

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**



Additional User Manual

Welcome to the Additional User Manual. Here you will find a complete training program to help you get the most out of your equipment.

Manuel d'Utilisateur Supplémentaire

Bienvenue dans le Manuel d'Utilisateur Supplémentaire. Vous trouverez ici un programme d'entraînement complet pour profiter au maximum de votre équipement.

Manuale Utente Aggiuntivo

Benvenuto nel Manuale Utente Aggiuntivo. Qui troverai un programma di allenamento completo per sfruttare al massimo il tuo attrezzo.

Manual de Usuario Adicional

Bienvenido al Manual de Usuario Adicional. Aquí encontrarás un programa de entrenamiento completo para aprovechar al máximo tu equipo.

Zusätzliches Benutzerhandbuch

Willkommen im Zusätzliches Benutzerhandbuch. Hier finden Sie ein vollständiges Trainingsprogramm, um das Beste aus Ihrem Gerät herauszuholen.

Manual do Usuário Adicional

Seja bem-vindo ao Manual do Usuário Adicional. Aqui você encontra um programa de treinos completo para aproveitar ao máximo o seu equipamento.

CONTENTS / SUMÁRIO / SOMMAIRE / SOMMARIO / INHALTSVERZEICHNIS / ÍNDICE

7. Training Programs / Programmes d'entraînement / Programmi di
allenamento / Programas de entrenamiento / Trainingsprogramme /
Programas de treino

EN	p.4
FR	p.6
IT	p.8
ES	p.10
DE	s.12
PT	p.14

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.	

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		
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.	

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.	

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.	

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.	

MÜSKEL-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.	

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



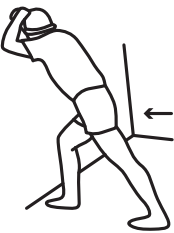
02



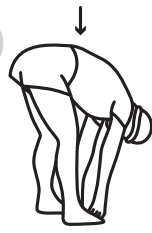
03



04



05



06



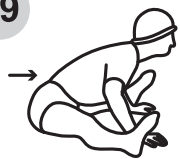
07



08



09



10



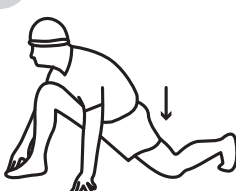
11



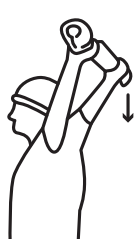
12



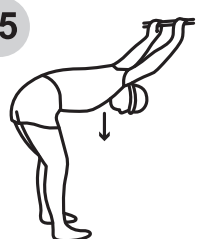
13

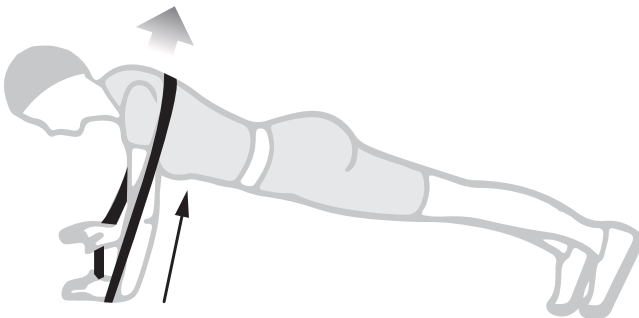
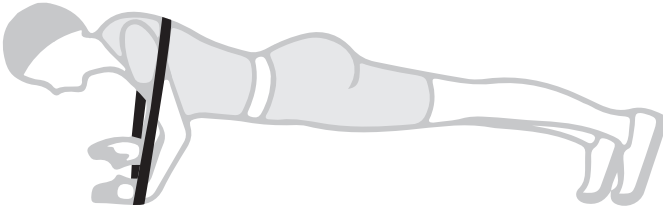
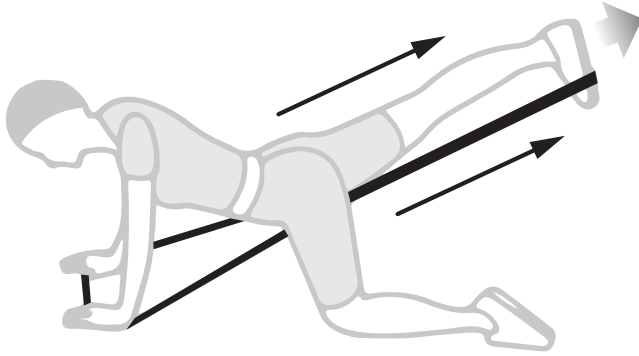
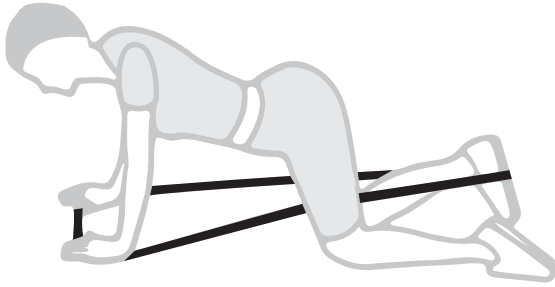


