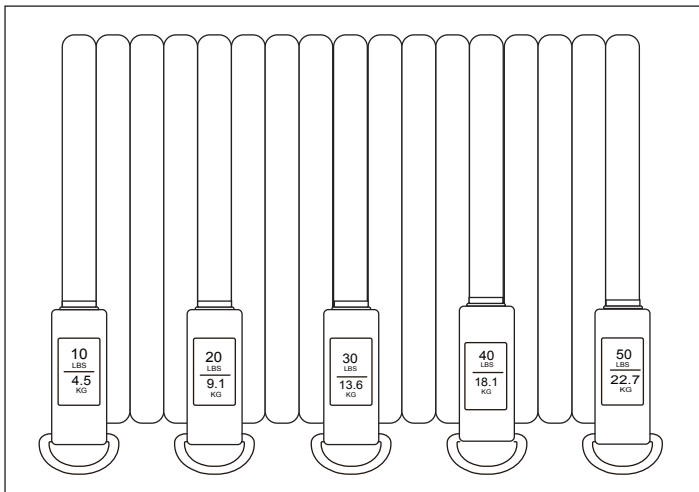




RESISTANCE TUBE SET NO. 089-COMBO USER MANUAL



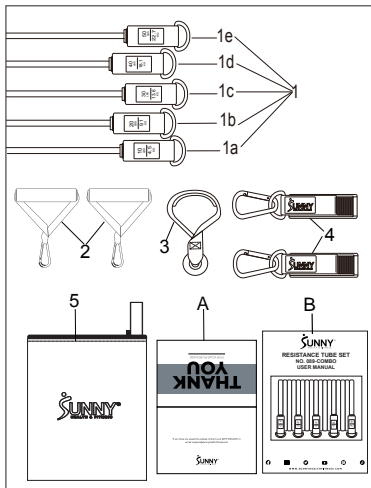
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

- English**
Page
2~12
- IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Español**
Página
13~23
- ¡**IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS ONTACTADO:** support@sunnyhealthfitness.com ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Français**
Page
24~34
- IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Deutsche**
Seite
35~45
- WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).
- Italiano**
Pagina
46~56
- IMPORTANTE!** Conservare il manuale utente per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGHIAMO DI NON EFFETTUARE RESI SENZA AVERCI PRIMA CONTATTATO:** support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical condition that could put your health and safety at risk.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any uncomfortable symptoms.
3. Always warm up before exercise. Be sure that your equipment is in good condition. Do not use the equipment if you find any wear/tear or damage.
4. Start your resistance exercise with a relative low level, gradually increasing the level as you progress.
5. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
6. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.

PARTS LIST



| No. | Description | Spec. | Qty. |
|-----|-----------------|---------------|------|
| 1a | Resistance Tube | 10LBS/4.5KGS | 1 |
| 1b | Resistance Tube | 20LBS/9.1KGS | 1 |
| 1c | Resistance Tube | 30LBS/13.6KGS | 1 |
| 1d | Resistance Tube | 40LBS/18.1KGS | 1 |
| 1e | Resistance Tube | 50LBS/22.7KGS | 1 |
| 2 | Handle | | 2 |
| 3 | Door Anchor | | 1 |
| 4 | Ankle Strap | | 2 |
| 5 | Carry Bag | | 1 |
| A | Thank You Card | | 1 |
| B | User Manual | | 1 |

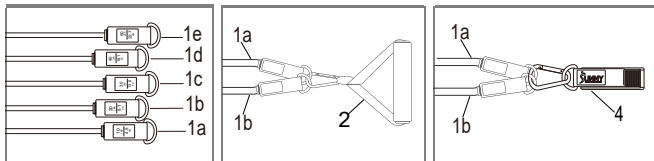
Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the "PARTS LIST" (page 3)

Please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE



Attach any of **Resistance Tubes (No. 1a/1b/1c/1d/1e)** in any combination to get the resistance level, enables you to adjust this resistance level the product provides to match your personal need for fitness. This system also allows you to easily switch between **Handles (No. 2)** and **Ankle Strap (No. 4)** within seconds. All you need to do is clip the end of the **Resistance Tubes (No. 1a/1b/1c/1d/1e)** to the metal ring on the **Handles (No. 2)** or **Ankle Strap (No. 4)**.

Choose the resistance level, reps and rest intervals, according to your fitness target:

1a/1b: Target for increase endurance, Reps for 15-20 times, 3 Sets, Rest Interval for 2-5 minutes.

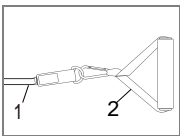
1c/1d: Target for Muscle Enlargement, Reps for 6-12 times, 3 Sets, Rest Interval for 60-90 seconds

1e: Target for Exercise Strength, Reps for 1-5 times, 3 Sets, Rest Interval for 30 seconds

WORKOUT EXERCISES

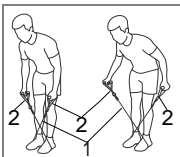
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Resistance Tube set up for exercise 1 to 6



Clip two ends of **Resistance Tube (No. 1)** to the metal ring of the **2 Handles (No. 2)**.

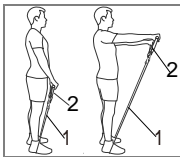
NOTE: You could choose whichever **Resistance Tube (No. 1a/1b/1c/1d/1e)** to adjust your exercise level.



#1. Upper Back Fly

Stand on the **Resistance Tube (No. 1)**. Hold **2 Handles (No. 2)** on both side of the body, chest raised, body tilted slightly forward and arms slightly bend.

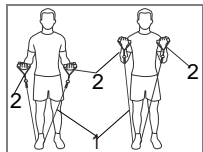
Lift and extend the arms when exhaling. Stop when the join is at the same height as the shoulder, return to the initial position while inhaling. Keep the arms bent, the starting point is in the deltoid muscle of the shoulder.



#2. Front Raise

Stand on the **Resistance Tube (No. 1)** with your feet slightly apart. Bend your knees slightly, bend your hips and keep your back straight. Hold the **2 Handles (No. 2)** with both hands, keeping elbows slightly flexed. When exhaling, both hands are held parallel to the ground on both sides. When inhaling, both hands return to the original position.

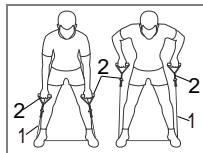
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#3. Biceps Curl

Stand on the **Resistance Tube (No. 1)** with shoulders down and chest out, hold the 2 **Handles (No. 2)** on both sides of your body, palms forward and upper arms close to your body.

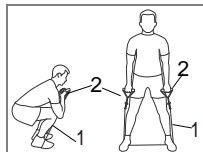
Exhale as you bend the arms upward to complete contraction of biceps brachii muscles. Return to the initial position while inhaling. The upper arms should be close to both sides of the body. Don't open, but you can move slightly back and forth.



#4. Bent Over Row

Stand on the **Resistance Tube (No. 1)** with your feet shoulder-width apart. Bend down to the ground. Hold the 2 **Handles (No. 2)** on both sides of the body.

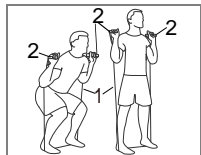
When exhaling, pull the **Resistance Tube (No. 1)** up on both sides and return to the initial position while inhaling.



#5. Dead Lift

Stand parallel on **Resistance Tube (No. 1)**. Bent your knees until your thighs are parallel to the ground. Tilt your upper body forward, keep your back straight and hold the 2 **Handles (No. 2)** on both sides of your body. Inhale. When exhaling, tighten the waist and abdomen, stand up slightly with your upper body straight, pause for 2 seconds, and return to the initial position while inhaling. Keep your back straight and feel your glutes, hamstrings and back muscles flexed.

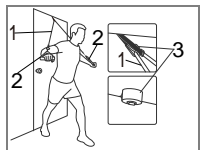
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



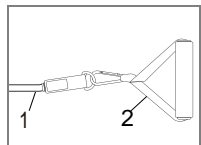
#6. Squat

Stand on the **Resistance Tube (No. 1)** with feet shoulder-width apart, knees slightly bent. Straighten chest and abdomen, holding **2 Handles (No. 2)** with both hands on both sides. When inhaling, bend your knees and squat until thighs are parallel to the ground. The direction of the knees should be the same as the direction of the toes. Keeping the back straight and the eyes fixed in front. Exhale while returning to the original position. Keep the hand posture unchanged and feel your glutes and hamstrings flexed.

Resistance Tube set up for exercise 7 to 8



Place the foam of the **Door Anchor (No. 3)** on the top side of the door as shown in the picture, close the door to clamp the **Door Anchor (No. 3)**. Loop the **Resistance Tube (No. 1)** to the other end of the **Door Anchor (No. 3)**.

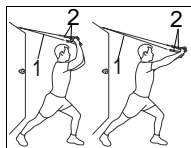


Clip two ends of **Resistance Tube (No. 1)** to the metal ring on the **2 Handles (No. 2)**.

NOTE: Always make sure the door is securely closed to clamp the **Door Anchor (No. 3)**.

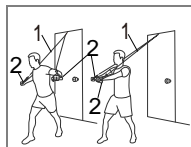
You could choose whichever **Resistance Tube (No. 1a/1b/1c/1d/1e)** to adjust your exercise level.

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



#7. Triceps Extension

Stand facing away from the door with one foot forward. Keeping your back straight, hold the 2 **Handles (No. 2)** above your head with your palms down, arms close to your body and inhale. Push to straighten your arms downward as you exhale and return to the initial position while inhaling.

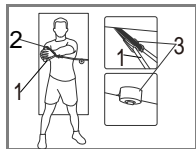


#8. Chest Press

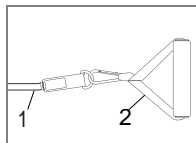
Stand facing away from the door with one foot forward. Keep your feet shoulder-width apart, hold the 2 **Handles (No. 2)** on both sides of your body with your arms stretched out, slightly bent. Lean forward slightly, straightening your chest and contracting your shoulder blades. While exhaling, draw an arc to the chest with both hands, palms down, and then return to the initial position with inhalation. Keep the arms slightly bent.

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

Resistance Tube set up for exercise 9

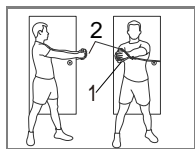


Place the foam of the **Door Anchor (No. 3)** on the middle side of the door as shown in the picture, close the door to clamp the **Door Anchor (No. 3)**. Loop the **Resistance Tube (No. 1)** to the other end of the **Door Anchor (No. 3)**.



