

Sangles de Pilates et bandes élastiques

Consignes d’entretien et de sécurité

Les sangles de Pilates et les bandes élastiques comprises dans ce pack s'utilisent avec le système de résistance de BODi pour des mouvements inspirés du Pilates, ainsi que pour des mouvements de musculation, de cardio d’abdos et de fitness.

IMPORTANT :

Merci de lire attentivement et entièrement cette brochure avant d'utiliser les sangles de Pilates et les bandes élastiques. Ne pas jeter cette brochure. La non-lecture ou le non-respect de ces consignes d'entretien et de sécurité peuvent entraîner des blessures corporelles graves et permanentes, et/ou des dommages matériels.

MISE EN GARDE MÉDICALE

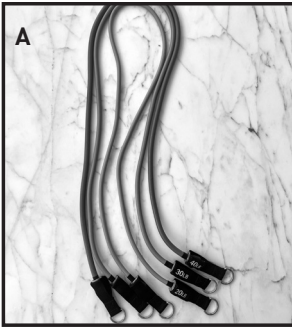
Certains équipements et programmes relatifs aux exercices ne conviennent pas à tous. BODi recommande de consulter un médecin avant d'utiliser cet équipement ou de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme similaire. Certaines des séances d'équipement utilisent des bandes élastiques et sangles réglables. L'usage de cet équipement peut nécessiter un effort intense, il est donc essentiel d'apprendre et de s'entraîner à utiliser et à entretenir correctement chacun de ces articles. N'oubliez pas de toujours écouter votre corps et de prendre des pauses, d'adapter vos mouvements, ou d'arrêter vos séances d'entraînement si nécessaire.

MISE EN GARDE RELATIVE AU LATEX

Les bandes élastiques sont fabriquées à partir de latex de caoutchouc naturel (NRL) qui peut provoquer des réactions allergiques légères à sévères chez certaines personnes. Parmi les symptômes légers figurent l'urticaire ou la congestion nasale. Des réactions graves peuvent entraîner une anaphylaxie, une réaction systémique dangereuse qui provoque une chute de la pression artérielle, des difficultés respiratoires, un gonflement de la gorge, de la langue et du nez, voire une perte de conscience. Ces réactions, telles que l'anaphylaxie, ou l'un de ces symptômes ou troubles peuvent être mortels s'ils ne sont pas traités. Une assistance médicale d'urgence est nécessaire dès les premiers signes de réaction anaphylactique.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE :

FIXATION DES SANGLES DE PILATES ET DE LA BANDE ÉLASTIQUE AU SYSTÈME DE RÉSISTANCE



Étape 1. Référez-vous aux consignes de sécurité et d'entretien du système de résistance (qui se trouvent avec la sangle de porte et le support pour la boucle à came du système) pour assembler ce dispositif et le monter sur une porte standard de jusqu'à 80 po/2032 mm. Pour fixer le système de résistance sur un mur ou une porte de plus de 80 po/203,2 cm, consultez la page [ControlTrackHelp.com](#).

Au lieu d'utiliser les bandes élastiques B-LINES mentionnées dans les instructions d'assemblage du système de résistance, le programme Belle Vitale nécessite les bandes élastiques fournies dans ce kit. Il est important de **ne pas** utiliser les bandes élastiques B-LINES pour le programme Belle Vitale.



Suivez les étapes ci-dessous pour fixer les bandes élastiques et les sangles de Pilates à votre système de résistance. Les **bandes élastiques** sont des bandes en forme de tube en caoutchouc, comme illustré sur l'image A. Les **sangles de Pilates** sont des sangles noires rembourrées à double boucle, comme illustré sur l'image B.



Étape 2. Une fois le système de résistance assemblé, faites passer la bande élastique à travers le support de la boucle à came afin qu'elle repose à l'intérieur du support et pende uniformément de chaque côté, comme indiqué sur l'image C.



Étape 4. Relâchez le fermoir du mousqueton en vous assurant qu'il est complètement fermé et que l'anneau en D est solidement fixé dans le mousqueton comme illustré sur l'image E.



Étape 3. Ensuite, attachez la bande élastique à la sangle de Pilates. Prenez une extrémité de la bande élastique et attachez solidement l'anneau en D métallique à l'extrémité de la bande élastique dans le mousqueton situé à l'extrémité de la sangle de Pilates.



Étape 5. Répétez ces étapes pour attacher l'autre extrémité de la bande élastique à votre deuxième sangle de Pilates. L'assemblage final est présenté sur l'image F.

