	
ESEMPIO	Affondi laterali, stacchi da terra, torsioni del busto	
STRUTTURA	3-4 serie di 10-15 ripetizioni, 1-2 minuti di riposo	
DESCRIZIONE	Si concentra sulla forza funzionale con intensità moderata, lavorando su movimenti applicabili alla vita quotidiana.	

ALLENAMENTO DI RESISTENZA MUSCOLARE	LIVELLO	FASCIA DI RESISTENZA CONSIGLIATA
	Moderato	Rossa • Livello 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBIETTIVO	Migliorare la resistenza muscolare	
ESEMPIO	Squat, flessioni con resistenza leggera	
STRUTTURA	2-3 serie di 15-20 ripetizioni, 30-60 secondi di riposo	
DESCRIZIONE	Alte ripetizioni con resistenza da leggera a moderata, ideale per migliorare la resistenza muscolare.	

ALLENAMENTO DEL CORE	LIVELLO	FASCIA DI RESISTENZA CONSIGLIATA
	Moderato a Intenso	Nera • Livello 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBIETTIVO	Rafforzare i muscoli addominali e lombari	
ESEMPIO	Plank con resistenza, torsioni russe	
STRUTTURA	3-4 serie di 12-15 ripetizioni, 30-60 secondi di riposo	
DESCRIZIONE	Esercizi mirati al core, con enfasi su stabilità e forza, variando l'intensità in base alla resistenza della fascia.	

ALLENAMENTO PER TUTTO IL CORPO	LIVELLO	FASCIA DI RESISTENZA CONSIGLIATA
	Moderato a Intenso	Nera • Livello 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBIETTIVO	Lavorare tutti i principali gruppi muscolari	
ESEMPIO	Squat, remate, flessioni, plank	
STRUTTURA	1-2 esercizi per gruppo muscolare, 3-4 serie di 8-12 ripetizioni	
DESCRIZIONE	Comprende esercizi per tutti i principali gruppi muscolari, con intensità regolabile.	

ALLENAMENTO A CIRCUITO	LIVELLO	FASCIA DI RESISTENZA CONSIGLIATA
	Moderato a Intenso	Nera • Livello 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBIETTIVO	Combinare forza e resistenza cardiovascolare	
ESEMPIO	Flessioni, squat, remate, con poco riposo	
STRUTTURA	4-5 esercizi in sequenza, 2-3 serie, 1-2 minuti di riposo	
DESCRIZIONE	Alterna tra diversi esercizi con poco riposo, sfidando forza e resistenza cardiovascolare.	

ALLENAMENTO DELLA FORZA	LIVELLO	FASCIA DI RESISTENZA CONSIGLIATA
	Intenso	Viola • Livello 4 • 16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs
OBIETTIVO	Aumentare la forza e la massa muscolare	
ESEMPIO	Squat, curl bicipiti, remate	
STRUTTURA	3-4 serie di 8-12 ripetizioni, 1-2 minuti di riposo	
DESCRIZIONE	Esercizi con resistenza elevata per aumentare la forza muscolare, con meno ripetizioni e più intensità.	

ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ (HIIT)	LIVELLO	FASCIA DI RESISTENZA CONSIGLIATA
	Molto Intenso	Verde • Livello 5 • 23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs
OBIETTIVO	Migliorare la capacità cardiovascolare e bruciare calorie	
ESEMPIO	Sprint con resistenza, salti con fascia	
STRUTTURA	30-40 secondi di alta intensità, 20-30 secondi di riposo, per 20-30 minuti	
DESCRIZIONE	Esercizi eseguiti ad alta intensità con brevi periodi di riposo, concentrandosi sulla forza massima e la capacità cardiovascolare.	

1. INFORMACIÓN IMPORTANTE Y ADVERTENCIAS

POR SU SEGURIDAD, LEA DETENIDAMENTE TODA LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE MANUAL.

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico o entrenador físico. Esto le ayudará a establecer la frecuencia, intensidad y duración del ejercicio adecuadas para su edad y condición física. Si experimenta dolor en el pecho o sensación de opresión, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, desmayos o cualquier otro malestar durante el ejercicio, ¡DETÉNGASE INMEDIATAMENTE! Consulte a su médico antes de continuar. Esto es importante para personas de todas las edades o que tengan algún problema de salud preexistente.
- Solo una persona debe utilizar este equipo a la vez.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo.
- Precaución: el ejercicio excesivo y/o incorrecto puede causar lesiones.
- Se recomienda no hacer ejercicio inmediatamente después de las comidas. Espere al menos 1 hora antes de comenzar su rutina.
- Se recomienda que personas con capacidades físicas/sensoriales limitadas, trastornos mentales, o con poca experiencia o conocimiento, estén acompañadas por un entrenador durante la práctica del ejercicio físico.

2. INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios estén debidamente informados sobre las precauciones para su seguridad.
- Para su seguridad, asegúrese de que todas las piezas estén bien sujetas y que el equipo esté en una superficie sólida, libre de obstáculos, y verifique que el equipo esté en perfectas condiciones antes de cada uso.
- Use ropa adecuada para el ejercicio y evite accesorios que puedan quedar atrapados en el equipo.
- Para garantizar la seguridad de los niños y/o mascotas, no permita que jueguen en el dispositivo ni cerca de él.
- Utilice el producto en una superficie plana y antideslizante, lejos de escaleras o bordes.
- No fije el producto en esquinas afiladas.
- No ancle el producto a muebles u objetos no adecuados para el ejercicio.
- Verifique siempre el producto antes de usarlo. No use el producto si está dañado, defectuoso, seco, o si presenta grietas o fisuras.