Clip two ends of **Resistance Tube (No. 1)** to the metal ring on the 2 **Handles (No. 2)**.

NOTE: Always make sure the door is securely closed to clamp the **Door Anchor (No. 3)**. You could choose whichever **Resistance Tube (No. 1a/1b/1c/1d/1e)** to adjust your exercise level.



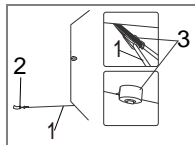
#9. Oblique Twist

Stand with your side to the door, feet parallel and shoulder-width apart. Keep your chest straight and your arms slightly bent. Hold 2 **Handles (No. 2)** in front of your body and breathe in.

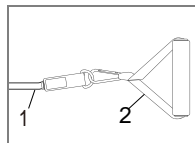
While exhaling, keep your hands in position and twist your waist away from the door. Return to the initial position while inhaling. Keep the arms bent and unchanged. Feel the waist and abdominal flexed.

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

Resistance Tube set up for exercise 10

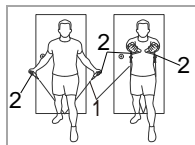


Place the foam of the **Door Anchor (No. 3)** on the bottom side of the door as shown in the picture, close the door to clamp the **Door Anchor (No. 3)**. Loop the **Resistance Tube (No. 1)** to the other end of the **Door Anchor (No. 3)**.



Clip two ends of **Resistance Tube (No. 1)** to the metal ring on the 2 **Handles (No. 2)**.

NOTE: Always make sure the door is securely closed to clamp the **Door Anchor (No. 3)**. You could choose whichever **Resistance Tube (No. 1a/1b/1c/1d/1e)** to adjust your exercise level.

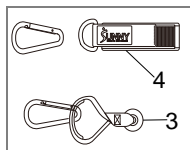


#10. Chest Raise

Stand facing away from the door with one foot forward. Keep your feet shoulder-width apart, hold 2 **Handles (No. 2)** on both sides of your body with your arms stretched out, slightly bent, palms forward. Lean forward slightly, straightening your chest and contracting your shoulder blades. Inhale. While exhaling, draw an arch up to the chest with both hands, palms together, and then return to the initial position while inhaling. Keep the arms slightly bent.

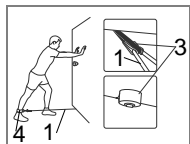
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Resistance Tube set up for exercise 11

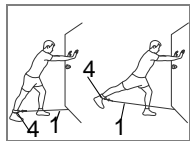


Remove 1 metal ring on the **Ankle Strap (No. 4)**, then attach the removed metal ring to the **Door Anchor (No. 3)**.

Place the foam of the **Door Anchor (No. 3)** on the bottom side of the door as shown in the picture, close the door to clamp the **Door Anchor (No. 3)**. Clip one end of the **Resistance Tube (No. 1)** to the other end of the **Door Anchor (No. 3)** and another end of the **Resistance Tube (No. 1)** to the **Ankle Strap (No. 4)**.



NOTE: Always make sure the door is securely closed to clamp the **Door Anchor (No. 3)**. You could choose whichever **Resistance Tube (No. 1a/1b/1c/1d/1e)** to adjust your exercise level.



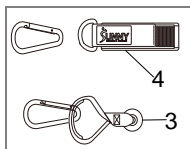
#11. Glute Lift

Step to the **Ankle Strap (No. 4)** on one leg. Hold the door frame with both hands and inhale.

Exhale while lifting your leg backwards and upwards for 1-2 seconds. Inhale and return to the initial position. Repeat the action with your other foot.

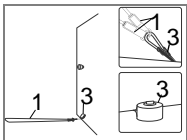
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Resistance Tube set up for exercise 12

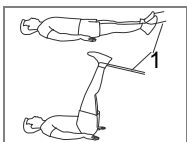


Remove 1 metal ring on the **Ankle Strap (No. 4)**, then attach the removed metal ring to the **Door Anchor (No. 3)**.

Place the foam of the **Door Anchor (No. 3)** on the bottom side of the door as shown in the picture, close the door to clamp the **Door Anchor (No. 3)**. Clip the two ends of the **Resistance Tube (No. 1)** to the metal ring of the **Door Anchor (No. 3)**.



NOTE: Always make sure the door is securely closed to clamp the **Door Anchor (No. 3)**. You could choose whichever **Resistance Tube (No. 1a/1b/1c/1d/1e)** to adjust your exercise level.



#12. Leg Lifts

Lie flat on the ground and hook **Resistance Tube (No. 1)** with feet. While exhaling, lift your feet slowly and simultaneously at about 90 degrees with your body. Don't bend your feet. Return to the initial position while inhaling.

Download SunnyFit - For Home Fitness:

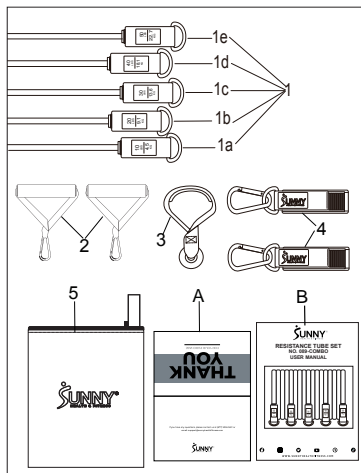


SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, 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.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta algún síntoma molesto.
3. Caliente siempre antes de hacer ejercicio. Asegúrese de que su equipo esté en buenas condiciones. No utilice el equipo si detecta algún desgaste o daño.
4. Comience su ejercicio de resistencia con un nivel relativamente bajo, aumentando gradualmente el nivel a medida que progresa.
5. Lleve ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite llevar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
6. Su producto está diseñado para ser utilizado en condiciones frescas y secas. Debe evitar almacenarlo en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.

LISTA DE PIEZAS



| n.º | Descripción | Espec. | Cant. |
|-----|---------------------------|---------------|-------|
| 1a | Tubo de Resistencia | 10LBS/4.5KGS | 1 |
| 1b | Tubo de Resistencia | 20LBS/9.1KGS | 1 |
| 1c | Tubo de Resistencia | 30LBS/13.6KGS | 1 |
| 1d | Tubo de Resistencia | 40LBS/18.1KGS | 1 |
| 1e | Tubo de Resistencia | 50LBS/22.7KGS | 1 |
| 2 | Asa | | 2 |
| 3 | Anclaje de Puerta | | 1 |
| 4 | Correa para el Tobillo | | 2 |
| 5 | Bolsa de Transporte | | 1 |
| A | Tarjeta de Agradecimiento | | 1 |
| B | Manual | | 1 |

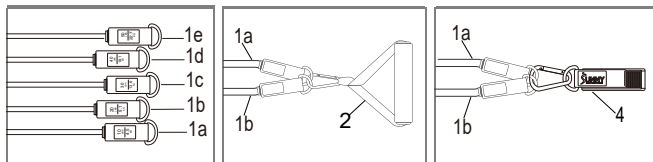
Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el "LISTA DE PIEZAS" (página 14).

Contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

AJUSTES Y GUÍA DE USO



Conecte cualquiera de los **Tubos de Resistencia (n.º 1a/1b/1c/1d/1e)** en cualquier combinación para obtener el nivel de resistencia, le permite ajustar este nivel de resistencia que el producto proporciona para que coincida con su necesidad personal de fitness. Este sistema también le permite cambiar fácilmente entre las **Asas (n.º 2)** y la **Correas para el Tobillo (n.º 4)** en cuestión de segundos. Todo lo que tiene que hacer es enganchar el extremo de los **Tubos de Resistencia (n.º 1a/1b/1c/1d/1e)** al anillo metálico de las **Asas (n.º 2)** y la **Correa para el Tobillo (n.º 4)**.

Elija el nivel de resistencia, las repeticiones y los intervalos de descanso en función de su objetivo de forma física:

1a/1b: Objetivo para aumentar la resistencia, repeticiones de 15-20 veces, 3 series, intervalo de descanso de 2-5 minutos.

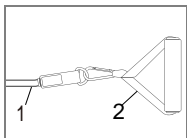
1c/1d: Objetivo de aumento muscular, repeticiones de 6-12 veces, 3 series, intervalo de descanso de 60-90 segundos.

1e: Objetivo de fuerza del ejercicio, repeticiones de 1 a 5 veces, 3 series, intervalo de descanso de 30 segundos.

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

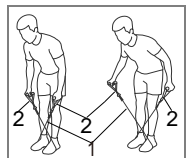
Valoramos su experiencia con los productos Sunny Health and Fitness. Para obtener asistencia con piezas o solución de problemas, póngase en contacto con nosotros en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tubo de resistencia preparado para los ejercicios 1 a 6



Enganche los dos extremos del **Tubo de Resistencia (n.º 1)** al anillo metálico de las **2 Asas (n.º 2)**.

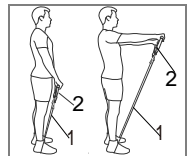
NOTA: Puede elegir cualquier **Tubo de Resistencia (n.º 1a/1b/1c/1d/1e)** para ajustar el nivel de ejercicio.



#1. Vuelo Dorsal

Colóquese sobre el **Tubo de Resistencia (n.º 1)**. Sujete **2 Asas (n.º 2)** a ambos lados del cuerpo, con el pecho levantado, el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante y los brazos ligeramente flexionados.

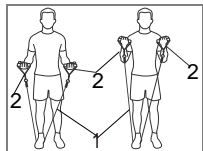
Levante y extienda los brazos al exhalar. Deténgase cuando la unión esté a la misma altura que el hombro, vuelva a la posición inicial al inhalar. Mantenga los brazos flexionados, el punto de partida está en el músculo deltoides del hombro.



#2. Elevación Frontal

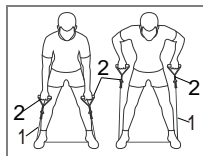
Colóquese sobre el **Tubo de Resistencia (n.º 1)** con los pies ligeramente separados. Doble ligeramente las rodillas, flexione las caderas y mantenga la espalda recta. Sujete las **2 Asas (n.º 2)** con ambas manos, manteniendo los codos ligeramente flexionados. Al espirar, ambas manos se mantienen paralelas al suelo por ambos lados. Al inhalar, ambas manos vuelven a la posición inicial.