- Assurez-vous toujours que le mousqueton sur la sangle de Pilates est bien attaché à l'anneau en D sur la bande élastique.
- Le fermoir du mousqueton doit être complètement fermé avant utilisation.

INSTRUCTIONS ESSENTIELLES D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ – LIRE AVANT UTILISATION !

- Si vous avez des questions ou des doutes concernant les sangles de Pilates et les bandes élastiques ou tout autre équipement BODi, veuillez ne pas utiliser l'équipement avant d'avoir contacté le service client BODi sur [BODiSupport.com](#) et d'avoir obtenu des réponses satisfaisantes à vos questions ou doutes.
- Regardez d'abord les séances d'entraînement BODi pour vous familiariser avec les mouvements avant d'essayer les enchaînements. Lisez et suivez ces instructions essentielles d'utilisation et de sécurité pour une utilisation correcte du système de résistance, des sangles de Pilates, des bandes élastiques et de tout l'équipement avant d'essayer tout entraînement nécessitant l'utilisation d'un équipement BODi.
- Vérifiez chaque kit acheté pour vous assurer qu'il ne manque aucune pièce, que celles-ci n'ont pas de défaut et qu'elles ne sont pas endommagées.
- Vérifiez toujours les bandes, les sangles et le système de résistance, ainsi que toutes les coutures de l'équipement, avant et après chaque utilisation pour vous assurer qu'il n'y a pas de fils lâches, d'effilochage, d'éclats, de fissures, de rayures, de zones usées, de décoloration, de déchirures, d'entailles, d'abrasions, de perforations, de plis ou de coupures. Si vous constatez un défaut ou

une défectuosité, N'UTILISEZ PAS les bandes élastiques ou les sangles, et contactez le service client BODi sur [BODiSupport.com](#) pour obtenir des remplacements. Les pièces endommagées peuvent être dangereuses.

- Avant chaque utilisation des bandes élastiques, vérifiez que chaque bande est solidement attachée aux sangles de Pilates et testez soigneusement la résistance de chaque bande dans toute nouvelle position. Ne relâchez jamais ou n'ajustez pas les sangles et les bandes lorsqu'elles sont sous tension. Si vous ne vous assurez pas que la bande est solidement fixée aux sangles, la bande pourrait lâcher, glisser, céder ou se contracter, ce qui pourrait entraîner des blessures graves et permanentes aux yeux, au visage, et/ou au corps, voire la mort.
- N'essayez pas de réaliser des mouvements, activités ou exercices avec les sangles de Pilates et les bandes élastiques autres que ceux qui sont spécifiquement indiqués dans les séances d'entraînement BODi. Toute utilisation non conforme aux présentes instructions peut entraîner de graves blessures permanentes aux yeux, des déformations, des blessures corporelles graves et permanentes et/ou des dommages matériels. Il est recommandé de porter des lunettes de protection, comme des lunettes de sécurité, pour éviter tout dommage grave en cas de perte de prise sur les sangles ou de rupture de la bande élastique. Il est également conseillé de porter un équipement de protection supplémentaire pour prévenir les blessures dans d'autres zones sensibles.
- Ces bandes élastiques sont conçues pour être utilisées dans le cadre d'activités sportives. Si vous avez des limitations physiques, des blessures ou si vous avez été inactif ou sédentaire pendant un certain temps, consultez un médecin avant utilisation des bandes.
- Interrompez l'exercice en cas de douleur ou de gêne. Consultez immédiatement un médecin si vous ressentez une douleur à la poitrine ou à l'estomac, des nausées, des vertiges, des palpitations ou des difficultés respiratoires.
- Assurez-vous de vous entraîner dans un endroit dégagé, à l'écart d'obstacles, d'animaux domestiques, d'objets coupants ou de toute autre distraction (y compris d'autres personnes) avant utilisation.
- TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS, DES ANIMAUX DOMESTIQUES ET DE TOUTE PERSONNE NÉCESSITANT UNE SURVEILLANCE. Les sangles et les bandes ne sont ni des jouets ni des accessoires de jeu. Elles doivent être manipulées avec soin et sérieux. Tout abus peut rapidement ruiner leur utilité.
- Protégez les sangles, les bandes élastiques et vous-même en les tenant éloignées des objets tranchants. Retirez tout bijou, y compris bagues, chaînes et épingles, avant de faire de l'exercice et d'utiliser les bandes élastiques. Remarque : L'utilisation avec des ongles longs ou pointus peut entraîner des dommages ou des blessures.
- Deux personnes ou plus ne doivent JAMAIS utiliser une bande élastique en même temps ! L'utilisation par plus d'une personne à la fois pourrait entraîner des blessures graves.
- Non destiné à soutenir le poids du corps.