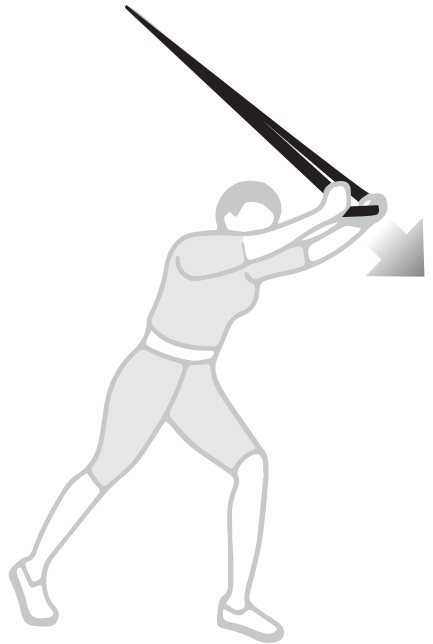
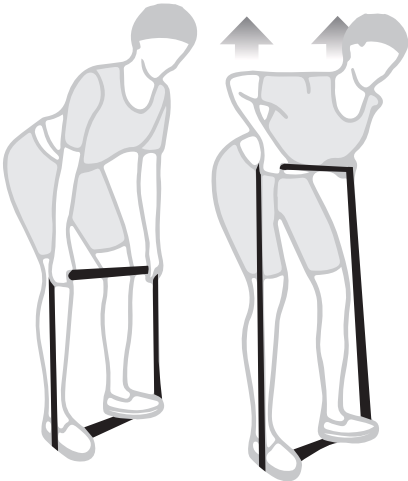
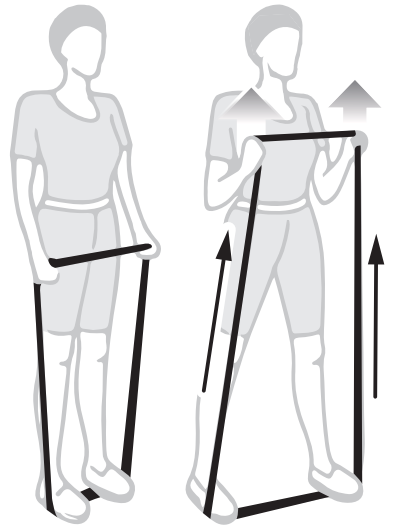
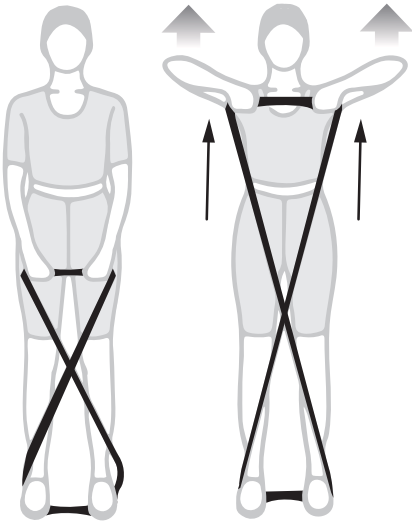
14