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 o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



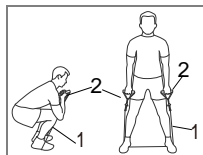
#3. Curl de Bíceps

De pie sobre el **Tubo de Resistencia (n.º 1)** con los hombros hacia abajo y el pecho hacia fuera, sujete las 2 **Asas (n.º 2)** a ambos lados del cuerpo, con las palmas hacia delante y la parte superior de los brazos pegada al cuerpo. Exhale mientras dobla los brazos hacia arriba para completar la contracción de los músculos bíceps braquiales. Vuelva a la posición inicial mientras inhala. La parte superior de los brazos debe estar cerca de ambos lados del cuerpo. No los abra, pero puede moverlos ligeramente hacia delante y hacia atrás.



#4. Remo Inclinado

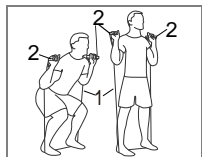
Colóquese sobre los **Tubo de Resistencia (n.º 1)** con los pies separados a la altura de los hombros. Inclínate hacia el suelo. Sujete las 2 **Asas (n.º 2)** a ambos lados del cuerpo. Al exhalar, tire del **Tubo de Resistencia (n.º 1)** hacia arriba por ambos lados y vuelva a la posición inicial al inhalar.



#5. Elevación Muerta

Colóquese en paralelo sobre el **Tubo de Resistencia (n.º 1)**. Flexione las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Incline la parte superior del cuerpo hacia delante, mantenga la espalda recta y sujete las 2 **Asas (n.º 2)** a ambos lados del cuerpo. Inhale. Al exhalar, apriete la cintura y el abdomen, levántese ligeramente con la parte superior del cuerpo recta, haga una pausa de 2 segundos y vuelva a la posición inicial mientras inhala. Mantenga la espalda recta y sienta cómo se flexionan los glúteos, los isquiotibiales y los músculos de la espalda.

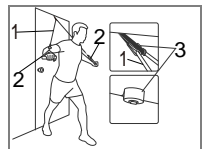
Valoramos su experiencia con los productos Sunny Health and Fitness. Para obtener asistencia con piezas o solución de problemas, póngase en contacto con nosotros en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#6. Sentadilla

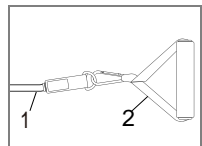
Colóquese sobre el **Tubo de Resistencia (n.º 1)** con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Estire el pecho y el abdomen, sujetando las **2 Asas (n.º 2)** con ambas manos a ambos lados. Al inhalar, doble las rodillas y agáchese hasta que los muslos estén paralelos al suelo. La dirección de las rodillas debe ser la misma que la de los dedos de los pies. Mantenga la espalda recta y los ojos fijos al frente. Exhale mientras vuelve a la posición original. Mantenga inalterada la postura de las manos y sienta cómo se flexionan los glúteos y los isquiotibiales.

Tubo de resistencia preparado para los ejercicios 7 a 8



Coloque la espuma del **Anclaje de Puerta (n.º 3)** en el lado superior de la puerta como se muestra en la imagen, cierre la puerta para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**. Enrolle el **Tubo de Resistencia (n.º 1)** en el otro extremo del **Anclaje de Puerta (n.º 3)**.

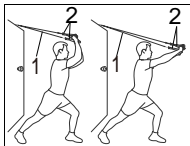
Enganche los dos extremos del **Tubo de Resistencia (n.º 1)** al anillo metálico de las **2 Asas (n.º 2)**.



NOTA: Asegúrese siempre de que la puerta esté bien cerrada para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**.

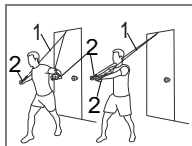
Puede elegir cualquier **Tubo de Resistencia (n.º 1a/1b/1c/1d/1e)** para ajustar su nivel de ejercicio.

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 o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#7. Extensión de Tríceps

Colóquese de espaldas a la puerta con un pie adelantado. Manteniendo la espalda recta, sujete las 2 **Asas (n.º 2)** por encima de la cabeza con las palmas hacia abajo, los brazos pegados al cuerpo e inhale. Empuje para enderezar los brazos hacia abajo mientras exhala y vuelva a la posición inicial mientras inhala.



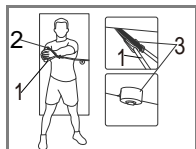
#8. Press de Pecho

Colóquese de espaldas a la puerta con un pie adelantado. Mantenga los pies separados a la altura de los hombros, sujete las 2 **Asas (n.º 2)** a ambos lados del cuerpo con los brazos estirados, ligeramente flexionados. Inclínese ligeramente hacia delante, estirando el pecho y contrayendo los omóplatos.

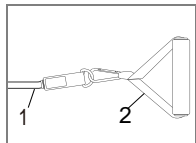
Mientras exhala, dibuje un arco hacia el pecho con ambas manos, con las palmas hacia abajo, y luego vuelva a la posición inicial con la inhalación. Mantenga los brazos ligeramente flexionados.

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 o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tubo de resistencia preparado para los ejercicios 9



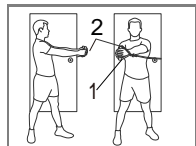
Coloque la espuma del **Anclaje de Puerta (n.º 3)** en el lado medio de la puerta como se muestra en la imagen, cierre la puerta para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**. Enrolle el **Tubo de Resistencia (n.º 1)** en el otro extremo del **Anclaje de Puerta (n.º 3)**.



Enganche los dos extremos del **Tubo de Resistencia (n.º 1)** al anillo metálico de las 2 **Asas (n.º 2)**.

NOTA: Asegúrese siempre de que la puerta esté bien cerrada para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**.

Puede elegir cualquier **Tubo de Resistencia (n.º 1a/1b/1c/1d/1e)** para ajustar su nivel de ejercicio.



#9. Giro Oblicuo

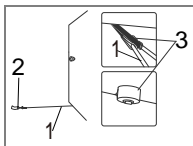
Colóquese de lado a la puerta, con los pies paralelos y separados a la anchura de los hombros. Mantenga el pecho recto y los brazos ligeramente flexionados. Sujete 2 **Asas (n.º 2)** delante del cuerpo e inspire.

Mientras exhala, mantenga las manos en posición y gire la cintura alejándose de la puerta. Vuelva a la posición inicial mientras inspira.

Mantenga los brazos flexionados y sin cambios. Sienta la cintura y el abdomen flexionados.

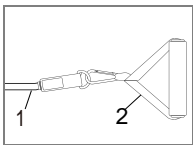
Valoramos su experiencia con los productos Sunny Health and Fitness. Para obtener asistencia con piezas o solución de problemas, póngase en contacto con nosotros en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tubo de resistencia preparado para los ejercicios 10



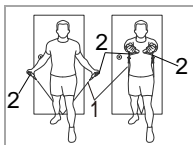
Coloque la espuma del **Anclaje de Puerta (n.º 3)** en la parte inferior de la puerta como se muestra en la imagen, cierre la puerta para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**. Enrolle el **Tubo de Resistencia (n.º 1)** en el otro extremo del **Anclaje de Puerta (n.º 3)**.

Enganche los dos extremos del **Tubo de Resistencia (n.º 1)** al anillo metálico de las 2 **Asas (n.º 2)**.



NOTA: Asegúrese siempre de que la puerta esté bien cerrada para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**.

Puede elegir cualquier **Tubo de Resistencia (n.º 1a/1b/1c/1d/1e)** para ajustar su nivel de ejercicio.

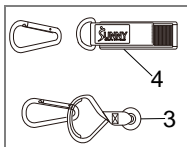


#10. Elevación de Pecho

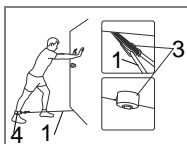
Colóquese de espaldas a la puerta con un pie adelantado. Mantenga los pies separados a la altura de los hombros, sujete 2 **Asas (n.º 2)** a ambos lados del cuerpo con los brazos estirados, ligeramente flexionados, con las palmas hacia delante. Inclínese ligeramente hacia delante, estirando el pecho y contrayendo los omóplatos. Inspire. Mientras exhala, dibuje un arco hacia el pecho con ambas manos, con las palmas juntas, y luego vuelva a la posición inicial mientras inhala. Mantenga los brazos ligeramente flexionados.

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 o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tubo de resistencia preparado para los ejercicios 11

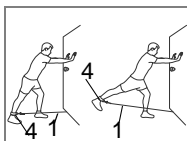


Retire 1 anillo metálico de la **Correa para el Tobillo (n.º 4)**, luego fije el anillo metálico retirado al **Anclaje de la Puerta (n.º 3)**. Coloque la espuma del **Anclaje de Puerta (n.º 3)** en la parte inferior de la puerta como se muestra en la imagen, cierre la puerta para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**. Enganche un extremo del **Tubo de Resistencia (n.º 1)** al otro extremo del **Anclaje de Puerta (n.º 3)** y otro extremo del **Tubo de Resistencia (n.º 1)** a la **Correa para el Tobillo (n.º 4)**.



NOTA: Asegúrese siempre de que la puerta esté bien cerrada para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**.

Puede elegir cualquier **Tubo de Resistencia (n.º 1a/1b/1c/1d/1e)** para ajustar su nivel de ejercicio.



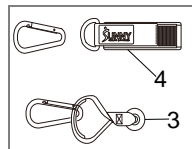
#11. Elevación de Glúteos

Paso a la **Correa para el Tobillo (n.º 4)** en una pierna. Sujete el marco de la puerta con ambas manos e inhale.

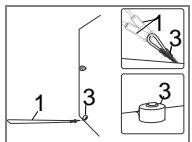
Exhale mientras levanta la pierna hacia atrás y hacia arriba durante 1-2 segundos. Inhale y vuelva a la posición inicial. Repita la acción con el otro pie.

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 o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tubo de resistencia preparado para los ejercicios 12

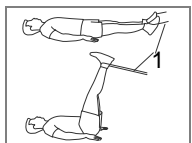


Retire 1 anillo metálico de la **Correa para el Tobillo (n.º 4)**, luego fije el anillo metálico retirado al **Anclaje de la Puerta (n.º 3)**. Coloque la espuma del **Anclaje de Puerta (n.º 3)** en la parte inferior de la puerta como se muestra en la imagen, cierre la puerta para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**. Enganche los dos extremos del **Tubo de Resistencia (n.º 1)** al anillo metálico del **Anclaje de Puerta (n.º 3)**.