CONSIGNES D'ENTRETIEN ET DE RANGEMENT

- Pour nettoyer les bandes, essuyez-les avec un chiffon propre et humide. N'utilisez aucun solvant, savon ou produit chimique. Si vous remarquez une substance de type craie sur vos bandes, c'est normal.
- Ne rangez jamais le matériel près d'une source de chaleur, ou en plein soleil, ou près d'objets abrasifs ou tranchants.

- Si vous le souhaitez, vous pouvez laver toutes les sangles à l'eau froide une fois par mois, puis les laisser sécher à l'air. Nettoyez avec des lingettes antibactériennes après utilisation.

INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATION DES SANGLES DE PILATES ET DES BANDES ÉLASTIQUES

UTILISATION CORRECTE :

- Utilisez TOUJOURS les bandes élastiques et les sangles de Pilates ensemble ; ces deux équipements sont toujours destinés à être utilisés ensemble, attachés avec le mousqueton.
- Faites TOUJOURS des mouvements lents et contrôlés lorsque vous tirez et relâchez la bande élastique à l'aide des sangles de Pilates.
- Utilisez TOUJOURS les sangles de Pilates lors des exercices nécessitant les bandes élastiques.
- Assurez-vous TOUJOURS que l'anneau en D de la bande élastique est solidement fixé au mousqueton et que le fermoir du mousqueton est complètement fermé.
- Veillez TOUJOURS à ce que les bandes élastiques et les sangles de Pilates soient complètement sèches pour éviter tout glissement de l'équipement.
- Utilisez uniquement à l'intérieur ; évitez les surfaces rugueuses, les températures extrêmes et la lumière directe pour prévenir l'usure des tubes.

UTILISATION INCORRECTE :

Remarque : Une mauvaise utilisation des sangles de Pilates et/ou des bandes élastiques pourrait causer des blessures graves, voire la mort.

- NE RELÂCHEZ JAMAIS la bande élastique sous tension.
- N'étirez JAMAIS la bande élastique à plus de deux fois sa longueur.
- N'enroulez JAMAIS la bande élastique autour de votre corps, en particulier autour de la tête et du cou.
- Ne détachez JAMAIS les sangles de Pilates de la bande élastique pendant son utilisation. Ces deux éléments doivent toujours être utilisés ensemble et solidement attachés par le mousqueton.
- NE saisissez JAMAIS les bandes élastiques par le tube en caoutchouc ou une autre partie pendant l'exercice.

LIMITED LIABILITY

Under no circumstances shall Beachbody, LLC or any affiliates, owners, officers, directors, employees, agents, suppliers, or trainers be liable to you or any third party for injury or damage to any person or property, or for any special, indirect, incidental, consequential, or any other damages of any nature arising out of the use or improper use of Resistance Bands and/or Pilates Straps.

This is a comprehensive limitation of liability that applies to all losses and damages of any kind (whether direct, indirect, general, special, consequential, incidental, exemplary, or otherwise), whether the claim is in contract, tort, or strict liability, even if an authorized representative of Beachbody, LLC has been advised of or should have known of the possibility of such damages.

Applicable law may not allow the limitation of liability set forth above, so this limitation of liability may not apply to you. If any part of this limitation on liability is found to be invalid or unenforceable for any reason, then the aggregate liability of Beachbody, LLC or any affiliates, owners, officers, directors, employees, agents, suppliers, or trainers under such circumstances for liabilities that otherwise would have been limited shall not exceed the purchase price of the fitness product purchased.

© 2024 BODi. All rights reserved. Have questions? Contact your BODi Partner for support or go to [BODiSupport.com](#) for more information.

RESPONSABILIDAD LIMITADA

Bajo ninguna circunstancia Beachbody, LLC ni sus afiliados, propietarios, funcionarios, directores, empleados, agentes, proveedores ni entrenadores serán responsables ante ti o cualquier tercero por lesiones o daños a cualquier persona o propiedad, o por cualquier daño especial, indirecto, incidental, consecuente o de cualquier otra naturaleza que surja del uso o uso inadecuado de las ligas de resistencia o las correas de pilates.

Esta es una limitación integral de responsabilidad que se aplica a todas las pérdidas y daños de cualquier tipo (ya sean directos, indirectos, generales, especiales, consecuentes, incidentales, ejemplares o de otro tipo), ya sea que el reclamo sea por contrato, agravio o responsabilidad estricta, incluso si un representante autorizado de Beachbody, LLC ha sido informado de la posibilidad de tales daños o debería haberlos conocido.

