



# Sunny Health & Fitness Strength Training Band Combo NO. 088-COMBO

## Safety Precautions:

1. Inspect bands and handles before every use. Check for cuts, nicks, scratches, cracks, punctures, discoloration, or anything that looks like the band may be weakened in that area. If any flaws are discovered discard the band immediately and never attempt to repair a damaged band.
2. This product is not a toy, keep out of reach of children, pets or any individual who requires supervision.
3. Never release a resistance band while under tension. A release under tension can cause the band to snap back toward the user and result in significant injury.
4. Begin all exercises slowly to ensure band strength.
5. Avoid jerking the band.
6. Never stretch a resistance band over 2.5 times their length.
7. Do not exercise with resistance bands on uneven surfaces
8. Resistance bands are not toys and should never be used for any activity other than the specific exercises they were designed for.

## Storage and Care:

1. Clean bands by wiping with a damp cloth.
2. Do not use soap or any cleaning products to clean bands as these can deteriorate the strength of the band.
3. Avoid storing bands near direct sunlight.
4. Keep stored bands away from heat sources.
5. Bands should not be stored outside or in cold environments.
6. The ends of the band where the handles are connected to the band are the weak areas and should be checked before every use for damage.

**CAUTION: This Product Contains Natural Rubber Latex Which May Cause Allergic Reactions.**



WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

Download SunnyFit - For Home Fitness:



SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Valoramos su experiencia con los productos Sunny Health and Fitness. Para obtener asistencia con piezas o solución de problemas, póngase en contacto con nosotros en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

### **Precauciones de seguridad:**

1. Inspeccione las bandas y los mangos antes de cada uso. Revise si hay cortes, muescas, rasguños, grietas, perforaciones, decoloración o cualquier cosa que parezca que la banda puede estar debilitada en esa área. Si descubre algún defecto, deseche la banda inmediatamente y nunca intente reparar una banda dañada.
2. Este producto no es un juguete, manténgalo fuera del alcance de los niños, mascotas o cualquier persona que requiera supervisión.
3. Nunca suelte una banda de resistencia mientras esté bajo tensión. Si se suelta bajo tensión, la banda puede romperse hacia el usuario y provocar lesiones importantes.
4. Comience todos los ejercicios lentamente para asegurar la resistencia de la banda.
5. Evite sacudir la banda.
6. Nunca estire una banda de resistencia más de 2,5 veces su longitud.
7. No realice ejercicios con bandas de resistencia en superficies irregulares.
8. Las bandas de resistencia no son juguetes y nunca deben utilizarse para ninguna actividad distinta de los ejercicios específicos para los que han sido diseñadas.

### **Almacenamiento y cuidado:**

1. Limpie las bandas con un paño húmedo.
2. No utilice jabón ni productos de limpieza para limpiar las bandas, ya que pueden deteriorar su resistencia.
3. Evite almacenar las bandas cerca de la luz solar directa.
4. Manténgalas alejadas de fuentes de calor.
5. Las bandas no deben guardarse en el exterior ni en ambientes fríos.
6. Los extremos de la banda donde las asas están conectadas a la banda son las áreas débiles y deben ser revisadas antes de cada uso por si están dañadas.

**PRECAUCIÓN: Este producto contiene látex de caucho natural que puede causar reacciones alérgicas.**

Descargar SunnyFit - For Home Fitness:



SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

### **Précautions de sécurité :**

1. Inspectez les bandes et les poignées avant chaque utilisation. Vérifiez qu'il n'y a pas de coupures, d'entailles, d'éraflures, de fissures, de perforations, de décoloration ou de tout autre signe indiquant que la bande pourrait être affaiblie dans cette zone. Si vous constatez des défauts, jetez immédiatement la bande et n'essayez jamais de réparer une bande endommagée.
2. Ce produit n'est pas un jouet, gardez-le hors de portée des enfants, des animaux domestiques ou de toute personne nécessitant une surveillance.
3. Ne jamais relâcher une bande de résistance lorsqu'elle est sous tension. Un relâchement sous tension peut entraîner le retour de la bande vers l'utilisateur et provoquer des blessures graves.
4. Commencez tous les exercices lentement pour vous assurer de la solidité de la bande.
5. Évitez les secousses de la bande.
6. Ne jamais étirer une bande de résistance au-delà de 2,5 fois sa longueur.
7. Ne pas faire d'exercices avec des bandes de résistance sur des surfaces inégales
8. Les bandes de résistance ne sont pas des jouets et ne doivent jamais être utilisées pour une activité autre que les exercices spécifiques pour lesquels elles ont été conçues.

### **Stockage et entretien :**

1. Nettoyez les bandes en les essuyant avec un chiffon humide.
2. N'utilisez pas de savon ou de produits de nettoyage pour nettoyer les bandes car ils peuvent détériorer la résistance de la bande.
3. Évitez de ranger les bandes à proximité de la lumière directe du soleil.
4. Gardez les bracelets stockés à l'écart des sources de chaleur.
5. Les bagues ne doivent pas être stockées à l'extérieur ou dans des environnements froids.
6. Les extrémités de la bande, là où les poignées sont reliées à la bande, sont les zones les plus faibles et doivent être vérifiées avant chaque utilisation pour s'assurer qu'elles ne sont pas endommagées.

**ATTENTION : Ce produit contient du latex de caoutchouc naturel qui peut provoquer des réactions allergiques.**

Télécharger SunnyFit - Pour le Fitness à domicile:



SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à divers équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.

Wir schätzen Ihre Erfahrung mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Bei Fragen zu Ersatzteilen oder zur Fehlerbehebung wenden Sie sich bitte an [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

### **Sicherheitsvorkehrungen:**

1. Überprüfen Sie die Bänder und Griffe vor jedem Gebrauch. Suchen Sie nach Schnitten, Kerben, Kratzern, Rissen, Einstichen, Verfärbungen oder nach allem, was darauf hindeutet, dass das Band in diesem Bereich geschwächt sein könnte. Wenn Sie irgendwelche Mängel feststellen, entsorgen Sie das Band sofort und versuchen Sie niemals, ein beschädigtes Band zu reparieren.
2. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern, Haustieren oder anderen Personen auf, die beaufsichtigt werden müssen.
3. Lassen Sie ein Widerstandsband niemals los, wenn es unter Spannung steht. Ein Loslassen unter Spannung kann dazu führen, dass das Band in Richtung des Benutzers zurückschnellt und zu erheblichen Verletzungen führt.
4. Beginnen Sie alle Übungen langsam, um die Stärke des Bandes sicherzustellen.
5. Vermeiden Sie ein Ruckeln des Bandes.
6. Dehnen Sie ein Widerstandsband nie über das 2,5-fache seiner Länge hinaus.
7. Trainieren Sie mit Widerstandsbändern nicht auf unebenen Oberflächen.
8. Widerstandsbänder sind kein Spielzeug und sollten niemals für andere Aktivitäten als die spezifischen Übungen verwendet werden, für die sie entwickelt wurden.

### **Lagerung und Pflege:**

1. Reinigen Sie die Bänder durch Abwischen mit einem feuchten Tuch.
2. Verwenden Sie zur Reinigung der Bänder keine Seife oder andere Reinigungsmittel, da diese die Festigkeit des Bandes beeinträchtigen können.
3. Vermeiden Sie es, die Bänder in der Nähe von direktem Sonnenlicht zu lagern.
4. Halten Sie gelagerte Bänder von Wärmequellen fern.
5. Die Bänder sollten nicht im Freien oder in kalter Umgebung gelagert werden.
6. Die Enden des Bandes, an denen die Griffe mit dem Band verbunden sind, sind die schwachen Stellen und sollten vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen überprüft werden.