NOTA: Asegúrese siempre de que la puerta esté bien cerrada para sujetar el **Anclaje de Puerta (n.º 3)**.

Puede elegir cualquier **Tubo de Resistencia (n.º 1a/1b/1c/1d/1e)** para ajustar su nivel de ejercicio.



#12. Elevación de Piernas

Tumbese en el suelo y enganche los **Tubo de Resistencia (n.º 1)** con los pies. Mientras exhala, levante los pies lenta y simultáneamente a unos 90 grados con el cuerpo. No doble los pies. Vuelva a la posición inicial mientras inhala.

Descargar SunnyFit - Para ponerse en forma en casa:

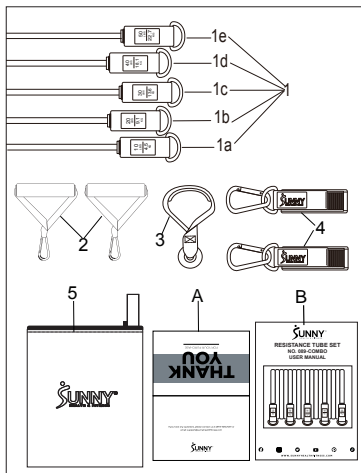


SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de 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.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous souffrez d'un problème médical ou physique qui pourrait mettre votre santé et votre sécurité en danger.
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez des symptômes désagréables.
3. Échauffez-vous toujours avant de faire de l'exercice. Assurez-vous que votre équipement est en bon état. N'utilisez pas l'appareil si vous constatez une usure ou un endommagement.
4. Commencez votre exercice de résistance avec un niveau relativement bas, en augmentant progressivement le niveau au fur et à mesure que vous progressez.
5. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'appareil.
6. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Évitez de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.

LISTE DES ÉLÉMENTS



| N° | Description | Spec. | Qté. |
|----|-----------------------|---------------|------|
| 1a | Tube de Résistance | 10LBS/4.5KGS | 1 |
| 1b | Tube de Résistance | 20LBS/9.1KGS | 1 |
| 1c | Tube de Résistance | 30LBS/13.6KGS | 1 |
| 1d | Tube de Résistance | 40LBS/18.1KGS | 1 |
| 1e | Tube de Résistance | 50LBS/22.7KGS | 1 |
| 2 | Poignée | | 2 |
| 3 | Ancre de Porte | | 1 |
| 4 | Sangle de Cheville | | 2 |
| 5 | Sac de Transport | | 1 |
| A | Carte de Remerciement | | 1 |
| B | Manuel | | 1 |

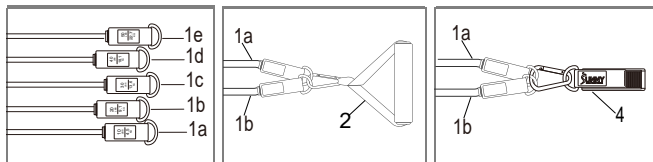
Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)

Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le «LISTE DES ÉLÉMENTS» (page 25)

Veillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION



Fixez l'un des **Tubes de Résistance (N° 1a/1b/1c/1d/1e)** dans n'importe quelle combinaison pour obtenir le niveau de résistance, ce qui vous permet d'ajuster ce niveau de résistance que le produit fournit pour répondre à vos besoins personnels de remise en forme. Ce système vous permet également de passer facilement des **Poignées (N° 2)** à la **Sangle de Cheville (N° 4)** en quelques secondes. Il vous suffit de fixer l'extrémité des **Tubes de Résistance (N° 1a/1b/1c/1d/1e)** à l'anneau métallique des **Poignées (N° 2)** à la **Sangle de Cheville (N° 4)**.

Choisissez le niveau de résistance, les répétitions et les intervalles de repos en fonction de votre objectif de forme physique :

1a/1b: Objectif d'augmentation de l'endurance, répétitions de 15 à 20 fois, 3 séries, intervalle de repos de 2 à 5 minutes.

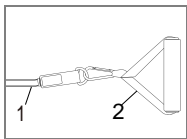
1c/1d: Objectif d'augmentation de la masse musculaire, répétitions de 6 à 12 fois, 3 séries, intervalle de repos de 60 à 90 secondes.

1e: Objectif de force de l'exercice, répétitions de 1 à 5 fois, 3 séries, intervalle de repos de 30 secondes.

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT

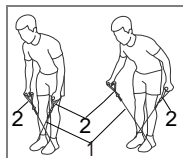
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tube de résistance mis en place pour les exercices 1 et 6



Fixer les deux extrémités du **Tube de Résistance (N° 1)** à l'anneau métallique des **2 Poignées (N° 2)**.

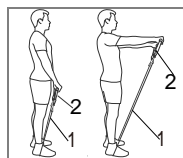
REMARQUE: Vous pouvez choisir n'importe quel **Tube de Résistance (N° 1a/1b/1c/1d/1e)** pour ajuster votre niveau d'exercice.



#1. Extension du Haut du Dos

Tenez-vous debout sur le **Tube de Résistance (N° 1)**. Tenez deux **Poignées (N° 2)** de chaque côté du corps, la poitrine relevée, le corps légèrement incliné vers l'avant et les bras légèrement fléchis.

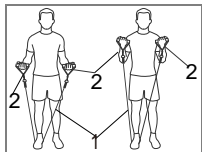
Levez et tendez les bras en expirant. S'arrêter lorsque la jointure est à la même hauteur que l'épaule, revenir à la position initiale en inspirant. Gardez les bras fléchis, le point de départ se situe au niveau du muscle deltoïde de l'épaule.



#2. Élévation Avant

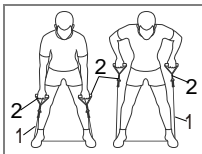
Tenez-vous debout sur le **Tube de Résistance (N° 1)**, les pieds légèrement écartés. Fléchissez légèrement les genoux, pliez les hanches et gardez le dos droit. Tenez les **2 Poignées (N° 2)** avec les deux mains, en gardant les coudes légèrement fléchis. En expirant, les deux mains sont maintenues parallèles au sol des deux côtés. En inspirant, les deux mains reviennent à la position initiale.

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 ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#3. Flexion des Biceps

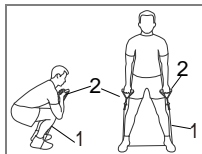
Debout sur le **Tube de Résistance (N° 1)**, les épaules abaissées et la poitrine sortie, tenez les deux **Poignées (N° 2)** de chaque côté de votre corps, les paumes vers l'avant et le haut des bras près du corps. Expirez en pliant les bras vers le haut pour compléter la contraction des muscles biceps brachii. Revenez à la position initiale en inspirant. Les bras doivent être proches des deux côtés du corps. Ne les ouvrez pas, mais vous pouvez faire de légers mouvements d'avant en arrière.



#4. Rameur en Flexion

Tenez-vous debout sur les **Tube de Résistance (N° 1)**, les pieds écartés de la largeur des épaules. Penchez-vous vers le sol. Tenez les deux **Poignées (N° 2)** des deux côtés du corps.

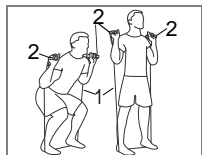
En expirant, tirez le **Tube de Résistance (N° 1)** vers le haut des deux côtés et revenez à la position initiale en inspirant.



#5. Levée de Terre

Placez-vous parallèlement au **Tube de Résistance (N° 1)**. Pliez les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Inclinez le haut du corps vers l'avant, gardez le dos droit et tenez les deux **Poignées (N° 2)** de chaque côté du corps. Inspirez. En expirant, resserrez la taille et l'abdomen, redressez-vous légèrement en gardant le haut du corps droit, faites une pause de 2 secondes et revenez à la position initiale en inspirant. Gardez le dos droit et sentez les fessiers, les ischio-jambiers et les muscles du dos fléchis.

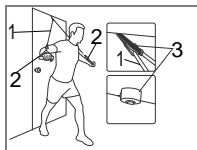
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#6. Squat

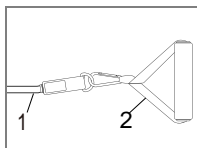
Debout sur le **Tube de Résistance (N° 1)**, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Redressez la poitrine et l'abdomen en tenant les deux **Poignées (N° 2)** avec les deux mains de chaque côté. En inspirant, pliez les genoux et accroupissez-vous jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. La direction des genoux doit être la même que celle des orteils. Gardez le dos droit et les yeux fixés devant vous. Expirez en revenant à la position initiale. Gardez la position des mains inchangée et sentez vos fessiers et vos ischio-jambiers fléchis.

Tube de résistance mis en place pour les exercices 7 et 8



Placez la mousse de l'**Ancre de Porte (N° 3)** sur le côté supérieur de la porte comme indiqué sur l'image, fermez la porte pour serrer l'**Ancre de Porte (N° 3)**. Bouclez le **Tube de Résistance (N° 1)** à l'autre extrémité de l'**Ancre de Porte (N° 3)**.

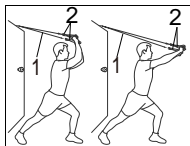
Clipsez les deux extrémités du **Tube de Résistance (N° 1)** à l'anneau métallique des **2 Poignées (N° 2)**.



REMARQUES: Assurez-vous toujours que la porte est bien fermée avant de fixer l'**Ancre de Porte (N° 3)**.

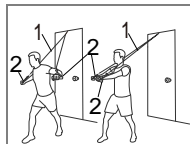
Vous pouvez choisir n'importe quel **Tube de Résistance (N° 1a/1b/1c/1d/1e)** pour ajuster votre niveau d'exercice.

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 ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#7. Extension des Triceps

Tenez-vous face à la porte, un pied en avant. En gardant le dos droit, tenez les 2 **Poignées (N° 2)** au-dessus de votre tête, les paumes vers le bas, les bras près du corps et inspirez. Poussez pour redresser les bras vers le bas en expirant et revenez à la position initiale en inspirant.



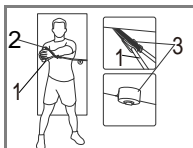
#8. Pressions sur la Poitrine

Tenez-vous face à la porte, un pied en avant. En gardant les pieds écartés de la largeur des épaules, tenez les 2 **Poignées (N° 2)** de chaque côté de votre corps, les bras tendus et légèrement pliés. Penchez-vous légèrement en avant, en redressant la poitrine et en contractant les omoplates.