3. MANTENIMIENTO

- Nunca utilice abrasivos o disolventes para limpiar el equipo.
- Limpie el equipo con un paño ligeramente húmedo y un agente de limpieza suave con agua tibia.
- No deje el equipo expuesto a agentes naturales como luz solar, lluvia, rocío, polvo, salitre, etc.
- No coloque el equipo en lugares polvorientos y húmedos, saunas o cualquier lugar no ventilado.
- Guarde el producto en un lugar fresco y seco.

4. SALUD

El uso de este equipo le proporcionará varios beneficios. Mejorará su forma física, tonificará sus músculos y, combinado con una dieta controlada, le ayudará a perder peso.

Este ejercicio mejorará su circulación y hará que sus músculos funcionen correctamente. Se recomienda hacer algunos ejercicios de estiramiento antes de usarlo, como se muestra a continuación.

Cada estiramiento debe realizarse durante aproximadamente 30 segundos.

No esfuerce sus músculos y si siente dolor durante el estiramiento, DETÉNGASE.

Vea las figuras en la página 37.

5. EJERCICIOS

Estos son algunos ejemplos de ejercicios que se pueden realizar con las bandas de resistencia. Siempre haga ejercicio dentro de sus límites y, si siente alguna molestia o dolor, consulte a un médico. Consulte el capítulo "Información importante y advertencias" e "Instrucciones generales de seguridad" para más información.

Vea las figuras en la página 38.

6. ESPECIFICACIONES

BANDA DE RESISTENCIA – NIVEL 1 ZZGO-RBU-L1A1	
COLOR	Amarillo
MATERIAL	Látex
TAMAÑO	208* x 103 x 0,64 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,25 x 0,17 in (*Circunferencia)
PESO	0,06 kg / 0,13 lbs
NIVEL DE RESISTENCIA	4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs

BANDA DE RESISTENCIA – NIVEL 2 ZZGO-RBU-L2A1	
COLOR	Rojo
MATERIAL	Látex
TAMAÑO	208* x 103 x 1,30 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,51 x 0,17 in (*Circunferencia)
PESO	0,13 kg / 0,28 lbs
NIVEL DE RESISTENCIA	7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs

BANDA DE RESISTENCIA – NIVEL 3 ZZGO-RBU-L3A1	
COLOR	Negro
MATERIAL	Látex
TAMAÑO	208* x 103 x 2,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,86 x 0,17 in (*Circunferencia)
PESO	0,20 kg / 0,44 lbs
NIVEL DE RESISTENCIA	11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs

BANDA DE RESISTENCIA – NIVEL 4 ZZGO-RBU-L4A1	
COLOR	Violeta
MATERIAL	Látex
TAMAÑO	208* x 103 x 3,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,25 x 0,17 in (*Circunferencia)
PESO	0,278 kg / 0,614 lbs
NIVEL DE RESISTENCIA	16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs

BANDA DE RESISTENCIA – NIVEL 5 ZZGO-RBU-L5A1	
COLOR	Verde
MATERIAL	Látex
TAMAÑO	208* x 103 x 4,40 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,73 x 0,17 in (*Circunferencia)
PESO	0,37 kg / 0,81 lbs
NIVEL DE RESISTENCIA	23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs

7. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Estos son ejemplos de programas de entrenamiento, consulte a su médico o entrenador físico antes de realizarlos. El ejercicio excesivo y/o inadecuado puede causar lesiones. Consulte el capítulo Información Importante y Advertencias e Instrucciones Generales de Seguridad para más información.

ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD	NIVEL	BANDA DE RESISTENCIA RECOMENDADA
	Ligero	Amarilla • Nivel 1 • 4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs
OBJETIVO	Aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento	
EJEMPLO	Estiramiento de isquiotibiales, apertura de pecho	
ESTRUCTURA	Mantén cada estiramiento por 20-30 segundos, 2-3 repeticiones	
DESCRIPCIÓN	Incluye estiramientos y movimientos suaves, con el objetivo de mejorar la flexibilidad.	

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	NIVEL	BANDA DE RESISTENCIA RECOMENDADA
	Moderado	Roja • Nivel 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBJETIVO	Mejorar la fuerza funcional, el equilibrio y la coordinación	
EJEMPLO	Estocadas laterales, peso muerto, torsiones del torso	
ESTRUCTURA	3-4 series de 10-15 repeticiones, 1-2 minutos de descanso	
DESCRIPCIÓN	Enfocado en la fuerza funcional con intensidad moderada, trabajando movimientos aplicables al día a día.	

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA MUSCULAR	NIVEL	BANDA DE RESISTENCIA RECOMENDADA
	Moderado	Roja • Nivel 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBJETIVO	Mejorar la resistencia muscular	
EJEMPLO	Sentadillas, flexiones con resistencia ligera	
ESTRUCTURA	2-3 series de 15-20 repeticiones, 30-60 segundos de descanso	
DESCRIPCIÓN	Alta repetición con resistencia ligera a moderada, ideal para mejorar la resistencia muscular.	

ENTRENAMIENTO DE CORE	NIVEL	BANDA DE RESISTENCIA RECOMENDADA
	Moderado a Intenso	Negra • Nivel 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJETIVO	Fortalecer los músculos abdominales y lumbares	
EJEMPLO	Planchas con resistencia, giros rusos	
ESTRUCTURA	3-4 series de 12-15 repeticiones, 30-60 segundos de descanso	
DESCRIPCIÓN	Ejercicios enfocados en el core, con énfasis en la estabilidad y la fuerza, variando la intensidad según la resistencia de la banda.	

ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO	NIVEL	BANDA DE RESISTENCIA RECOMENDADA
	Moderado a Intenso	Negra • Nivel 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJETIVO	Trabajar todos los principales grupos musculares	
EJEMPLO	Sentadillas, remos, flexiones, planchas	
ESTRUCTURA	1-2 ejercicios por grupo muscular, 3-4 series de 8-12 repeticiones	
DESCRIPCIÓN	Incluye ejercicios para todos los principales grupos musculares, con intensidad ajustable.	

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	NIVEL	BANDA DE RESISTENCIA RECOMENDADA
	Moderado a Intenso	Negra • Nivel 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJETIVO	Combinar la fuerza y la resistencia cardiovascular	
EJEMPLO	Flexiones, sentadillas, remos, con poco descanso	
ESTRUCTURA	4-5 ejercicios en secuencia, 2-3 series, 1-2 minutos de descanso	
DESCRIPCIÓN	Alterna entre diferentes ejercicios con poco descanso, desafiando tanto la fuerza como la resistencia cardiovascular.	

ENTRENAMIENTO DE FUERZA	NIVEL	BANDA DE RESISTENCIA RECOMENDADA
	Intenso	Púrpura • Nivel 4 • 16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs
OBJETIVO	Aumentar la fuerza y la masa muscular	
EJEMPLO	Sentadillas, curls de bíceps, remos	
ESTRUCTURA	3-4 series de 8-12 repeticiones, 1-2 minutos de descanso	
DESCRIPCIÓN	Ejercicios con alta resistencia para aumentar la fuerza muscular, con menos repeticiones y más intensidad.	

ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD (HIIT)	NIVEL	BANDA DE RESISTENCIA RECOMENDADA
	Muy Intenso	Verde • Nivel 5 • 23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs
OBJETIVO	Mejorar la capacidad cardiovascular y quemar calorías	
EJEMPLO	Sprints con resistencia, saltos con banda	
ESTRUCTURA	30-40 segundos de alta intensidad, 20-30 segundos de descanso, por 20-30 minutos	
DESCRIPCIÓN	Ejercicios realizados a alta intensidad con cortos períodos de descanso, enfocados en la fuerza y la capacidad cardiovascular máximas.	

1. WICHTIGE INFORMATIONEN UND WARNHINWEISE

ZU IHRER SICHERHEIT LESEN SIE ALLE INFORMATIONEN IN DIESEM HANDBUCH SORGFÄLTIG DURCH.

- Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Fitnesstrainer. Er wird Ihnen helfen, die Häufigkeit, Intensität und Dauer des Trainings entsprechend Ihrem Alter und Ihrer Fitness zu bestimmen. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen in der Brust oder ein Engegefühl, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Ohnmacht oder andere Beschwerden verspüren, **STOPPEN SIE SOFORT!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie weitermachen. Dies ist wichtig für Menschen jeden Alters oder mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.
- Nur eine Person sollte dieses Gerät gleichzeitig benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Vorsicht: Übermäßiges und/oder falsches Training kann Verletzungen verursachen.
- Es wird empfohlen, nicht direkt nach dem Essen zu trainieren. Warten Sie mindestens 1 Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Es wird empfohlen, dass Personen mit eingeschränkten körperlichen/sensorischen Fähigkeiten, psychischen Störungen oder Personen mit wenig Erfahrung oder Kenntnissen von einem Trainer beim Training begleitet werden.

2. ALLGEMEINE SICHERHEITSANWEISUNGEN

- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die Sicherheitsvorkehrungen informiert sind.
- Zu Ihrer Sicherheit stellen Sie sicher, dass alle Teile richtig befestigt sind und das Gerät auf einer stabilen Oberfläche steht und die Umgebung frei von Hindernissen ist. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Gerät in einwandfreiem Zustand ist.
- Tragen Sie geeignete Trainingskleidung und vermeiden Sie Accessoires, die sich im Gerät verfangen könnten.
- Um die Sicherheit von Kindern und/oder Haustieren zu gewährleisten, lassen Sie sie nicht auf oder in der Nähe des Geräts spielen.
- Verwenden Sie das Produkt auf einer ebenen, rutschfesten Oberfläche, fern von Treppen oder Absturzstellen.
- Befestigen Sie das Produkt nicht an scharfen Ecken.
- Befestigen Sie das Produkt nicht an Möbeln oder Gegenständen, die nicht für das Training geeignet sind.
- Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Verwendung. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt, defekt, ausgetrocknet oder rissig ist.

3. WARTUNG

- Verwenden Sie niemals Scheuermittel oder Lösungsmittel zur Reinigung des Geräts.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel in lauwarmem Wasser.
- Lassen Sie das Gerät nicht natürlichen Einflüssen wie Sonnenlicht, Regen, Tau, Staub, Salznebel usw. ausgesetzt.
- Stellen Sie das Gerät nicht an staubigen und feuchten Orten, in Saunen oder an schlecht belüfteten Orten ab.
- Lagern Sie das Produkt an einem kühlen und trockenen Ort.

4. GESUNDHEIT

Die Verwendung dieses Geräts bringt Ihnen zahlreiche Vorteile. Es verbessert Ihre Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen, in Kombination mit einer kontrollierten Ernährung, Gewicht zu verlieren.

Dieses Training verbessert Ihre Durchblutung und sorgt dafür, dass Ihre Muskeln richtig funktionieren. Es wird empfohlen, vor der Benutzung einige Dehnübungen zu machen, wie unten gezeigt.

Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang durchgeführt werden.

Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht, und wenn Sie während des Dehnens Schmerzen verspüren, STOPPEN SIE.

Siehe Abbildungen auf Seite 37.