Las leyes aplicables pueden no permitir la limitación de responsabilidad que se establece arriba, por lo tanto, esta limitación de responsabilidad podría no corresponder en tu caso. Si alguna parte de esta limitación de responsabilidad se considera inválida o inaplicable por cualquier motivo, la responsabilidad total de Beachbody, LLC o de cualquiera de sus afiliados, propietarios, funcionarios, directores, empleados, agentes, proveedores o entrenadores, en tales circunstancias, por responsabilidades que de otro modo se habrían limitado, no excederá el precio de compra del producto de fitness adquirido.

© 2024 BODi. Todos los derechos reservados. ¿Tienes preguntas? Ponte en contacto con tu partner de BODi para obtener apoyo o visita [BODiSupport.com](#) para obtener más información.

RESPONSABILITÉ LIMITÉE

En aucun cas, Beachbody, LLC, ou ses sociétés affiliées, propriétaires, dirigeants, employés, agents, fournisseurs ou entraîneurs ne peuvent être tenus responsables, envers vous ou un tiers, de dommages corporels ou matériels, spéciaux, indirects, accidentels, accessoires, consécutifs ou autres, de quelque nature que ce soit, résultant de l'utilisation, incorrecte ou non, des bandes élastiques et des sangles de Pilates.

La présente limitation de responsabilité est exhaustive et s'applique à toutes les pertes et dommages de quelque nature que ce soit (directs, indirects, généraux, spéciaux, consécutifs, accidentels, exemplaires ou autres), que la réclamation soit contractuelle, délictuelle ou relevant de la responsabilité stricte, même si un représentant autorisé de Beachbody, LLC a été informé ou aurait dû être informé de la possibilité de tels dommages.

La loi applicable peut ne pas autoriser la limitation de responsabilité énoncée ci-dessus, de sorte que ladite limitation de responsabilité peut ne pas s'appliquer à vous. Si une partie de ladite limitation de responsabilité est jugée invalide ou inapplicable pour quelque raison que ce soit, la responsabilité globale de Beachbody, LLC ou de ses affiliés, propriétaires, dirigeants, employés, agents, fournisseurs ou entraîneurs dans de telles circonstances ne dépassera pas le prix d'achat du produit de fitness acheté.

© 2024 BODi. Tous droits réservés. Des questions ? Contactez votre partenaire BODi pour obtenir de l'aide ou consultez le site [BODiSupport.com](#) pour plus d'informations.

Pilates Straps and Resistance Bands

Care and Safety Instructions

The Pilates Straps and Resistance Bands included in this pack are designed to be used with BODi's Control Track for Pilates-inspired movements plus strength, cardio, core, and other fitness movements.

IMPORTANT!

Please read this entire pamphlet carefully and completely before using the Pilates Straps and Resistance Bands. Do not discard this pamphlet. Failure to review and follow these instructions can lead to significant and permanent injury and/or property damage.

PHYSICIAN WARNING

Not all exercise equipment and programs are suitable for everyone. BODi recommends that you consult your physician before using this equipment or beginning this or any other exercise program. Some of the workouts utilize adjustable resistance bands and straps. Using these pieces of equipment may involve strenuous activity, so learning and practicing the proper use and care of each of these items is imperative. Remember, always listen to your own body and take breaks, modify movements, or stop your workouts as necessary.

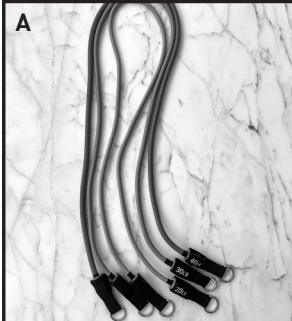
LATEX WARNING

Resistance Bands are made with natural rubber latex (NRL), which may cause minor to life-threatening allergic reactions in some people. Minor symptoms include hives or nasal congestion. Severe reactions may result in anaphylaxis, a dangerous systemic reaction that causes a drop in blood pressure, difficulty breathing, swelling of the throat, tongue, and nose, and even loss of consciousness. These reactions, anaphylaxis, or any of these symptoms or conditions could be life-threatening if unattended. Emergency medical attention is needed at the first sign of anaphylactic reaction.

BODi

ASSEMBLY INSTRUCTIONS:

ATTACHING THE PILATES STRAPS AND RESISTANCE BAND TO THE CONTROL TRACK



Step 1. Refer to the Control Track care & safety instructions (found with the Control Track door strap and cam buckle cradle) to assemble the Control Track to a standard door up to 80"/2032mm. For instructions to mount the Control Track *to a wall or a larger door beyond 80"/2032 mm go to ControlTrackHelp.com*

Instead of the B-LINES Resistance Bands referred to in the Control Track assembly instructions, Belle Vitale uses the Resistance Bands found in this pack. **Do not** use the B-LINES Resistance Bands for the Belle Vitale program.