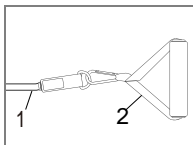
En expirant, dessinez un arc de cercle vers la poitrine avec les deux mains, paumes vers le bas, puis revenez à la position initiale en inspirant. Garder les bras légèrement fléchis.

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 ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tube de résistance mis en place pour les exercices 9

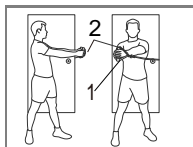


Placez la mousse de l'**Ancre de Porte (N° 3)** sur le côté central de la porte comme indiqué sur l'image, fermez la porte pour serrer l'**Ancre de Porte (N° 3)**. Bouclez le **Tube de Résistance (N° 1)** à l'autre extrémité de l'**Ancre de Porte (N° 3)**. Clipsez les deux extrémités du **Tube de Résistance (N° 1)** à l'anneau métallique des 2 **Poignées (N° 2)**.



REMARQUES: Assurez-vous toujours que la porte est bien fermée avant de fixer l'**Ancre de Porte (N° 3)**.

Vous pouvez choisir n'importe quel **Tube de Résistance (N° 1a/1b/1c/1d/1e)** pour ajuster votre niveau d'exercice.



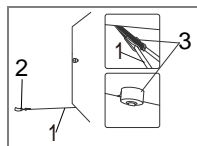
#9. Torsion Oblique

Tenez-vous debout, le côté de la porte, les pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules. Gardez la poitrine droite et les bras légèrement pliés. Tenez les 2 **Poignées (N° 2)** devant votre corps et inspirez.

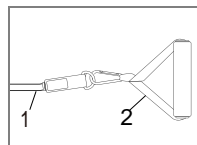
En expirant, gardez vos mains en position et tournez votre taille en vous éloignant de la porte. Revenez à la position initiale en inspirant. Gardez les bras pliés et inchangés. Sentez la taille et les abdominaux fléchis.

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 ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tube de résistance mis en place pour les exercices 10

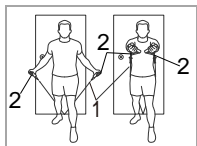


Placez la mousse de l'**Ancre de Porte (N° 3)** sur le côté inférieur de la porte comme indiqué sur l'image, fermez la porte pour serrer l'**Ancre de Porte (N° 3)**. Bouclez le **Tube de Résistance (N° 1)** à l'autre extrémité de l'**Ancre de Porte (N° 3)**. Clipsez les deux extrémités du **Tube de Résistance (N° 1)** à l'anneau métallique des 2 **Poignées (N° 2)**.



REMARQUES: Assurez-vous toujours que la porte est bien fermée avant de fixer l'**Ancre de Porte (N° 3)**.

Vous pouvez choisir n'importe quel **Tube de Résistance (N° 1a/1b/1c/1d/1e)** pour ajuster votre niveau d'exercice.

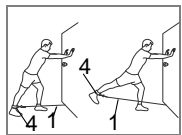
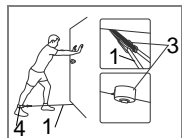
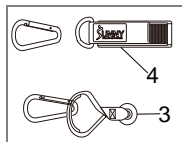


#10. Élévation de la Poitrine

Tenez-vous face à la porte, un pied en avant. En gardant les pieds écartés de la largeur des épaules, tenez les 2 **Poignées (N° 2)** de chaque côté de votre corps, les bras tendus, légèrement pliés, les paumes vers l'avant. Penchez-vous légèrement en avant, en redressant la poitrine et en contractant les omoplates. Inspirez. En expirant, tracez un arc de cercle vers la poitrine avec les deux mains, paumes jointes, puis revenez à la position initiale en inspirant. Gardez les bras légèrement fléchis.

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 ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tube de résistance mis en place pour les exercices 11



Retirez un anneau métallique de la **Sangle de Cheville (N° 4)**, puis fixez l'anneau métallique retiré à l'**Ancre de Porte (N° 3)**.

Placez la mousse de l'**Ancre de Porte (N° 3)** sur le côté inférieur de la porte comme indiqué sur l'image, fermez la porte pour serrer l'**Ancre de Porte (N° 3)**. Attachez une extrémité du **Tube de Résistance (N° 1)** à l'autre extrémité de l'**Ancre de Porte (N° 3)** et une autre extrémité du **Tube de Résistance (N° 1)** à la **Sangle de Cheville (N° 4)**.

REMARQUES: Assurez-vous toujours que la porte est bien fermée avant de fixer l'**Ancre de Porte (N° 3)**.

Vous pouvez choisir n'importe quel **Tube de Résistance (N° 1a/1b/1c/1d/1e)** pour ajuster votre niveau d'exercice.

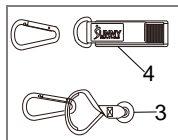
#11. Levée des Fessiers

Marchez jusqu'à la **Sangle de Cheville (N° 4)** sur une jambe. Tenez le cadre de la porte avec les deux mains et inspirez.

Expirez tout en soulevant votre jambe vers l'arrière et vers le haut pendant 1 à 2 secondes. Inspirez et revenez à la position initiale. Répétez l'opération avec l'autre pied.

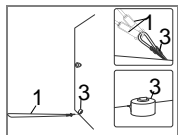
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tube de résistance mis en place pour les exercices 12



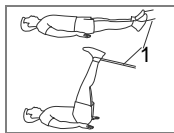
Retirez un anneau métallique de la **Sangle de Cheville (N° 4)**, puis fixez l'anneau métallique retiré à l'**Ancre de Porte (N° 3)**.

Placez la mousse de l'**Ancre de Porte (N° 3)** sur le côté inférieur de la porte comme indiqué sur l'image, fermez la porte pour serrer l'**Ancre de Porte (N° 3)**. Attachez les deux extrémités du **Tube de Résistance (N° 1)** à l'anneau métallique de l'**Ancre de Porte (N° 3)**.



REMARQUES: Assurez-vous toujours que la porte est bien fermée avant de fixer l'**Ancre de Porte (N° 3)**.

Vous pouvez choisir n'importe quel **Tube de Résistance (N° 1a/1b/1c/1d/1e)** pour ajuster votre niveau d'exercice.



#12. Levée de Jambes

Allongez-vous sur le sol et accrochez les **Tube de Résistance (N° 1)** avec vos pieds. Tout en expirant, soulevez vos pieds lentement et simultanément à environ 90 degrés par rapport à votre corps. Ne pliez pas les pieds. Revenez à la position initiale en inspirant.

Télécharger SunnyFit - Pour le Fitness à domicile:

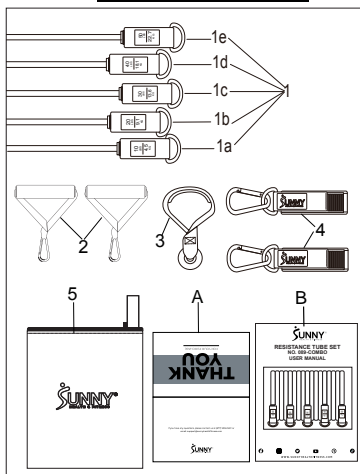


SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à divers équipements d'exercice 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.

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie unter einer medizinischen oder körperlichen Erkrankung leiden, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnte.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie unangenehme Symptome verspüren.
3. Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Ausrüstung in gutem Zustand ist. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie Abnutzungserscheinungen oder Schäden feststellen.
4. Beginnen Sie Ihre Widerstandsübungen mit einem relativ niedrigen Niveau und steigern Sie das Niveau allmählich, wenn Sie Fortschritte machen.
5. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in den Geräten verfangen könnte.
6. Ihr Produkt ist für den Gebrauch unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Vermeiden Sie die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.

TEILELISTE



| Nr. | Beschreibung | Spez. | Anz. |
|-----|------------------|---------------|------|
| 1a | Widerstandsröhre | 10LBS/4.5KGS | 1 |
| 1b | Widerstandsröhre | 20LBS/9.1KGS | 1 |
| 1c | Widerstandsröhre | 30LBS/13.6KGS | 1 |
| 1d | Widerstandsröhre | 40LBS/18.1KGS | 1 |
| 1e | Widerstandsröhre | 50LBS/22.7KGS | 1 |
| 2 | Griffe | | 2 |
| 3 | Türanker | | 1 |
| 4 | Fußschlaufe | | 2 |
| 5 | Tragetasche | | 1 |
| A | Dankeskarte | | 1 |
| B | Handbuch | | 1 |

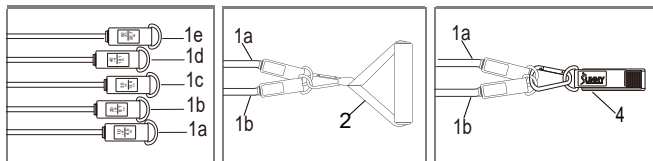
Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)

Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „TEILELISTE“ (Seite 36)

Bitte kontaktieren Sie uns unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

EINSTELLUNGEN & GEBRAUCHSANLEITUNG



Bringen Sie die **Widerstandsrohren (Nr. 1a/1b/1c/1d/1e)** in beliebiger Kombination an, um den Widerstandsgrad zu erhalten. So können Sie den Widerstandsgrad, den das Produkt bietet, an Ihre persönlichen Fitnessbedürfnisse anpassen. Dieses System ermöglicht es Ihnen auch, innerhalb von Sekunden zwischen den **Griffen (Nr. 2)** und der **Fußschleufe (Nr. 4)** zu wechseln. Dazu müssen Sie nur das Ende der **Widerstandsrohren (Nr. 1a/1b/1c/1d/1e)** an den Metallring der **Griffen (Nr. 2)** und der **Fußschleufe (Nr. 4)** anbringen.

Wählen Sie den Widerstandsgrad, die Wiederholungen und die Ruhepausen je nach Ihrem Fitnessziel:

1a/1b: Ziel ist es, die Ausdauer zu steigern, 15-20 Wiederholungen, 3 Sätze, 2-5 Minuten Ruhepause.