5. ÜBUNGEN

Hier sind einige Beispielübungen, die mit den Widerstandsbändern durchgeführt werden können. Trainieren Sie immer innerhalb Ihrer Grenzen, und wenn Sie Unbehagen oder Schmerzen verspüren, konsultieren Sie einen Arzt. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel "Wichtige Informationen und Warnhinweise" und "Allgemeine Sicherheitsanweisungen".

Siehe Abbildungen auf Seite 38.

6. SPEZIFIKATIONEN

WIDERSTANDSBAND – STUFE 1 | ZZGO-RBU-L1A1

FARBE	Gelb
MATERIAL	Latex
GRÖßE	208* x 103 x 0,64 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,25 x 0,17 in (*Umfang)
GEWICHT	0,06 kg / 0,13 lbs
WIDERSTANDSSTUFE	4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs

WIDERSTANDSBAND – STUFE 2 | ZZGO-RBU-L2A1

FARBE	Rot
MATERIAL	Latex
GRÖßE	208* x 103 x 1,30 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,51 x 0,17 in (*Umfang)
GEWICHT	0,13 kg / 0,28 lbs
WIDERSTANDSSTUFE	7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs

WIDERSTANDSBAND – STUFE 3 | ZZGO-RBU-L3A1

FARBE	Schwarz
MATERIAL	Latex
GRÖßE	208* x 103 x 2,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,86 x 0,17 in (*Umfang)
GEWICHT	0,20 kg / 0,44 lbs
WIDERSTANDSSTUFE	11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs

WIDERSTANDSBAND – STUFE 4 | ZZGO-RBU-L4A1

FARBE	Violett
MATERIAL	Latex
GRÖßE	208* x 103 x 3,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,25 x 0,17 in (*Umfang)
GEWICHT	0,278 kg / 0,614 lbs
WIDERSTANDSSTUFE	16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs

WIDERSTANDSBAND – STUFE 5 | ZZGO-RBU-L5A1

FARBE	Grün
MATERIAL	Latex
GRÖßE	208* x 103 x 4,40 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,73 x 0,17 in (*Umfang)
GEWICHT	0,37 kg / 0,81 lbs
WIDERSTANDSSTUFE	23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs

7. TRAININGSPROGRAMME

Dies sind Beispiele für Trainingsprogramme. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder Fitnesstrainer, bevor Sie diese durchführen. Übermäßiges und/oder unsachgemäßes Training kann zu Verletzungen führen. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel Wichtige Informationen und Warnhinweise sowie Allgemeine Sicherheitshinweise.

MOBILITÄTS- UND FLEXIBILITÄTSTRaining	STUFE	EMPFOHLENER WIDERSTANDSBAND
	Leggero	Gelb • Stufe 1 • 4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs
ZIEL	Erhöhen der Flexibilität und des Bewegungsumfangs	
BEISPIEL	Dehnung der Oberschenkelrückseite, Brustöffnung	
STRUKTUR	Halten Sie jede Dehnung 20-30 Sekunden, 2-3 Wiederholungen	
BESCHREIBUNG	Beinhaltet sanfte Dehnungen und Bewegungen mit dem Ziel, die Flexibilität zu verbessern.	

FUNKTIONELLES TRAINING	STUFE	EMPFOHLENER WIDERSTANDSBAND
	Mittel	Rot • Stufe 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
ZIEL	Verbesserung der funktionellen Kraft, des Gleichgewichts und der Koordination	
BEISPIEL	Seitliche Ausfallschritte, Kreuzheben, Rumpfdrehungen	
STRUKTUR	3-4 Sätze mit 10-15 Wiederholungen, 1-2 Minuten Pause	
BESCHREIBUNG	Konzentration auf funktionelle Kraft mit mittlerer Intensität und auf Bewegungen, die im Alltag anwendbar sind.	

MUSKEL-AUSDAUERTRAINING	STUFE	EMPFOHLENER WIDERSTANDSBAND
	Mittel	Rot • Stufe 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
ZIEL	Verbesserung der Muskelausdauer	
BEISPIEL	Kniebeugen, Liegestütze mit leichtem Widerstand	
STRUKTUR	2-3 Sätze mit 15-20 Wiederholungen, 30-60 Sekunden Pause	
BESCHREIBUNG	Hohe Wiederholungen mit leichtem bis mittlerem Widerstand, ideal zur Verbesserung der Muskelausdauer.	

CORE TRAINING	STUFE	EMPFOHLENER WIDERSTANDSBAND
	Mittel bis Hoch	Schwarz • Stufe 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
ZIEL	Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur	
BEISPIEL	Planks mit Widerstand, Russische Drehungen	
STRUKTUR	3-4 Sätze mit 12-15 Wiederholungen, 30-60 Sekunden Pause	
BESCHREIBUNG	Übungen, die auf die Körpermitte abzielen, mit Schwerpunkt auf Stabilität und Kraft, wobei die Intensität je nach Widerstand variiert.	

GANZKÖRPERTRAINING	STUFE	EMPFOHLENER WIDERSTANDSBAND
	Mittel bis Hoch	Schwarz • Stufe 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
ZIEL	Trainieren aller wichtigen Muskelgruppen	
BEISPIEL	Kniebeugen, Rudern, Liegestütze, Planks	
STRUKTUR	1-2 Übungen pro Muskelgruppe, 3-4 Sätze mit 8-12 Wiederholungen	
BESCHREIBUNG	Beinhaltet Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen, mit anpassbarer Intensität.	