Follow the steps below to attach the Resistance Bands and Pilates Straps to your Control Track. The **Resistance Bands** are the rubber tube-like bands, as shown in image A. The **Pilates Straps** are the black padded double loop straps, as shown in image B.



Step 2. Once the Control Track is assembled, feed the Resistance Band through the cam buckle cradle so that it rests inside the cradle and is hanging evenly from each side in image C.



Step 4. Release the carabiner clasp ensuring it is all the way closed and the D-ring is securely fastened within the carabiner in image E.



Step 3. Then connect the Resistance Band to the Pilates Strap. Choose one end of the Resistance Band and hook the metal D-ring at the end of the Resistance Band securely into the carabiner, located at the end of the Pilates Strap.



Step 5. Repeat these steps to connect the other end of the Resistance Band to your second Pilates Strap. Final assembly shown in image F.

- Always confirm the carabiner on the Pilates Strap is secured to the D-ring on the Resistance Band.
- Carabiner clasp must be completely closed before use.

ESSENTIAL USE AND SAFETY INSTRUCTIONS – READ BEFORE USE!

- If you have any questions or concerns about these Pilates Straps and Resistance Bands or any BODi equipment, do not use the equipment until you have contacted BODi Customer Service at BODiSupport.com and received answers to your questions or concerns to your satisfaction.
- Watch the BODi workouts first to familiarize yourself with the moves prior to attempting the routines. Read and follow these essential use and safety instructions for proper use of the Control Track, Pilates Straps, Resistance Bands, and all equipment prior to attempting any workout that utilizes any BODi equipment.
- Inspect every package purchased for missing, factory-defective, or damaged parts.
- Always inspect the bands, straps, and Control Track, and all stitching on the equipment prior to and after each use to ensure that there are no loose threads, fraying, chips, cracks, scratches, worn areas, discoloration, tears, nicks, abrasions, punctures, kinks, or cuts. If you find any flaw or defect, DO NOT USE the Resistance Bands or straps, and contact BODi Customer Service at BODiSupport.com for replacements. Damaged parts can be dangerous.

- Prior to each use of the Resistance Bands, check to ensure that each band is securely attached to the Pilates Straps and carefully test the resistance of each band in any new position. Never release or adjust the straps and bands while they're under tension. Failure to ensure that the band is securely attached to the straps may cause the band to slip, snap, or recoil, which may lead to significant and permanent injury to your eyes, face, and/or body, and injury or death.
- Do not attempt any movements, activities, or exercises with Pilates Straps and Resistance Bands that are not specifically demonstrated in BODi workouts. Any use other than as instructed may lead to serious and permanent eye injury, disfigurement and/or other permanent injury, and/or property damage. You may wish to wear protective eye wear, such as safety goggles, to prevent serious damage if you lose your grip on the straps, or the Resistance Band breaks, snaps, or recoils. You may also wish to wear additional protective gear to protect and prevent serious damage to other sensitive areas.
- These Resistance Bands are designed to be used in athletic activities. If you have any physical limitations or injuries, or have been inactive or sedentary for some time, you should consult a physician before using the bands.
- Stop exercising immediately if you experience discomfort or pain. See a physician immediately in the event of chest or stomach pain, nausea, dizziness, palpitations, or breathing difficulty.
- Ensure that you have removed all obstructions, pets, sharp objects, and other things and distractions (including other people) from the surface and workout area prior to use.
- KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN, PETS, AND ANY INDIVIDUALS WHO MAY REQUIRE SUPERVISION. The straps and bands are not toys or playthings. They must be treated with care and seriousness. Abuse can quickly ruin their usefulness.
- Protect the straps, Resistance Bands, and yourself by keeping away from sharp objects. Remove all jewelry, including rings, chains, and pins, before exercising and using Resistance Bands. Note: Use with long or sharp fingernails can lead to damage or injury.
- Two or more people should NEVER use a Resistance Band at the same time! Use by more than one person at a time could result in serious injury.
- Not intended to be used to support body weight.

CARE AND STORAGE INSTRUCTIONS

- To clean bands, wipe with a clean damp cloth. Do not use any solvents, soap, or chemicals. If you notice a chalklike substance on your bands, this is normal.
- Never store the equipment near any heat source or in direct sunlight, or near abrasive or sharp objects.
- You can wash all straps monthly if you wish with cold water and then air-dry. Clean with antibacterial wipes after use.