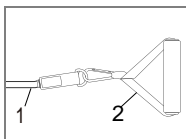
1c/1d: Ziel für Muskelvergrößerung, 6-12 Wiederholungen, 3 Sätze, 60-90 Sekunden Ruhepause

1e: Ziel für Kraftübungen, 1-5 Wiederholungen, 3 Sätze, 30 Sekunden Ruhepause

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT

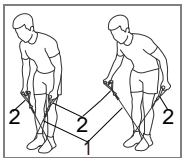
Wir schätzen Ihre Erfahrung mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Bei Fragen zu Ersatzteilen oder zur Fehlerbehebung wenden Sie sich bitte an support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Widerstandsrohr für Übungen 1 bis 6 eingerichtet



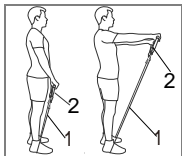
Klemmen Sie die beiden Enden des **Widerstandsrohres (Nr. 1)** an den Metallring der **2 Griffen (Nr. 2)**.

HINWEISE: Sie können ein beliebiges **Widerstandsrohr (Nr. 1a/1b/1c/1d/1e)** wählen, um Ihr Trainingsniveau einzustellen.



#1. Obere Rückenfliege

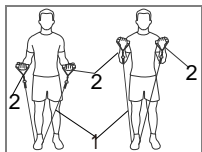
Stellen Sie sich auf das **Widerstandsrohr (Nr. 1)**. Halten Sie **2 Griffen (Nr. 2)** an beiden Seiten des Körpers, Brustkorb angehoben, Körper leicht nach vorne geneigt und Arme leicht gebeugt. Heben und strecken Sie die Arme beim Ausatmen. Stoppen Sie, wenn sich das Gelenk auf Schulterhöhe befindet, und kehren Sie beim Einatmen in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie die Arme angewinkelt, der Ansatzpunkt liegt im Deltamuskel der Schulter.



#2. Heben von Vorne

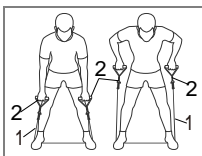
Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Füßen auf das **Widerstandsrohr (Nr. 1)**. Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie die Hüften und halten Sie den Rücken gerade. Halten Sie die **2 Griffen (Nr. 2)** mit beiden Händen, wobei die Ellbogen leicht gebeugt bleiben. Beim Ausatmen werden beide Hände auf beiden Seiten parallel zum Boden gehalten. Beim Einatmen kehren beide Hände in die Ausgangsposition zurück.

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 oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



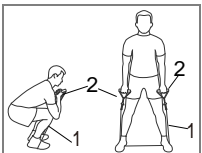
#3. Bizeps-Curl

Stellen Sie sich auf das **Widerstandsrohr (Nr. 1)**, die Schultern nach unten und die Brust nach außen, und halten Sie die beiden **Griffe (Nr. 2)** an beiden Seiten des Körpers, die Handflächen nach vorne und die Oberarme dicht am Körper. Atmen Sie aus, während Sie die Arme nach oben beugen, um die Kontraktion der Muskeln des Bizeps brachii abzuschließen. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, während Sie einatmen. Die Oberarme sollten sich an beiden Seiten des Körpers befinden. Nicht öffnen, aber leicht hin und her bewegen.



#4. Übergebeugtes Rudern

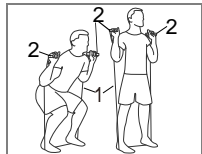
Stellen Sie sich auf die **Widerstandsrohre (Nr. 1)** und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich zum Boden hinunter. Halten Sie die 2 **Griffe (Nr. 2)** auf beiden Seiten des Körpers. Ziehen Sie beim Ausatmen das **Widerstandsrohr (Nr. 1)** auf beiden Seiten nach oben und kehren Sie beim Einatmen in die Ausgangsposition zurück.



#5. Kreuzheben

Stellen Sie sich parallel auf das **Widerstandsrohr (Nr. 1)**. Beugen Sie die Knie, bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, halten Sie den Rücken gerade und halten Sie die 2 **Griffe (Nr. 2)** an beiden Seiten des Körpers. Atmen Sie ein. Beim Ausatmen spannen Sie Taille und Bauch an, richten sich mit geradem Oberkörper leicht auf, halten 2 Sekunden inne und kehren beim Einatmen in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie den Rücken gerade und spüren Sie, wie Ihre Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskeln angespannt sind.

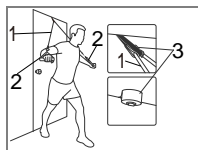
Wir schätzen Ihre Erfahrung mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Bei Fragen zu Ersatzteilen oder zur Fehlerbehebung wenden Sie sich bitte an support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



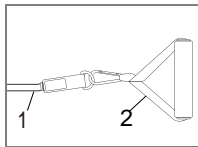
#6. Hocke

Stellen Sie sich auf das **Widerstandsrohr (Nr. 1)** mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen und leicht gebeugten Knien. Richten Sie Brust und Bauch auf und halten Sie die 2 **Griffe (Nr. 2)** mit beiden Händen auf beiden Seiten. Beim Einatmen beugen Sie die Knie und gehen in die Hocke, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Die Richtung der Knie sollte die gleiche sein wie die Richtung der Zehen. Halten Sie den Rücken gerade und die Augen nach vorne gerichtet. Atmen Sie aus und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Behalten Sie die Handhaltung unverändert bei und spüren Sie, wie Ihre Gesäßmuskeln und Kniesehnen gebeugt sind.

Widerstandsrohr für Übungen 7 bis 8 eingerichtet

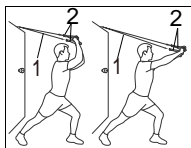


Legen Sie den Schaumstoff des **Türanker (Nr. 3)** wie in der Abbildung gezeigt auf die Oberseite der Tür und schließen Sie die Tür, um den **Türanker (Nr. 3)** festzuklemmen. Schlaufen Sie das **Widerstandsrohr (Nr. 1)** um das andere Ende des **Türanker (Nr. 3)**. Klemmen Sie die beiden Enden des **Widerstandsrohre (Nr. 1)** an den Metallring an den beiden **Griffen (Nr. 2)**.



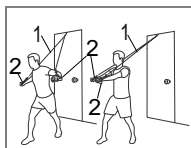
HINWEISE: Vergewissern Sie sich immer, dass die Tür sicher geschlossen ist, um den **Türanker (Nr. 3)** zu befestigen. Sie können ein beliebiges **Widerstandsrohre (Nr. 1a/1b/1c/1d/1e)** wählen, um Ihr Trainingsniveau einzustellen.

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 oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#7. Trizeps-Extension

Stellen Sie sich mit einem Fuß nach vorn von der Tür weg. Halten Sie den Rücken gerade, halten Sie die 2 **Griffen (Nr. 2)** mit den Handflächen nach unten über dem Kopf, die Arme eng am Körper und atmen Sie ein. Drücken Sie beim Ausatmen, um die Arme nach unten zu strecken, und kehren Sie beim Einatmen in die Ausgangsposition zurück.

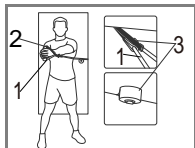


#8. Brustpresse

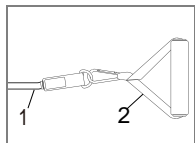
Stellen Sie sich mit einem Fuß nach vorn von der Tür weg. Halten Sie die Füße schulterbreit auseinander und halten Sie die 2 **Griffen (Nr. 2)** an beiden Seiten des Körpers mit ausgestreckten, leicht gebeugten Armen. Lehnen Sie sich leicht nach vorne, richten Sie den Brustkorb auf und spannen Sie die Schulterblätter an. Ziehen Sie beim Ausatmen mit beiden Händen, Handflächen nach unten, einen Bogen zur Brust und kehren Sie beim Einatmen in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie die Arme leicht gebeugt.

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 oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Widerstandsrohr für Übungen 9 eingerichtet



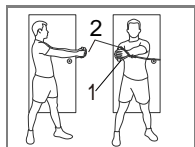
Setzen Sie den Schaumstoff des **Türanker (Nr. 3)** auf die mittlere Seite der Tür, wie in der Abbildung gezeigt, und schließen Sie die Tür, um den **Türanker (Nr. 3)** festzuklemmen. Schlaufen Sie das **Widerstandsrohr (Nr. 1)** um das andere Ende des **Türanker (Nr. 3)**.



Klemmen Sie die beiden Enden des **Widerstandsrohrs (Nr. 1)** an den Metallring an den beiden **Griffen (Nr. 2)**.

HINWEISE: Vergewissern Sie sich immer, dass die Tür sicher geschlossen ist, um den **Türanker (Nr. 3)** zu befestigen.

Sie können ein beliebiges **Widerstandsrohr (Nr. 1a/1b/1c/1d/1e)** wählen, um Ihr Trainingsniveau einzustellen.



#9. Schräge Drehung

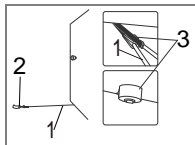
Stellen Sie sich mit der Seite zur Tür, die Füße parallel und schulterbreit auseinander. Halten Sie die Brust gerade und die Arme leicht angewinkelt. Halten Sie 2 **Griffen (Nr. 2)** vor Ihrem Körper und atmen Sie ein.

Halten Sie beim Ausatmen die Hände in Position und drehen Sie die Taille von der Tür weg.

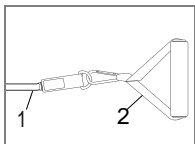
Kehren Sie beim Einatmen in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie die Arme angewinkelt und unverändert. Spüren Sie, dass die Taille und der Bauch gebeugt sind.

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 oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Widerstandsrohr für Übung 10 eingerichtet



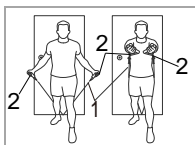
Setzen Sie den Schaumstoff des **Türanker (Nr. 3)** auf die Unterseite der Tür, wie in der Abbildung gezeigt, und schließen Sie die Tür, um den **Türanker (Nr. 3)** festzuklemmen. Schlaufen Sie das **Widerstandsrohr (Nr. 1)** um das andere Ende des **Türanker (Nr. 3)**.



Klemmen Sie die beiden Enden des **Widerstandsrohres (Nr. 1)** an den Metallring an den beiden **Griffen (Nr. 2)**.

HINWEISE: Vergewissern Sie sich immer, dass die Tür sicher geschlossen ist, um den **Türanker (Nr. 3)** zu befestigen.