ZIRKELTRAINING	STUFE	EMPFOHLENER WIDERSTANDSBAND
	Mittel bis Hoch	Schwarz • Stufe 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
ZIEL	Kombination von Kraft- und Herz-Kreislauf-Ausdauer	
BEISPIEL	Liegestütze, Kniebeugen, Rudern mit wenig Pause	
STRUKTUR	4-5 Übungen in Folge, 2-3 Sätze, 1-2 Minuten Pause	
BESCHREIBUNG	Wechseln Sie zwischen verschiedenen Übungen mit wenig Pause und fordern Sie sowohl Kraft als auch Herz-Kreislauf-Ausdauer heraus.	

KRAFTTRAINING	STUFE	EMPFOHLENER WIDERSTANDSBAND
	Hoch	Lila • Stufe 4 • 16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs
ZIEL	Erhöhung von Kraft und Muskelmasse	
BEISPIEL	Kniebeugen, Bizeps-Curls, Rudern	
STRUKTUR	3-4 Sätze mit 8-12 Wiederholungen, 1-2 Minuten Pause	
BESCHREIBUNG	Übungen mit hohem Widerstand zur Steigerung der Muskelkraft, mit weniger Wiederholungen und mehr Intensität.	

HOCHINTENSITÄTS-INTERVALLTRAINING (HIIT)	STUFE	EMPFOHLENER WIDERSTANDSBAND
	Sehr Hoch	Grün • Stufe 5 • 23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs
ZIEL	Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und Fettverbrennung	
BEISPIEL	Sprint mit Widerstand, Sprünge mit Band	
STRUKTUR	30-40 Sekunden hohe Intensität, 20-30 Sekunden Pause, für 20-30 Minuten	
BESCHREIBUNG	Übungen mit hoher Intensität und kurzen Pausen, die sich auf maximale Kraft und Herz-Kreislauf-Leistung konzentrieren.	

1. INFORMAÇÕES IMPORTANTES E ADVERTÊNCIAS

PARA SUA SEGURANÇA, LEIA CUIDADOSAMENTE TODAS AS INFORMAÇÕES DESTES MANUAIS.

- Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico ou treinador físico. Isso ajudará a determinar a frequência, intensidade e duração de exercício adequados à sua idade e condição física. Se sentir dores no peito ou aperto, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, tontura ou qualquer desconforto durante o exercício, **PARE IMEDIATAMENTE!** Consulte o seu médico antes de continuar. Isto é essencial para pessoas de todas as idades, especialmente para quem tem problemas de saúde preexistentes.
- Apenas uma pessoa deve utilizar o equipamento de cada vez.
- Mantenha crianças e animais de estimação afastados do equipamento.
- Atenção: Exercícios excessivos ou executados de forma incorrecta podem causar lesões.
- Não é recomendado exercitar-se imediatamente após as refeições. Aguarde pelo menos 1 hora antes de iniciar a prática.
- Recomenda-se que pessoas com capacidades físicas/sensoriais limitadas, perturbações mentais ou com pouca experiência/ conhecimento sejam acompanhadas por um treinador durante a prática de exercícios físicos.

2. INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

- É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores estão devidamente informados sobre as precauções de segurança.
- Para sua segurança, assegure-se de que todas as peças estão corretamente fixadas, que o equipamento está sobre uma superfície sólida e que a área ao redor está livre de obstruções. Certifique-se de que o equipamento está em perfeitas condições antes de cada utilização.
- Use roupas apropriadas para exercício e evite acessórios que possam ficar presos no equipamento.
- Para garantir a segurança de crianças e/ou animais de estimação, não os deixe brincar no ou próximo do equipamento.
- Utilize o produto numa superfície plana e antiderrapante, afastado de escadas ou degraus.
- Não fixe o produto em cantos afiados.
- Não prenda o produto a móveis ou objetos inadequados para exercícios.
- Verifique sempre o produto antes de o usar. Não utilize o produto se estiver danificado, defeituoso, ressequido ou apresentar fissuras ou rachas.

3. MANUTENÇÃO

- Nunca utilize abrasivos ou solventes para limpar o equipamento.
- Limpe o equipamento com um pano ligeiramente húmido e um detergente suave com água morna.
- Não deixe o equipamento exposto a agentes naturais, como luz solar, chuva, orvalho, pó ou salinidade.
- Não coloque o equipamento em locais poeirentos, húmidos, saunas ou em áreas sem ventilação.
- Armazene o produto num local fresco e seco.

4. SAÚDE

A utilização deste equipamento oferece diversos benefícios, incluindo a melhoria da sua forma física, tonificação muscular e, combinada com uma dieta controlada, pode auxiliar na perda de peso.

Este exercício melhora a circulação e promove o funcionamento adequado dos músculos. Recomenda-se realizar alguns exercícios de alongamento antes de usar o equipamento, conforme mostrado abaixo.

Cada alongamento deve ser realizado durante aproximadamente 30 segundos.

Não force os músculos, e se sentir dor enquanto alonga, PARE.

Consulte as figuras na página 37.

5. EXERCÍCIOS

Estes são exemplos de exercícios que podem ser realizados com as bandas de resistência. Pratique sempre dentro dos seus limites e, caso sinta qualquer desconforto ou dor, consulte um médico.

Consulte os capítulos Informações Importantes e Avisos e Instruções Gerais de Segurança para obter mais informações.

Consulte as figuras na página 38.