INSTRUCTIONS FOR USE OF THE PILATES STRAPS AND RESISTANCE BANDS

PROPER USE:

- ALWAYS use the Resistance Bands and Pilates Straps together; these two pieces of equipment are always intended to be used together, attached with the carabiner.
- ALWAYS use smooth, controlled movements when pulling and releasing the Resistance Band using the Pilates Straps.
- ALWAYS use Pilates Straps with any exercise involving the Resistance Band(s).
- ALWAYS make sure the D-ring on the Resistance Band is securely fastened within the carabiner and that the carabiner clasp is all the way closed before use.
- ALWAYS make sure that both the Resistance Bands and Pilates Straps are completely dry to prevent any equipment from slipping out of your hand.
- Use indoors only; avoid exposure to rough/abrasive surfaces, extreme temperatures, and excessive sunlight to prevent wear on the tubes.

IMPROPER USE:

- Note: Improper use of the Pilates Straps and/or the Resistance Bands could cause significant injury or death.
- NEVER release the Resistance Band while under tension.
 - NEVER stretch the Resistance Band more than 2 times its length.
 - NEVER wrap the Resistance Band around any part of your body, especially the head and neck.
 - NEVER disconnect the Pilates Straps from the Resistance Band while the equipment is being used. These two pieces of equipment are always intended to be used together and should be securely attached via the carabiner.
 - NEVER grasp Resistance Bands by the rubber tube or any other part of the Resistance Band during an exercise.

Correas de pilates y ligas de resistencia

Instrucciones de cuidado y seguridad

Las correas de pilates y las ligas de resistencia que se incluyen en este paquete están diseñadas para usarse con el anclaje de BODi para hacer movimientos inspirados en pilates. Además de ejercicios de fuerza, cardio, core y otros movimientos de fitness.

¡IMPORTANTE!

Lee este folleto por completo y en detalle antes de usar las correas de pilates y las ligas de resistencia. Consérvalo, no lo descartes. No revisar o no seguir estas instrucciones puede derivar en lesiones físicas o daños a la propiedad graves y permanentes.

ADVERTENCIA MÉDICA

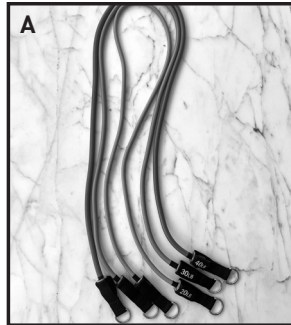
No todos los equipos y programas de ejercicio son adecuados para todas las personas. Desde BODi te recomendamos que consultes con tu profesional de salud antes de usar este equipo o de comenzar este programa de ejercicio (o cualquier otro). En algunas de las rutinas se usan correas y ligas de resistencia ajustables. Usar estos elementos puede implicar actividad extenuante, por lo tanto, es imprescindible que entiendas y practiques cómo usar y cuidar adecuadamente cada uno de estos elementos. Recuerda escuchar siempre a tu cuerpo y hacer descansos, modificar los movimientos o detener las rutinas cuando sea necesario.

ADVERTENCIA SOBRE EL LÁTEX

Las ligas de resistencia están hechas con látex de caucho natural, que puede generar reacciones alérgicas desde leves hasta potencialmente mortales en algunas personas. Los síntomas menos graves incluyen urticaria o congestión nasal. Las reacciones graves pueden derivar en anafilaxia, una reacción peligrosa en todo el organismo que provoca un descenso de la presión arterial y dificultad para respirar, inflamación de la garganta, lengua y nariz, e incluso pérdida de la conciencia. Estas reacciones, la anafilaxia o cualquiera de esos síntomas o afecciones podrían ser potencialmente mortales si no se tratan. Ante el primer signo de anafilaxia, se requiere atención médica de emergencia.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE:

CÓMO UNIR LAS CORREAS DE PILATES Y LAS LIGAS DE RESISTENCIA AL ANCLAJE

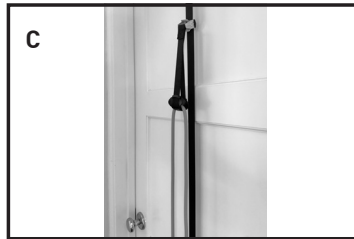


Paso 1. Consulta las instrucciones de cuidado y seguridad del anclaje (que se encuentran en la correa para puerta y en el sujetador del anclaje) para colocarlo en una puerta estándar de hasta 80 in/2032 mm. Para ver las instrucciones sobre cómo colocar el anclaje en una pared o puerta que mida más de 80 in/2032 mm, visita ControlTrackHelp.com.

