

## INTERNATIONAL T-BOW® SWITZERLAND

### Información sobre las T-BAND - Utilización, Indicaciones, Seguridad, Garantía

**Utilización:** El Set incluye 2 T-Bands, es decir 2 juegos de Bandas Elásticas T-BOW®. Cada T-Band o Juego de Banda Elástica T-BOW® está compuesto por una banda elástica simple, una banda elástica doble y la pelota de sujeción-anclaje. Cada set se adapta fácilmente a los seis anclajes del T-BOW® (3 por lado) y puede crear tres niveles de fuerza utilizando 1, 2 ó 3 bandas elásticas. De esta manera es posible un incremento individual y selectivo de la fuerza. La diferenciación por colores de las T-Bands o Bandas Elásticas T-BOW® permite durante una sesión un rápido cambio de la banda elástica simple a la doble. La banda elástica doble está unida mediante un nudo corredizo, lo que facilita nuevamente la sujeción.

Si una banda debe ser reemplazada, en el caso de las T-Bands es muy sencillo sin tener que reemplazar el set entero: Presionar la bola lateralmente hasta que se ensanche la abertura. Tirar del nudo de las bandas elásticas y abrir la bola. Extraer todas las bandas elásticas de la bola y reemplazar la dañada. Colocar las bandas elásticas una encima de la otra y enrollar el extremo. Pasar el extremo enrollado a través del pequeño agujero hacia el interior de la bola y sacarlo por la abertura, anudar por el extremo y volver a presionar el nudo dentro de la bola. Consejo: Si se debe reemplazar la banda doble, lo más práctico es prescindir del nudo corredizo, acortar ésta a un metro y reemplazarla por un metro del mismo color.

**Indicaciones:** Las T-Bands o Bandas Elásticas T-BOW® requieren de un uso correcto para poder garantizar una larga vida útil: Antes de utilizarlas comprobar que no tengan grietas, agujeros y zonas defectuosas. Guardar las T-Bands en zonas protegidas contra rayos ultravioletas y altas temperaturas, y sólo almacenarlas en lugares secos. Si las bandas elásticas están enganchadas unas con otras (a causa del sudor, del agua de cloro, del almacenaje en lugares húmedos, etc.) lavarlas, secarlas al aire y rociar con polvos para bebés. La banda es fácil de anudar (comprobar antes de su uso la resistencia del nudo) y desanudar. Cuando se coloca una banda alrededor de una parte del cuerpo, es más agradable cuando se posiciona creando una superficie lo más ancha posible. Después de utilizar las T-Bands o Bandas Elásticas T-BOW®, cogerlas por las bolas y sacudirlas con fuerza.

**Seguridad:** Para un correcto uso de las T-Bands o Bandas Elásticas T-BOW® preguntar a un experto en motricidad humana y entrenar según sus indicaciones. En el caso de tener problemas con el sistema músculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio u otras limitaciones de salud, antes de empezar un entrenamiento con las Bandas Elásticas T-BOW®, consultar un experto en medicina.

Consejo de entrenamiento: para conseguir un entrenamiento de fuerza completo y equilibrado, el entrenamiento de fuerza con las T-Bands debería complementarse, en la mayoría de individuos, con entrenamientos de fuerza utilizando como carga el propio cuerpo y pesos libres. En ambos sentidos, el T-BOW® presenta posibilidades muy efectivas y variadas.

No someter las T-Bands o Bandas Elásticas T-BOW® a objetos punzantes (cantos, esquinas, uñas, aros, suelas de zapatos afiladas) de forma mecánica. Si la banda elástica está dañada, no seguir utilizándola y reemplazarla. Es imprescindible no soltar la banda súbitamente. Eso puede conllevar serias lesiones, por ejemplo, en la zona de los ojos. No permitir que los niños tengan acceso a las bandas elásticas y jueguen con ellas. Consejo para alérgicos: Las T-Bands o Bandas Elásticas T-BOW® están compuestas de látex.

**Garantía:** La vida útil de la T-Bands o Banda Elástica T-BOW® depende de su uso que no es controlable. Por ello las T-Bands no están sujetas a ninguna garantía.

Peso de las T-Bands (Set de Bandas Elásticas T-BOW®): 380 gr.

T-Bands (Set de Bandas Elásticas T-BOW®) – Producción y Fabricación Suiza

www.t-bow.com

1-Oct-2006