Sie können ein beliebiges **Widerstandsrohr (Nr. 1a/1b/1c/1d/1e)** wählen, um Ihr Trainingsniveau einzustellen.

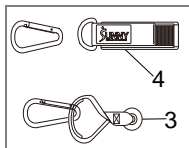


#10. Brustheben

Stellen Sie sich mit einem Fuß nach vorne von der Tür weg. Halten Sie die Füße schulterbreit auseinander und halten Sie 2 **Griffen (Nr. 2)** an beiden Seiten des Körpers, wobei die Arme ausgestreckt und leicht angewinkelt sind und die Handflächen nach vorne zeigen. Lehnen Sie sich leicht nach vorne, richten Sie den Brustkorb auf und spannen Sie die Schulterblätter an. Atmen Sie ein. Ziehen Sie beim Ausatmen mit beiden Händen, die Handflächen aneinandergelegt, einen Bogen bis zur Brust und kehren Sie beim Einatmen in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt.

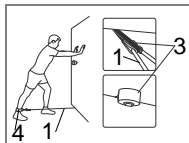
Wir schätzen Ihre Erfahrung mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Bei Fragen zu Ersatzteilen oder zur Fehlerbehebung wenden Sie sich bitte an support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Widerstandsrohr für Übungen 11 eingerichtet



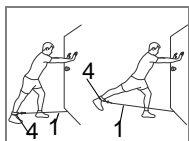
Entfernen Sie 1 Metallring am **Fußschleife (Nr. 4)** und befestigen Sie dann den entfernten Metallring am **Türanker (Nr. 3)**.

Setzen Sie den Schaumstoff des **Türanker (Nr. 3)** auf die Unterseite der Tür, wie in der Abbildung gezeigt, und schließen Sie die Tür, um den **Türanker (Nr. 3)** festzuklemmen. Befestigen Sie ein Ende des **Widerstandsrohre (Nr. 1)** am anderen Ende des **Türanker (Nr. 3)** und das andere Ende des **Widerstandsrohre (Nr. 1)** am **Fußschleife (Nr. 4)**.



HINWEISE: Vergewissern Sie sich immer, dass die Tür sicher geschlossen ist, um den **Türanker (Nr. 3)** zu befestigen.

Sie können ein beliebiges **Widerstandsrohre (Nr. 1a/1b/1c/1d/1e)** wählen, um Ihr Trainingsniveau einzustellen.



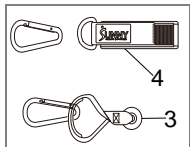
#11. Gesäßheben

Gehen Sie auf einem Bein zum **Fußschleife (Nr. 4)**. Halten Sie sich mit beiden Händen am Türrahmen fest und atmen Sie ein.

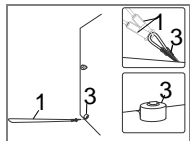
Atmen Sie aus und heben Sie das Bein für 1-2 Sekunden nach hinten und oben. Atmen Sie ein und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Fuß.

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 oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

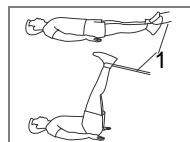
Aufbau des Widerstandsrohrs für Übung 12



Entfernen Sie 1 Metallring am **Fußschlaufe (Nr. 4)** und befestigen Sie dann den entfernten Metallring am **Türanker (Nr. 3)**. Setzen Sie den Schaumstoff des **Türanker (Nr. 3)** auf die Unterseite der Tür, wie in der Abbildung gezeigt, und schließen Sie die Tür, um den **Türanker (Nr. 3)** festzuklemmen. Klemmen Sie die beiden Enden des **Widerstandsrohre (Nr. 1)** an den Metallring des **Türanker (Nr. 3)**.



HINWEISE: Vergewissern Sie sich immer, dass die Tür sicher geschlossen ist, um den **Türanker (Nr. 3)** zu befestigen. Sie können ein beliebiges **Widerstandsrohre (Nr. 1a/1b/1c/1d/1e)** wählen, um Ihr Trainingsniveau einzustellen.



#12. Beine heben

Legen Sie sich flach auf den Boden und haken Sie die **Widerstandsrohre (Nr. 1)** mit den Füßen ein. Heben Sie beim Ausatmen die Füße langsam und gleichzeitig in einem Winkel von etwa 90 Grad zum Körper. Knicken Sie die Füße nicht ab. Kehren Sie mit dem Einatmen in die Ausgangsposition zurück.

Download SunnyFit - Für Fitness zu Hause:

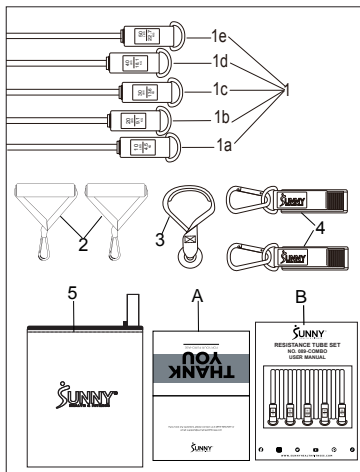


SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, die es Nutzern aller Leistungsstufen ermöglicht, ihre Fitnessziele zu erreichen. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-Demand-Workout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, 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.

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si è in presenza di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza.
2. Tenete conto dei segnali del vostro corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si avvertono sintomi fastidiosi.
3. Riscaldarsi sempre prima dell'esercizio. Assicuratevi che l'attrezzatura sia in buone condizioni. Non utilizzare l'attrezzatura se si riscontrano segni di usura o danni.
4. Iniziare l'esercizio di resistenza con un livello relativamente basso, aumentando gradualmente il livello man mano che si procede.
5. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'uso dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'apparecchiatura.
6. Il prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Evitare di riporre l'apparecchio in ambienti estremamente freddi, caldi o umidi, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi.

ELENCO PARTI



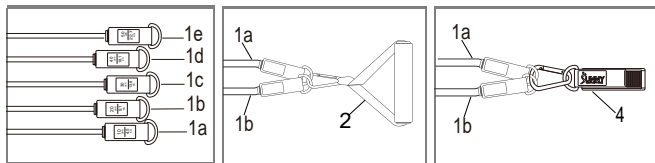
| n. | Descrizione | Spec. | Qtà. |
|----|-----------------------------|---------------|------|
| 1a | Tubo di Resistenza | 10LBS/4.5KGS | 1 |
| 1b | Tubo di Resistenza | 20LBS/9.1KGS | 1 |
| 1c | Tubo di Resistenza | 30LBS/13.6KGS | 1 |
| 1d | Tubo di Resistenza | 40LBS/18.1KGS | 1 |
| 1e | Tubo di Resistenza | 50LBS/22.7KGS | 1 |
| 2 | Maniglia | | 2 |
| 3 | Ancoraggio della Porta | | 1 |
| 4 | Cavigliera | | 2 |
| 5 | Borsa da Trasporto | | 1 |
| A | Biglietto di Ringraziamento | | 1 |
| B | Manuale | | 1 |

Come ordinare le parti di ricambio (solo per clienti statunitensi e canadesi)

Fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione le parti necessarie:

- ✓ Il numero del modello (si trova sulla copertina del manuale)
 - ✓ Il nome del prodotto (si trova sulla copertina del manuale)
 - ✓ Il codice componente che si trova nello "ELENCO PARTI" (Pagina 47)
- Contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

REGOLAZIONI E GUIDA ALL'USO



Collegare uno qualsiasi dei **Tubi di Resistenza (n. 1a/1b/1c/1d/1e)** in qualsiasi combinazione per ottenere il livello di resistenza, consente di regolare il livello di resistenza fornito dal prodotto in base alle esigenze personali di fitness. Questo sistema consente inoltre di passare facilmente dalle **Maniglie (n. 2)** alla **Cavigliera (n. 4)** in pochi secondi. È sufficiente agganciare l'estremità dei **Tubi di Resistenza (n. 1a/1b/1c/1d/1e)** all'anello metallico delle **Maniglie (n. 2)** alla **Cavigliera (n. 4)**.

Scegliete il livello di resistenza, le ripetizioni e gli intervalli di riposo in base al vostro obiettivo di fitness:

1a/1b: Obiettivo per aumentare la resistenza, ripetizioni per 15-20 volte, 3 serie, intervallo di riposo per 2-5 minuti.

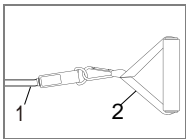
1c/1d: Obiettivo di ingrandimento muscolare, ripetizioni per 6-12 volte, 3 serie, intervallo di riposo di 60-90 secondi.

1e: Obiettivo per la forza dell'esercizio, ripetizioni per 1-5 volte, 3 serie, intervallo di riposo di 30 secondi.

ESERCIZI DI ALLENAMENTO

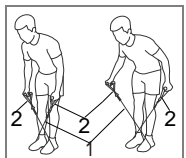
Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tubo di resistenza impostato per gli esercizi da 1 a 6



Agganciare le due estremità del **Tubo di Resistenza (n. 1)** all'anello metallico delle **2 Maniglie (n. 2)**.

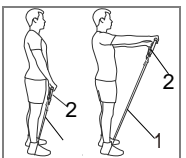
NOTA: è possibile scegliere il **Tubo di Resistenza (n. 1a/1b/1c/1d/1e)** per regolare il livello di esercizio.



#1. Volo della Parte Superiore della Schiena

Stare in piedi sul **Tubo di Resistenza (n. 1)**.

Tenere le **2 Maniglie (n. 2)** su entrambi i lati del corpo, con il petto sollevato, il corpo leggermente inclinato in avanti e le braccia leggermente piegate. Sollevare ed estendere le braccia durante l'espirazione. Fermarsi quando l'articolazione è all'altezza della spalla e tornare alla posizione iniziale durante l'inspirazione. Mantenendo le braccia piegate, il punto di partenza è il muscolo deltoide della spalla.

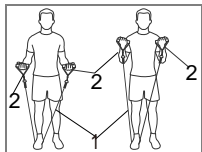


#2. Sollevamento Frontale

Stare in piedi sul **Tubo di Resistenza (n. 1)** con i

piedi leggermente divaricati. Piegarne leggermente le ginocchia, piegare i fianchi e mantenere la schiena dritta. Tenere le **2 Maniglie (n. 2)** con entrambe le mani, mantenendo i gomiti leggermente flessi. Durante l'espirazione, entrambe le mani sono tenute parallele al suolo su entrambi i lati. Quando si inspira, entrambe le mani tornano alla posizione iniziale.

