



Guía de instrucciones

Paquete adjunto de vaselina: cada vez que note que es difícil conectar la bomba, aplique vaselina al pequeño anillo de goma negro en la punta de la válvula de las bandas B3.



Colocación de la banda

Coloque las bandas de los brazos en el pliegue entre el bíceps y el músculo deltoides (vea la imagen). Válvula orientada hacia la línea media. Correa de velcro hacia abajo lejos de la línea media.

Coloque las bandas de las piernas en lo alto de la pierna cerca de la ingle (vea la imagen). Válvula orientada hacia la línea media. Correa de velcro hacia abajo lejos de la línea media.

¿Qué tan apretado debe atar las bandas a brazos o piernas?

Las bandas deben atarse a los brazos y las piernas de manera firme.

- Si siente dolor o un pellizco en la piel, tiene la banda demasiado apretada
- Si puede deslizar la banda hacia arriba o hacia abajo por separado de la piel, la banda está demasiado floja
- Coloque la banda sobre una capa delgada de ropa, como mallas para correr o una camiseta, o directamente sobre la piel.

Inflando las Bandas

Una vez que las bandas estén en su lugar, conecte la válvula de la banda a la bomba. Bombée a la configuración de presión recomendada que se indica en la esquina inferior izquierda de la lengüeta de extracción de la banda azul (consulte las configuraciones de presión recomendadas arriba)

Ajustes de presión recomendados

Talla 1	150	Talla 3	250
Talla 2	200	Talla 4	300

Protocolo para # Ejercicios, Series, Repeticiones y Descanso

- Elija 3-5 ejercicios para la parte superior del cuerpo y 3 ejercicios para la parte inferior del cuerpo en una sesión de entrenamiento
- Para cada ejercicio haz 3 series de 30 repeticiones con 30 descansos entre cada serie.
- Descanse aproximadamente 1 minuto entre ejercicios.
- Debe completar su sesión de entrenamiento en 20 minutos y luego quitarse las bandas
- (Opcional) Después de una sesión de entrenamiento y de quitarse las bandas, puede descansar brevemente, hidratarse y luego hacer otra sesión de entrenamiento de 20 minutos.

¿Cómo sé si una sesión de entrenamiento es efectiva?

- La serie 1 de cada ejercicio debe provocar una quemadura leve o una respuesta de fatiga leve
- La serie 2 de cada ejercicio debe provocar una respuesta de quemadura media o fatiga media
- La serie 3 de cada ejercicio debe provocar una quemadura fuerte o una respuesta de fatiga robusta

¿Evaluando los resultados de la sesión de entrenamiento?

- Sin fatiga después de la sesión
 - > Aumente la presión de la bomba 50 puntos (Ej: 150 > aumente a 200)
- Fatiga leve después de la sesión
 - > Aumente la presión de la bomba 25 puntos (Ej: 150 > aumente a 175)
- Fatiga robusta
 - > Sin cambios en la presión de la bomba
- Fatiga severa (no pudo completar 3 series)
 - Disminuir la presión de la bomba 50 puntos (Ej: 250 > Disminuir a 200)