6. ESPECIFICAÇÕES

BANDA DE RESISTÊNCIA – NÍVEL 1 | ZZGO-RBU-L1A1

COR	Amarelo
MATERIAL	Látex
SIZE	208* x 103 x 0,64 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,25 x 0,17 in (*Circunferência)
PESO	0,06 kg / 0,13 lbs
NÍVEL DE RESISTÊNCIA	4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs

BANDA DE RESISTÊNCIA – NÍVEL 2 | ZZGO-RBU-L2A1

COR	Vermelho
MATERIAL	Látex
TAMANHO	208* x 103 x 1,30 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,51 x 0,17 in (*Circunferência)
PESO	0,13 kg / 0,28 lbs
NÍVEL DE RESISTÊNCIA	7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs

BANDA DE RESISTÊNCIA – NÍVEL 3 | ZZGO-RBU-L3A1

COR	Preto
MATERIAL	Látex
TAMANHO	208* x 103 x 2,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 0,86 x 0,17 in (*Circunferência)
PESO	0,20 kg / 0,44 lbs
NÍVEL DE RESISTÊNCIA	11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs

BANDA DE RESISTÊNCIA – NÍVEL 4 | ZZGO-RBU-L4A1

COR	Roxo
MATERIAL	Látex
TAMANHO	208* x 103 x 3,20 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,25 x 0,17 in (*Circunferência)
PESO	0,278 kg / 0,614 lbs
NÍVEL DE RESISTÊNCIA	16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs

BANDA DE RESISTÊNCIA – NÍVEL 5 | ZZGO-RBU-L5A1

COR	Verde
MATERIAL	Látex
TAMANHO	208* x 103 x 4,40 x 0,45 cm / 81,8* x 40,5 x 1,73 x 0,17 in (*Circunferência)
PESO	0,37 kg / 0,81 lbs
NÍVEL DE RESISTÊNCIA	23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs

7. PROGRAMAS DE TREINO

Estes são exemplos de programas de treino. Consulte o seu médico ou treinador antes de os realizar. Exercícios excessivos e/ou inadequados podem causar lesões. Consulte os capítulos Informações Importantes e Avisos e Instruções Gerais de Segurança para obter mais informações.

TREINO DE MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE	NÍVEL	BANDA DE RESISTÊNCIA RECOMENDADA
	Leve	Amarela • Nível 1 • 4 ~ 7 kg / 8 ~ 15 lbs
OBJETIVO	Aumentar a flexibilidade e amplitude de movimento	
EXEMPLO	Alongamento dos isquiotibiais, abertura de peito	
ESTRUTURA	Sustente cada alongamento por 20-30 segundos, 2-3 repetições	
DESCRIÇÃO	Envolve alongamentos e movimentos suaves, visando melhorar a flexibilidade	

TREINO FUNCIONAL	NÍVEL	BANDA DE RESISTÊNCIA RECOMENDADA
	Moderado	Vermelha • Nível 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBJETIVO	Melhorar força funcional, equilíbrio e coordenação	
EXEMPLO	Estocadas laterais, levantamento terra, rotações de tronco	
ESTRUTURA	3-4 séries de 10-15 repetições, 1-2 minutos de descanso	
DESCRIÇÃO	Movimentos funcionais de intensidade moderada, aplicáveis às atividades diárias	

TREINO DE RESISTÊNCIA MUSCULAR	NÍVEL	BANDA DE RESISTÊNCIA RECOMENDADA
	Moderado	Vermelha • Nível 2 • 7 ~ 16 kg / 15 ~ 35 lbs
OBJETIVO	Melhorar a resistência muscular	
EXEMPLO	Agachamentos, flexões com resistência leve	
ESTRUTURA	2-3 séries de 15-20 repetições, 30-60 segundos de descanso	
DESCRIÇÃO	Alta repetição com resistência leve a moderada, ideal para melhorar a resistência muscular	

TREINO DE CORE	NÍVEL	BANDA DE RESISTÊNCIA RECOMENDADA
	Moderado a Intenso	Preta • Nível 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJETIVO	Fortalecer os músculos abdominais e lombares	
EXEMPLO	Pranchas com resistência, rotações russas	
ESTRUTURA	3-4 séries de 12-15 repetições, 30-60 segundos de descanso	
DESCRIÇÃO	Exercícios focados no core, com ênfase em estabilidade e força, ajustando a intensidade dependendo da resistência da banda.	

TREINO DE CORPO INTEIRO	NÍVEL	BANDA DE RESISTÊNCIA RECOMENDADA
	Moderado a Intenso	Preta • Nível 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJETIVO	Trabalhar todos os principais grupos musculares	
EXEMPLO	Agachamentos, remadas, flexões, pranchas	
ESTRUTURA	1-2 exercícios por grupo muscular, 3-4 séries de 8-12 repetições	
DESCRIÇÃO	Inclui exercícios que visam todos os principais grupos musculares, com intensidade ajustável.	

TREINO EM CIRCUITO	NÍVEL	BANDA DE RESISTÊNCIA RECOMENDADA
	Moderado a Intenso	Preta • Nível 3 • 11 ~ 30 kg / 25 ~ 65 lbs
OBJETIVO	Combinar força e resistência cardiovascular	
EXEMPLO	Flexões, agachamentos, remadas, com pouco descanso	
ESTRUTURA	4-5 exercícios em sequência, 2-3 séries, 1-2 minutos de descanso	
DESCRIÇÃO	Alterna entre diferentes exercícios com pouco descanso, desafiando tanto a força como a resistência cardiovascular.	

TREINO DE FORÇA	NÍVEL	BANDA DE RESISTÊNCIA RECOMENDADA
	Intenso	Roxa • Nível 4 • 16 ~ 38 kg / 35 ~ 85 lbs
OBJETIVO	Aumentar a força e a massa muscular	
EXEMPLO	Agachamentos, flexões de bíceps, remadas	
ESTRUTURA	3-4 séries de 8-12 repetições, 1-2 minutos de descanso	
DESCRIÇÃO	Exercícios de alta resistência para desenvolver força muscular, com menos repetições e maior intensidade.	

