 Τα προϊόντα Ασκήσεων με Αντίσταση REP Band- Ταινίες, Σωλήνες και Βρόγχοι- έχουν σχεδιαστεί ώστε να προσφέρουν ασφαλή εύκολη και άνετη άσκηση για αποκατάσταση, διατήρηση φυσικής κατάστασης και προπόνηση. Τα προϊόντα REP Band λειτουργούν χωρίς την ενοχλητική πούδρα που μπαίνει παντού και μπορεί να ερεθίσει το ευαίσθητο δέρμα.

Τα προϊόντα REP Band κατασκευάζονται από συνθετικό ελαστομερές και **ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΛΑΤΕΞ**.

Αυτό είναι σημαντικό γι' αυτούς που έχουν αλλεργία στο λατέξ ή παρουσιάζουν αλλεργικές αντιδράσεις στο λατέξ. Τα προϊόντα REP Band είναι απαλλαγμένα από οσμές. Λείπει η δυσάρεστη μυρωδιά του λάστιχου. Η έλλειψη οσμών είναι πραγματικά πλεονέκτημα όταν δουλεύουμε με παιδιά και ηλικιωμένους.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι οδηγίες που περιέχονται στον παρόντα οδηγό είναι απλά ενδεικτικές και δεν έχουν σκοπό να αποτελέσουν συνταγή για ασκήσεις.

Πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα ασκήσεων, συνιστάται να συμβουλευτείτε τον ειδικό που σας παρακολουθεί.

Τα προϊόντα REP Band δεν είναι παιχνίδια. Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται ανά πάσα στιγμή.

Προφυλάξεις Ασφαλείας: Αν δεν χρησιμοποιηθούν σωστά, τα προϊόντα REP Band μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμό.

Ποτέ μη χρησιμοποιείτε τα προϊόντα REP Band με τρόπο που να κάνει την ταινία να εκτοξευθεί προς το κεφάλι και τα μάτια.

Πριν από την χρήση, πάντα να εξετάζετε τα προϊόντα REP Band για τυχόν ελαττώματα ή φθορές.

Μην χρησιμοποιείται τα προϊόντα REP Band όταν φέρουν τρύπες ή μικρά κοψίματα που μπορεί να προκαλέσουν σχίσσιμο ή σπάσιμο της ταινίας στη διάρκεια της άσκησης.

Αντικαταστήστε το φθαρμένο προϊόν με καινούργιο.

Προφυλάξτε τα προϊόντα REP Band από κοφτερά αντικείμενα για να αποφύγετε τυχαία τρυπήματα και σχισίματα.

Πρακτικές Συμβουλές: Για ασκήσεις που χρειάζεται να δέσετε τις ταινίες ασκήσεων REP Band σε βρόγχο, χρησιμοποιείστε μισό φίογκο ή κόμπο.

Πάντα να βεβαιώνετε ότι ο κόμπος ή ο μισός φίογκος είναι ασφαλής πριν αρχίσετε την άσκηση.

Κατά τη χρήση μπορείτε να φοράτε μακριές κάλτσες για να μην τραβιούνται οι τρίχες των ποδιών από την ταινία.

Μη σφίγγετε τις κλειδώσεις όταν ασκείστε. Κρατάτε πάντα τους αγκώνες και τα γόνατα σας ελαφρά λυγισμένα.

Να αναπνέετε κανονικά κατά την άσκηση μην κρατάτε την αναπνοή σας! Διατηρείτε τη σωστή ευθυγράμμιση σώματος όταν εκτελείτε ασκήσεις σε όρθια θέση.

Κρατάτε τους ώμους σας προς τα πίσω και το σώμα σας στητό.

Φύλαξη και Φροντίδα των Ταινιών: Φυλάσσετε τα προϊόντα REP Band σε δροσερό (21 οC), σκοτεινό μέρος.

Όταν χρησιμοποιείτε τις ταινίες σε πισίνες που περιέχουν χλώριο, ξεβγάλετε καλά την ταινία μετά από κάθε χρήση και αφήστε τη να στεγνώσει στον αέρα.




**LATEX
FREE**

**POWDER
FREE**





 Resistive exercise products play a vital role in home and clinical rehabilitation regimens and strengthening programs prescribed by health care professionals. Today, progressive resistance exercise products are used for rehabbing muscle and joint injuries, work hardening programs, and aerobic and aquatic exercise programs.