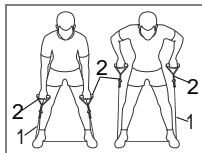
Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#3. Curvatura dei Bicipiti

In piedi sul **Tubo di Resistenza (n. 1)** con le spalle abbassate e il petto in fuori, tenere le 2 **Maniglie (n. 2)** su entrambi i lati del corpo, con i palmi in avanti e la parte superiore delle braccia vicina al corpo.

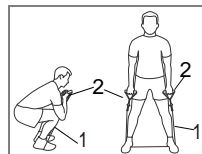
Espirare mentre si piegano le braccia verso l'alto per completare la contrazione dei muscoli bicipiti brachiali. Tornare alla posizione iniziale inspirando. Le braccia devono essere vicine a entrambi i lati del corpo. Non aprite, ma potete muovervi leggermente avanti e indietro.



#4. Rematore Piegato

Posizionarsi sui **Tubo di Resistenza (n. 1)** con i piedi alla larghezza delle spalle. Piegatevi verso il suolo. Tenere le due **Maniglie (n. 2)** su entrambi i lati del corpo.

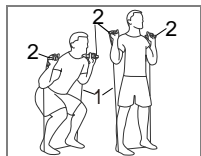
Durante l'espirazione, tirare il **Tubo di Resistenza (n. 1)** verso l'alto su entrambi i lati e tornare alla posizione iniziale durante l'inspirazione.



#5. Sollevamento Morto

Stare in piedi parallelamente alla **Tubo di Resistenza (n. 1)**. Piegarle le ginocchia finché le cosce non sono parallele al suolo. Inclinare il busto in avanti, mantenere la schiena dritta e tenere le due **Maniglie (n. 2)** su entrambi i lati del corpo. Inspirare. Durante l'espirazione, stringere la vita e l'addome, alzarsi leggermente con il busto dritto, fare una pausa di 2 secondi e tornare alla posizione iniziale durante l'inspirazione. Mantenere la schiena dritta e sentire i glutei, i tendini del ginocchio e i muscoli dorsali flessi.

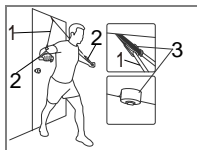
Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



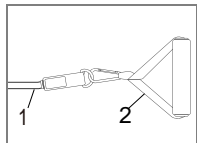
#6. Squat

Stare in piedi sul **Tubo di Resistenza (n. 1)** con i piedi alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate. Raddrizzare il petto e l'addome, tenendo le 2 **Maniglie (n. 2)** con entrambe le mani su entrambi i lati. Durante l'inspirazione, piegare le ginocchia e accovacciarsi finché le cosce non sono parallele al suolo. La direzione delle ginocchia deve essere uguale a quella delle dita dei piedi. Mantenere la schiena dritta e lo sguardo fisso davanti a sé. Espirare tornando alla posizione iniziale. Mantenere invariata la postura delle mani e sentire i glutei e i tendini del ginocchio flessi.

Tubo di resistenza impostato per gli esercizi da 7 a 8



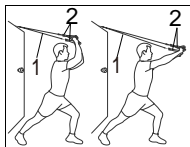
Posizionare la schiuma dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)** sul lato superiore della porta come mostrato nella figura, chiudere la porta per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**. Avvolgere il **Tubo di Resistenza (n. 1)** all'altra estremità dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**. Agganciare le due estremità del **Tubo di Resistenza (n. 1)** all'anello metallico delle due **Maniglie (n. 2)**.



NOTA: Assicurarsi sempre che la porta sia ben chiusa per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.

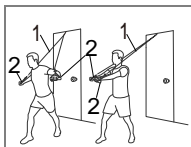
È possibile scegliere il **Tubo di Resistenza (n. 1a/1b/1c/1d/1e)** per regolare il livello di esercizio.

Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#7. Estensione dei Tricipiti

Mettetevi di fronte alla porta con un piede in avanti. Tenendo la schiena dritta, tenere le 2 **Maniglie (n. 2)** sopra la testa con i palmi rivolti verso il basso, le braccia vicine al corpo e inspirare. Espirando, raddrizzare le braccia verso il basso e, inspirando, tornare alla posizione iniziale.

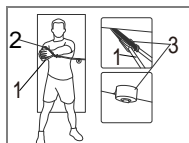


#8. Pressa sul Petto

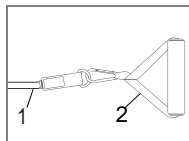
Mettetevi di fronte alla porta con un piede in avanti. Tenendo i piedi alla larghezza delle spalle, tenere le 2 **Maniglie (n. 2)** su entrambi i lati del corpo con le braccia distese e leggermente piegate. Piegatevi leggermente in avanti, raddrizzando il petto e contraendo le scapole. Durante l'espirazione, tracciare un arco verso il petto con entrambe le mani, con i palmi rivolti verso il basso, e poi tornare alla posizione iniziale con l'inspirazione. Mantenere le braccia leggermente piegate.

Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tubo di resistenza impostato per gli esercizi da 9



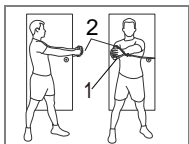
Posizionare la schiuma dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)** sul lato centrale della porta come mostrato nella figura, chiudere la porta per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**. Avvolgere il **Tubo di Resistenza (n. 1)** all'altra estremità dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.



Agganciare le due estremità del **Tubo di Resistenza (n. 1)** all'anello metallico delle due **Maniglie (n. 2)**.

NOTA: Assicurarsi sempre che la porta sia ben chiusa per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.

È possibile scegliere il **Tubo di Resistenza (n. 1a/1b/1c/1d/1e)** per regolare il livello di esercizio.



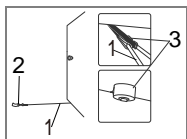
#9. Torsione Obliqua

Mettetevi in piedi con il fianco rivolto verso la porta, con i piedi paralleli e alla larghezza delle spalle. Tenere il petto dritto e le braccia leggermente piegate. Tenere 2 **Maniglie (n. 2)** davanti al corpo ed inspirare.

Espirando, mantenere le mani in posizione e allontanare la vita dalla porta. Tornare alla posizione iniziale inspirando. Mantenere le braccia piegate e invariate. Sentite la vita e gli addominali flessi.

Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

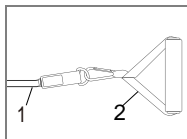
Tube di resistenza impostato per gli esercizi da 10



Posizionare la schiuma dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)** sul lato inferiore della porta come mostrato nella figura, chiudere la porta per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.

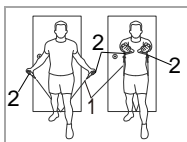
Avvolgere il **Tube di Resistenza (n. 1)** all'altra estremità dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.

Agganciare le due estremità del **Tube di Resistenza (n. 1)** all'anello metallico delle due **Maniglie (n. 2)**.



NOTA: Assicurarsi sempre che la porta sia ben chiusa per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.

È possibile scegliere il **Tube di Resistenza (n. 1a/1b/1c/1d/1e)** per regolare il livello di esercizio.

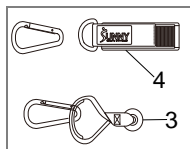


#10. Sollevamento del Torace

Posizionarsi di fronte alla porta con un piede in avanti. Tenendo i piedi alla larghezza delle spalle, tenere 2 **Maniglie (n. 2)** su entrambi i lati del corpo con le braccia distese, leggermente piegate e con i palmi in avanti. Piegatevi leggermente in avanti, raddrizzando il petto e contraendo le scapole. Inspirare. Espirando, tracciare un arco verso il petto con entrambe le mani, palmi uniti, e poi tornare alla posizione iniziale durante l'inspirazione. Mantenere le braccia leggermente piegate.

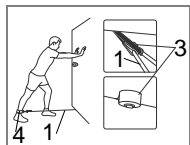
Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tubo di resistenza impostato per gli esercizi da 11



Rimuovere 1 anello metallico dalla **Cavigliera (n. 4)**, quindi collegare l'anello metallico rimosso all'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.

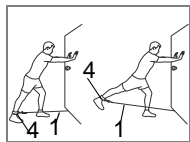
Posizionare la schiuma dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)** sul lato inferiore della porta come mostrato nella figura, chiudere la porta per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.



Agganciare un'estremità del **Tubo di Resistenza (n. 1)** all'altra estremità dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)** e un'altra estremità del **Tubo di Resistenza (n. 1)** alla **Cavigliera (n. 4)**.

NOTA: Assicurarsi sempre che la porta sia ben chiusa per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.

È possibile scegliere il **Tubo di Resistenza (n. 1a/1b/1c/1d/1e)** per regolare il livello di esercizio.



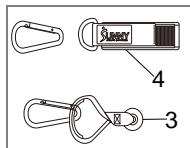
#11. Sollevamento dei Glutei

Passare alla **Cavigliera (n. 4)** su una gamba. Tenere il telaio della porta con entrambe le mani e inspirare.

Espirare mentre si solleva la gamba all'indietro e verso l'alto per 1-2 secondi. Inspirare e tornare alla posizione iniziale. Ripetere l'azione con l'altro piede.

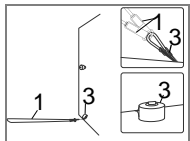
Appreziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Tube di resistenza impostato per gli esercizi da 12



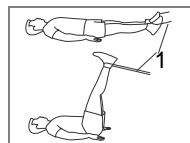
Rimuovere 1 anello metallico dalla **Cavigliera (n. 4)**, quindi collegare l'anello metallico rimosso all'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.

Posizionare la schiuma dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)** sul lato inferiore della porta come mostrato nella figura, chiudere la porta per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**. Agganciare le due estremità della **Tube di Resistenza (n. 1)** all'anello metallico dell'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.



NOTA: Assicurarsi sempre che la porta sia ben chiusa per bloccare l'**Ancoraggio della Porta (n. 3)**.

È possibile scegliere il **Tube di Resistenza (n. 1a/1b/1c/1d/1e)** per regolare il livello di esercizio.



#12. Sollevamento delle Gambe

Sdraiarsi a terra e agganciare i **Tube di Resistenza (n. 1)** con i piedi. Espirando, sollevare lentamente e simultaneamente i piedi a circa 90 gradi rispetto al corpo. Non piegare i piedi. Tornare alla posizione iniziale inspirando.

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