En lugar de las ligas de resistencia B-LINES que se mencionan en las instrucciones de montaje del anclaje, en Belle Vitale se usan las ligas de resistencia que se incluyen en este paquete. **No** uses las ligas de resistencia B-LINES para hacer el programa Belle Vitale.



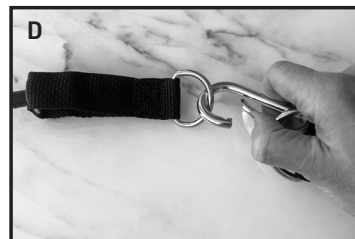
Sigue los pasos a continuación para ensamblar las **ligas de resistencia** y las **correas de pilates** al anclaje. Las **ligas de resistencia** son las **ligas tubulares de goma** que se muestran en la imagen A. Las **correas de pilates** son las **correas negras con agarre doble acolchonado** que se muestran en la imagen B.



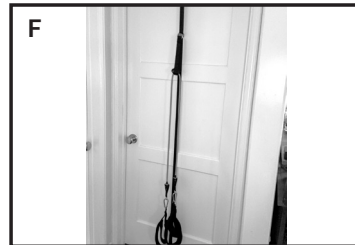
Paso 2. Una vez que hayas colocado el anclaje, pasa la liga de resistencia por dentro del sujetador del anclaje para que quede colgando del sujetador de manera uniforme de cada lado, como se muestra en la imagen C.



Paso 4. Suelta el gancho del mosquetón, y revisa que esté totalmente cerrado, con el anillo en forma de D bien acoplado dentro del mosquetón, como se muestra en la imagen E.



Paso 3. Luego conecta la liga de resistencia con las correas de pilates. Para eso, toma un extremo de la liga de resistencia y engancha, de manera segura, el anillo de metal en forma de D que allí se encuentra al mosquetón del extremo de la correa de pilates.



Paso 5. Repite los pasos para conectar el otro extremo de la liga de resistencia a la otra correa de pilates. En la imagen F se muestra el resultado final.

- Asegúrate de que los mosquetones de las correas de pilates estén bien unidos a los anillos en forma de D de la liga de resistencia.
- Los broches de los mosquetones tienen que estar completamente cerrados antes de usar los elementos.

INSTRUCCIONES BÁSICAS DE USO Y SEGURIDAD. ¡LEER ANTES DE USAR!

- Si tienes alguna pregunta o inquietud con respecto a estas correas de pilates o ligas de resistencia, o con respecto a cualquier otro equipo de BODi, no los uses hasta no haber contactado al servicio al cliente de BODi desde BODiSupport.com y haber recibido una respuesta satisfactoria para tu pregunta o inquietud.
- Mira las rutinas de BODi para familiarizarte con los movimientos antes de intentar hacerlas. Lee y sigue estas instrucciones básicas de uso y seguridad para usar el anclaje, las correas de pilates, las ligas de resistencia y cualquier otro equipo de manera adecuada antes de intentar hacer cualquier rutina que requiera el uso de cualquier equipo de BODi.
- Inspecciona cada paquete que compres para ver si hay alguna parte que falte, tenga algún defecto de fábrica o esté dañada.
- Siempre examina bien las ligas, las correas y el anclaje, así como todas las costuras del equipo, antes y después de cada uso, para asegurarte de que no haya hilos sueltos, deshilachados, astillas, grietas, rasguños, áreas desgastadas, decoloración, desgarros, muescas, abrasiones, perforaciones, dobleces ni cortes. Si encuentras cualquier tipo de falla o defecto, NO USES las ligas de resistencia ni las correas, y ponte en contacto con el servicio al cliente de BODi desde BODiSupport.com para pedir un reemplazo. Las partes dañadas pueden implicar riesgos.