TREINO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT)	NÍVEL	BANDA DE RESISTÊNCIA RECOMENDADA
	Muito intenso	Verde • Nível 5 • 23 ~ 57 kg / 50 ~ 125 lbs
OBJETIVO	Melhorar a capacidade cardiovascular e queimar calorias	
EXEMPLO	Sprints com resistência, saltos com banda	
ESTRUTURA	30-40 segundos de alta intensidade, 20-30 segundos de descanso, durante 20-30 minutos	
DESCRIÇÃO	Exercícios realizados em alta intensidade com períodos curtos de descanso, focando na força máxima e capacidade cardiovascular.	

01



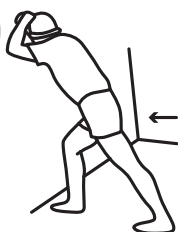
02



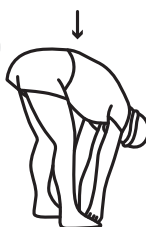
03



04



05



06



07



08



09



10



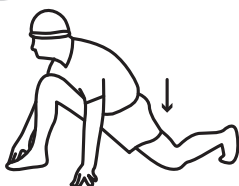
11



12



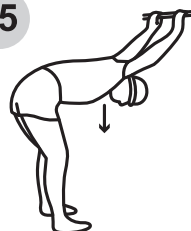
13

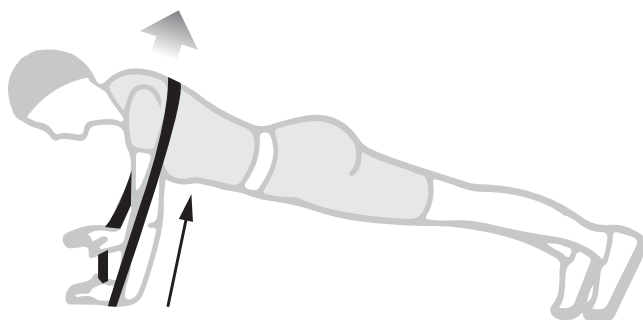
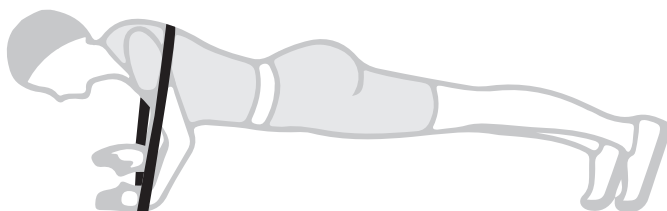
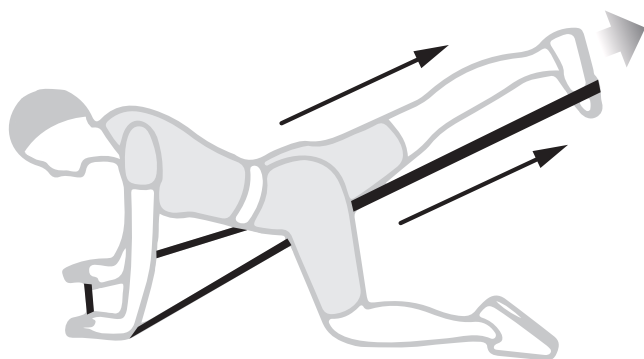
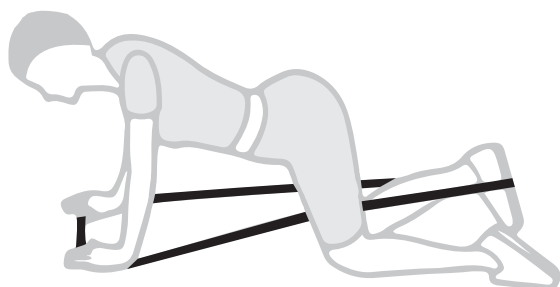


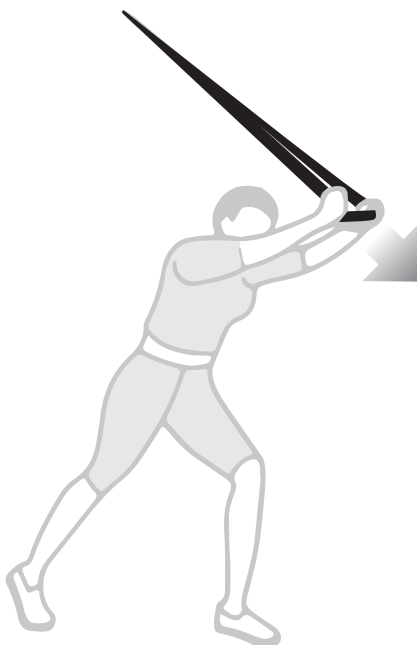
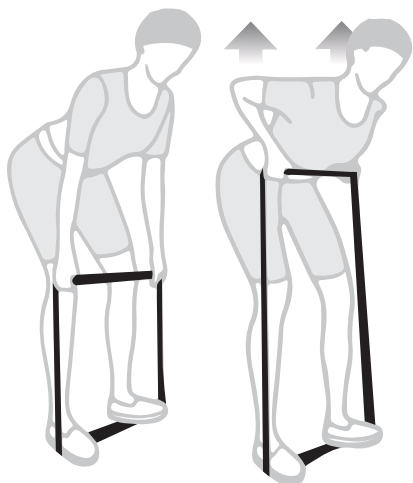
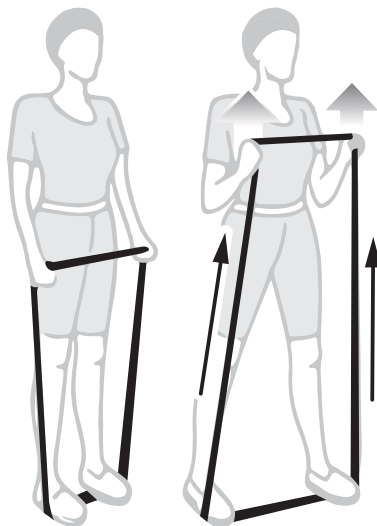
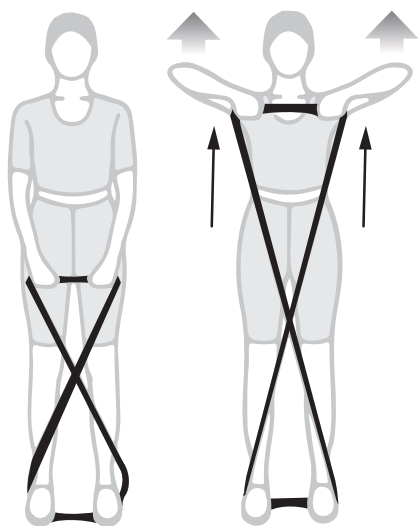
14