REP Band® Products can play an integral part in these programs to strengthen muscles and increase endurance.

What differentiates REP Band® Resistive Exercise Products from other resistive exercise products is that they are made of non-latex material and are powder and odor-free. A quality resistive exercise product that will not trigger latex allergies or leave a dusty powder on your clothes after exercising.

NOTE: The instructions in this guide are just indicative and not intended to be a prescription for exercises.

Before starting any exercise program, it is recommended to consult a specialist who is watching you.

The REP Band products are not toys. Children must be supervised at all times.

Safety precautions: If not used properly, the REP Band products can cause injury.

Never use REP Band products in a way to make the film be shot in the head and eyes.

Before use, always consider the REP Band products for defects or damage.

Without using the REP Band products when flying small cuts or holes that can cause tearing or breaking of the film during exercise.

Replace the damaged product with a new one. Protect REP Band products from sharp objects to avoid accidental punctures and tears.

Practical Tips : For exercises you need to tie the exercises movies REP Band in loop, use a half bow or knot.

Always make sure that the knot or half bow is secure before starting the exercise. In use you can wear long socks to prevent the leg pulled hair from the movie. Do not tighten the joints when you exercise.

Always hold the elbows and your knees slightly bent. Breathe normally during exercise do not hold your breath!

Maintain proper body alignment when performing exercises in a standing position. Keep your shoulders back and your body erect.

Storage and Care of Rep Band : Keep REP Band products in a cool (21 ° C), dark place. When using the movies in pools containing chlorine, thoroughly rinse the film after each use and let it air dry.




**LATEX
FREE**

**POWDER
FREE**





 Резистивни упражнения продукти играят важна роля в дома и клинични рехабилитационни режими и укрепване на програмите, предписани от специалисти по здравни грижи. Днес, прогресивни съпротива упражнения продукти се използват за rehabbing мускулни и ставни травми, работа закаляване програми, и аеробни и водни програми за упражнения. REP Band.

Продукти могат да играят съществена роля в тези програми за укрепване на мускулите и увеличаване на издръжливостта. Какво отличава REP Band? Резистивни упражнения Продукти от други съпротивителни упражнения продукти е, че те са направени от не-латекс материал и прах са и без миризма. А качеството на съпротивителни упражнения продукт, който няма да предизвика латекс алергии или оставете един прахен прах върху дрехите си след физически упражнения.

ЗАБЕЛЕЖКА: Инструкциите в това ръководство са само индикативни и не са предназначени да бъдат рецепта за упражнения.

Преди започване на всяко упражнение програма, се препоръчва да се консултирате със специалист, който ви гледа.

Продуктите на REP Band не са играчки: Децата трябва да бъдат наблюдавани по всяко време.

мерки за безопасност : Ако не се използва правилно, продуктите на REP Band могат да причинят нараняване.

Никога не използвайте REP Band продукти по начин, за да направи филма се прострелял в главата и очите. Преди употреба, винаги има предвид продуктите REP лента за дефекти или повреди. Без използване на продуктите, REP Band, когато лети малки разфасовки или дупки, които могат да причинят разкъсване или счупване на филма по време на тренировка. Замяна на повредени продукт с нов. Защитете REP Band продукти от остри предмети, за да се избегнат случайни убождания и сълзи.

Практически съвети : За упражнения трябва да се връзвам на упражненията филмите REP Band в цикъл, да се използва половината лък или възел. Винаги се уверете, че възелът или половината лъка е сигурно, преди започване на упражнението. При използване можете да носят дълги чорапи за предотвратяване на крака извади коса от филма. Не затягайте ставите, когато тренирате. Винаги дръжте лактите и коленете леко свити. Дишайте нормално по време на тренировка, не задържайте дъха си! Поддържайте правилно подравняване на тялото при изпълнение на упражнения в изправено положение. Дръжте раменете си назад и тялото си изправено.

Съхранение и хигиена на REP Band : Дръжте REP Band продукти на хладно (21 ° C) и тъмно място. При използване на кино в басейни, съдържащи хлор, обилно изплакване на филма след всяка употреба и да го споделите с въздух сухо



**LATEX
FREE**

**POWDER
FREE**