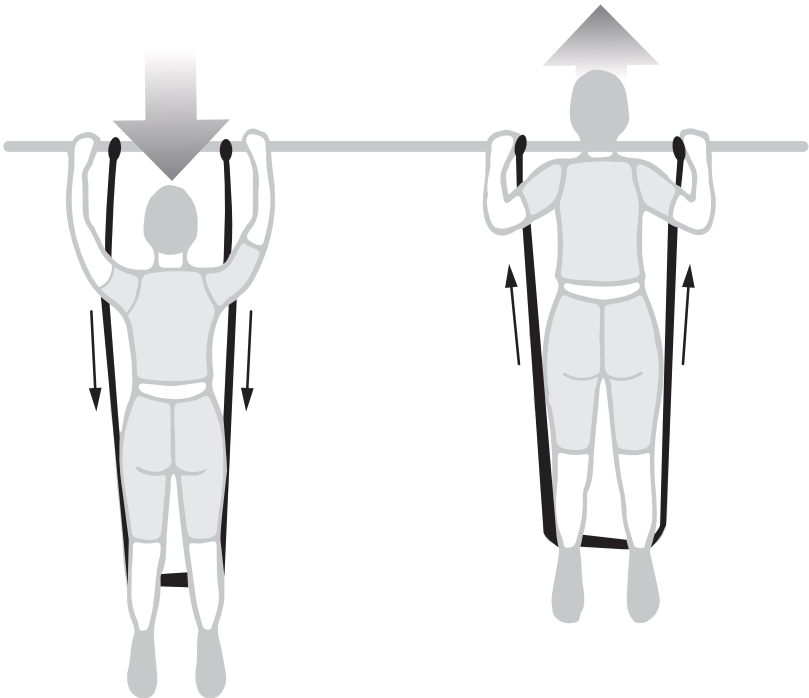
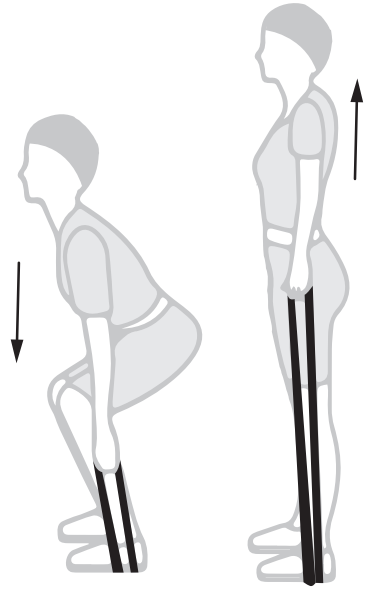
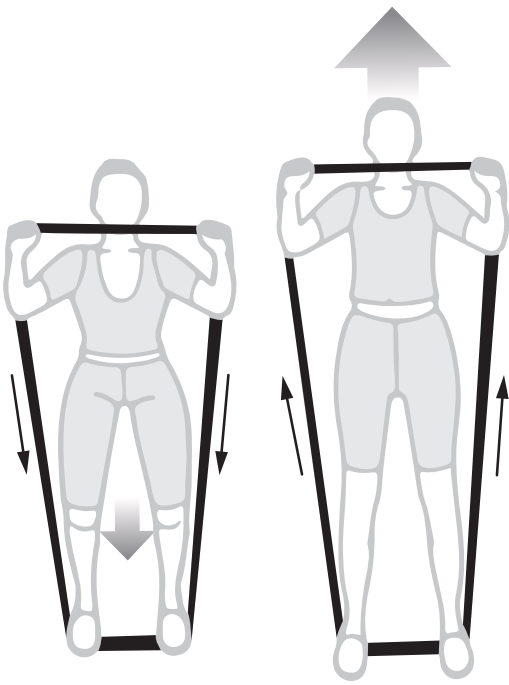


15











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