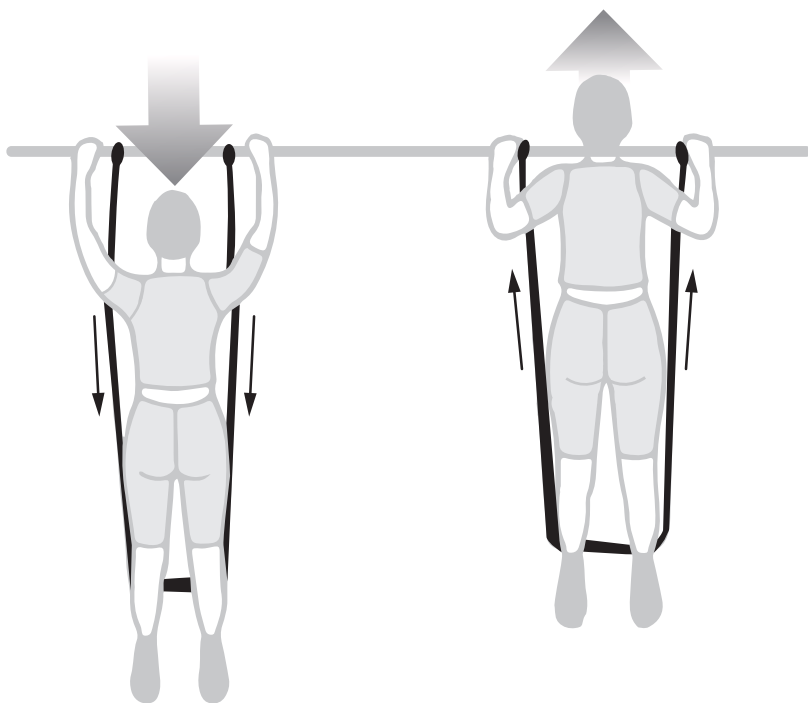
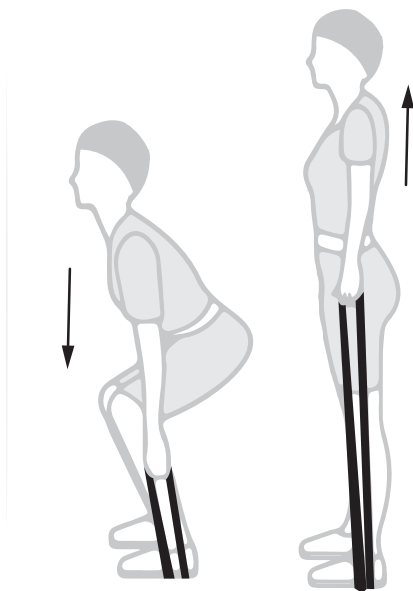
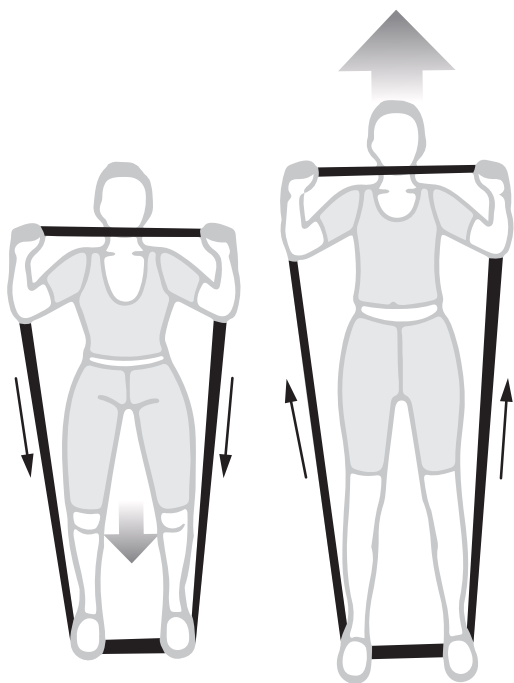


15











www.zzgo.online

 @ zzgo.fitness

Made in China
Fabriqué en Chine
Fatto in Cina
Hecho en China
Hergestellt in China
Fabricado na China

READ THE INSTRUCTIONS BEFORE USING YOUR DEVICE
LISEZ LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER VOTRE APPAREIL
LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE IL DISPOSITIVO
LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR SU DISPOSITIVO
LESEN SIE DIE ANLEITUNG, BEVOR SIE IHR GERÄT VERWENDEN
LEIA AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR O SEU DISPOSITIVO