**VORSICHT: Dieses Produkt enthält Naturkautschuklatex, der allergische Reaktionen hervorrufen kann.**

SunnyFit - Für Fitness zu Hause herunterladen:



SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, die es Nutzern aller Leistungsstufen ermöglicht, ihre Fitnessziele zu erreichen. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-Demand-Workout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, Laufbänder, Rudergeräte, Ellipsentrainer, Hanteln, Bodyweight und sogar Widerstandsbänder geeignet sind. Egal, ob Sie ein Gerät haben oder nicht, SunnyFit bietet das perfekte Training für jedes Fitnessniveau und jede Vorliebe. Sie können eine Sammlung von über 300 kostenlosen Trainingskursen nutzen, die nichts weiter als Ihren Körper und die SunnyFit-App erfordern.

Teniamo molto alla vostra esperienza con i prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

### **Precauzioni di sicurezza:**

1. Ispezionare le fasce e le impugnature prima di ogni utilizzo. Controllare che non vi siano tagli, scalfitture, graffi, crepe, forature, scolorimento o qualsiasi cosa che possa far pensare che il nastro sia indebolito in quell'area. Se si riscontrano difetti, gettare immediatamente la fascia e non tentare mai di riparare una fascia danneggiata.
2. Questo prodotto non è un giocattolo, tenere fuori dalla portata di bambini, animali domestici o persone che necessitano di supervisione.
3. Non rilasciare mai una banda di resistenza mentre è in tensione. Un rilascio sotto tensione può far scattare la banda verso l'utilizzatore e causare gravi lesioni.
4. Iniziare tutti gli esercizi lentamente per garantire la resistenza della fascia.
5. Evitare di far sussultare la banda.
6. Non allungare mai una banda di resistenza oltre 2,5 volte la sua lunghezza.
7. Non allenarsi con le bande di resistenza su superfici irregolari.
8. Le bande di resistenza non sono giocattoli e non devono mai essere utilizzate per attività diverse dagli esercizi specifici per cui sono state progettate.

### **Conservazione e cura:**

1. Pulire le bande con un panno umido.
2. Non utilizzare sapone o altri prodotti per la pulizia delle bande, in quanto possono deteriorarne la resistenza.
3. Evitare di conservare le fasce in prossimità della luce solare diretta.
4. Tenere le fasce conservate lontano da fonti di calore.
5. Le fasce non devono essere conservate all'aperto o in ambienti freddi.
6. Le estremità della fascia, dove le maniglie sono collegate alla fascia, sono le aree più deboli e devono essere controllate prima di ogni utilizzo per verificare che non siano danneggiate.

**ATTENZIONE: questo prodotto contiene lattice di gomma naturale che può causare reazioni allergiche.**

Download SunnyFit - Per il fitness a casa:



SunnyFit è un'applicazione all-in-one per l'home fitness progettata per consentire agli utenti di tutti i livelli di raggiungere i propri obiettivi di fitness. Scoprite oltre 1.000 video corsi di allenamento gratuiti e on-demand realizzati da allenatori certificati, adatti a diversi attrezzi da palestra come indoor bike, tapis roulant, vogatori, ellittiche, manubri, pesi corporei e persino esercizi con bande di resistenza. Che abbiate o meno un'attrezzatura, SunnyFit offre l'allenamento perfetto per ogni livello di fitness e preferenza. È possibile usufruire di una raccolta di oltre 300 corsi di allenamento gratuiti che non richiedono altro che il proprio corpo e l'app SunnyFit.

CONNECT  
with us

## DOWNLOAD

Track your fitness progress & join  
**FREE** workout courses!


Download  **SUNNYFIT** today!




---

## FOLLOW


Find us on social media @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthandfitness

 @sunnyhealthfit

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthandfitness

[www.sunnyhealthfitness.com](http://www.sunnyhealthfitness.com)