- Antes de usar las ligas de resistencia, revisalas para asegurarte de que cada una esté unida de manera segura a las correas de pilates, y siempre prueba con cuidado la resistencia de cada liga al adoptar posiciones nuevas. Nunca sueltes ni ajustes las correas ni las ligas mientras estén bajo tensión. No asegurarte de que la liga esté unida de manera segura a las correas puede provocar que la liga se resbale, se rompa o se retraiga bruscamente, lo que podría generarle una lesión grave y permanente en los ojos, el rostro o el cuerpo, y derivar en heridas graves o incluso la muerte.
- No intentes hacer ningún movimiento, actividad ni ejercicio con las correas de pilates ni las ligas de resistencia que no se haya mostrado de manera específica en las rutinas de BODi. Cualquier uso que no sea el indicado puede provocar lesiones graves y permanentes en los ojos, desfiguración u otras lesiones permanentes, así como daños a la propiedad. También podrías usar elementos de protección para los ojos, como gafas de seguridad, para evitar daños graves en caso de que se resbalen las correas o se rompa, se suelte o se retraiga la liga de resistencia. Sumado a eso, podrías usar equipo de protección adicional para protegerte y prevenir heridas graves en otras zonas sensibles del cuerpo.
- Estas ligas de resistencia están diseñadas para usarse en actividades deportivas. Si tienes alguna limitación o lesión física, o hace bastante tiempo que llevas una vida sedentaria o que no te ejercitas, deberías consultar con un médico antes de usar las ligas.
- Si sientes alguna molestia o dolor, detén el ejercicio de inmediato. Consulta con un médico de inmediato si sientes dolor de estómago, náuseas, mareos, palpitaciones o dificultad para respirar.
- Antes de usar los elementos, asegúrate de quitar todas las obstrucciones, mascotas, objetos punzantes y demás elementos y distracciones (incluidas otras personas) de la superficie y del área donde harás la rutina.
- MANTÉN ESTOS ELEMENTOS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS, LAS MASCOTAS Y DE CUALQUIER PERSONA QUE PUEDA REQUERIR SUPERVISIÓN. Las correas y las ligas no son juguetes ni objetos de entretenimiento. Tienen que usarse con cuidado y seriedad. Usarlas para fines que no son los indicados puede arruinar rápidamente su utilidad.
- Cuida la integridad de las correas, las ligas de resistencia y la tuya propia manteniendo una distancia segura de cualquier objeto afilado. Quitate todo tipo de joyas, incluidos anillos, cadenas y broches, antes de ejercitarte y de usar las ligas de resistencia. Nota: Usarlas con uñas largas puede derivar en daños o lesiones.
- ¡Dos o más personas NUNCA deberían usar una misma liga de resistencia a la vez! Que la use más de una persona podría derivar en lesiones graves.
- No están diseñadas para sostener el peso del cuerpo.

INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

- Para limpiar las ligas, pásales un trapo limpio y húmedo. No uses solventes, jabón ni productos químicos. Si notas una sustancia similar a la tiza en las ligas, es normal.
- Nunca almacenes el equipo cerca de una fuente de calor, bajo la luz directa del sol, ni cerca de objetos abrasivos ni afilados.
- Si lo deseas, puedes lavar las correas una vez al mes con agua fría, y luego dejar que se sequen al aire. Límpialas con paños antibacteriales después de usarlas.

INSTRUCCIONES DE USO DE LAS CORREAS DE PILATES Y LIGAS DE RESISTENCIA

USO ADECUADO:

- SIEMPRE usa las ligas de resistencia y las correas de pilates juntas. Estos dos elementos están diseñados para usarse en conjunto, unidos entre sí con el mosquetón.
- SIEMPRE haz movimientos suaves y controlados cuando tensiones y aflojes la liga de resistencia usando las correas de pilates.
- SIEMPRE usa las correas de pilates en cualquier ejercicio que involucre las ligas de resistencia.
- SIEMPRE asegúrate de que el anillo en forma de D de la liga de resistencia esté bien acoplado dentro del mosquetón, y que el gancho del mosquetón esté totalmente cerrado antes de darles uso a los elementos.
- SIEMPRE asegúrate de que tanto las ligas de resistencia como las correas de pilates estén totalmente secas, para prevenir que se te deslicen de las manos.
- Usa estos elementos solo en interiores. Evita exponerlos a superficies rugosas o abrasivas, a temperaturas extremas y a demasiada luz del sol, para prevenir que se desgasten los tubos de goma.

USO INADECUADO:

- Nota: El uso inadecuado de las correas de pilates o de las ligas de resistencia puede derivar en lesiones graves o la muerte.
- NUNCA liberes la liga de resistencia mientras esté bajo tensión.
 - NUNCA estires la liga de resistencia más de dos veces su longitud.
 - NUNCA envuelvas la liga de resistencia alrededor de ninguna parte de tu cuerpo, en especial, de la cabeza y el cuello.
 - NUNCA desconectes las correas de pilates de la liga de resistencia mientras estés usando el equipo. Estos dos elementos están diseñados para usarse juntos en todo momento, y deberían estar unidos de forma segura mediante el mosquetón.
 - NUNCA agarres las ligas de resistencia del tubo de goma, ni de ninguna otra parte durante el ejercicio.

