

**FIT-NATION.COM**




**Fit Nation®**

**f FNUK1**



# RODILLO DE ESPUMA

TERAPIA DE MASAJE DE TEJIDO PROFUNDO

-  **INCREMENTA EL PODER MUSCULAR**
-  **MEJORA LA FLEXIBILIDAD**
-  **MEJORA EL RENDIMIENTO FÍSICO**

ADVERTENCIAS.....	2
Uso y Cuidado.....	3
Intro y Guías.....	4
Pantorrillas.....	5
Cuadríceps .....	6
Isquiotibiales.....	7
Aductores.....	8
Banda IT.....	9
Glúteos.....	10
Piriforme .....	11
Región del Tórax Posterior.....	12
Ejercicios de Núcleo.....	13
Foam Roller Performance Program.....	14

## **ADVERTENCIA**

El entrenamiento deportivo puede provocar lesiones graves o mortales. Riesgo de lesiones se pueden disminuir cuando se practican técnicas de seguridad y el sentido común. No haga ejercicio sin instrucción o supervisión adecuada, o sin antes consultar a su médico. Si siente alguna molestia durante el uso de este producto, o mientras siguiendo cualquiera de los ejercicios de esta guía, detenga la actividad de inmediato. Siempre revise el equipo para las piezas desgastadas o dañadas antes de su uso. Si se encuentra algún defecto, no use el producto. Debe obtener la aprobación de su médico antes de comenzar este programa de ejercicios. Las recomendaciones de este y cualquier otro documento no son directrices médicas, pero son sólo con fines educativos. Usted debe consultar a su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa, o si tiene alguna condición médica o lesión que posiblemente puede empeorar con la actividad física. Este programa está diseñado para personas sanas mayores de 18 años solamente. La información contenida en este documento está destinada a complementar, no reemplazar, la formación adecuada de ejercicio. Todas las formas de ejercicio plantean algunos riesgos inherentes. Nación ajuste aconseja a los lectores a tomar plena responsabilidad por su seguridad y conocer sus límites antes de participar en los ejercicios de este o cualquier otro programa. Asegúrese de que su equipo está bien mantenido y no se arriesgue más allá de su nivel de experiencia, la aptitud, la capacitación y la forma física. Los ejercicios de este libro no pretenden ser un sustituto de cualquier rutina de ejercicio o tratamiento o régimen dietético que puede haber sido prescrito por su médico. No realice ningún tipo de ejercicio a menos que haya dado instrucciones sobre la técnica apropiada por un entrenador físico certificado o la fuerza y especialista certificada acondicionado. Siempre hacer un calentamiento antes de cualquier ejercicio. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o la nutrición. Si usted está tomando algún medicamento, debe hablar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, incluyendo, pero no limitado a los siguientes ejercicios. Si su médico le recomienda que no utilice este o cualquier otro programa, por favor siga los consejos de su médico.

### **Rodillo de Espuma Fit-Nation**

- Rodillo de espuma que no es un juguete; mantener fuera del alcance de los niños. Uso por menores de 18 años no se recomienda.
- Este rodillo de espuma podría suponer un peligro para los niños o los animales domésticos, y por lo tanto NUNCA se debe dejar sin vigilancia.
- La primera vez que intentar cualquier muestra de ejercicio, tenga cuidado al determinar sus limitaciones físicas.
- Fit-Nation no es responsable de cualquier daño a la propiedad personal que puede ocurrir cuando se utiliza el rodillo de espuma.
- Asegúrese de llevar ropa deportiva y calzado apropiado cuando se utiliza el rodillo de espuma.
- El rodillo de espuma se debe utilizar solamente para su finalidad, tal como se describe en esta guía de ejercicios.

### **Mantenimiento y Cuidado**

- Limpiar el rodillo de espuma con agua tibia y jabón suave. NO use limpiadores abrasivos o químicos.
- NO sumerja el rodillo de espuma en agua.
- Mantenga el rodillo de espuma lejos de la luz solar directa y de temperaturas extremadamente altas o bajas, fuentes de calor o llamas.

## Introducción

En esta guía de ejercicios que le presentamos algunos de nuestros ejercicios de rodillos de espuma preferidos para usarlos con el rodillo de espuma Fit-Nation. Piense en esta guía como su entrenador personal de bolsillo; tomarla, y el rodillo de espuma con usted dondequiera que vaya. Siempre recuerde que debe mantenerse dentro de sus limitaciones personales en términos de aptitud, es mejor comenzar lento y constante y su forma de trabajo a la que se lastime y tratando demasiado duro desde el principio.

## Guías

El rodillo de espuma Fit-Nation es una gran herramienta para la terapia de masaje de los puntos gatillo. Usted decide la cantidad de presión que desea aplicar a los puntos gatillo (nudos en los músculos) para el alivio máximo. Utilice el nuevo rodillo de masaje pre-entrenamiento para aliviar la tensión y mejorar el rango de movimiento y el rendimiento, y utilizarlo después del entrenamiento para ayudar en el proceso de recuperación.

## Consejos

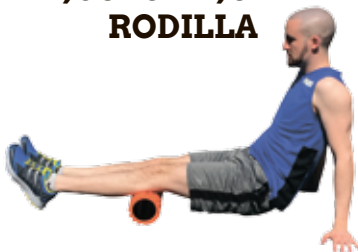
- Tomar respiraciones lentas y profundas, de entrada y salida en el ejercicio
- Un poco de malestar al rodar sobre puntos sensibles en los músculos es normal
- Aplicar la cantidad de presión que es adecuado para usted
- Beber mucha agua después del ejercicio

**Suspender el tratamiento si se produce hematomas, esto es un signo de aplicar a mucha presión**

## COMIENZA JUSTO SOBRE EL TOBILLO



## TERMINA JUSTO BAJO LA RODILLA



## PAUSA 20s EN CUALQUIER NUDO



**LOCALIZAR EL  
NUDO EN EL MÚSCULO**



**PAUSA EN EL NUDO  
DE 20 SEGUNDOS**



**PIERNAS CRUZ POR  
UNA PRESIÓN AÑADIDA**



**AVANCE CON  
ROTACIONES CRUZ  
DE FRICCIÓN**

INICIAR MEDIANTE LA COLOCACIÓN DE LAS PANTORRILLAS EN EL RODILLO. EL OBJETIVO SERÁ HACER RODAR DE JUSTO POR ENCIMA DE LOS TOBILLOS HASTA JUSTO DEBAJO DE SU RODILLAS.

ROL MUY LENTAMENTE, 2-3 SEGUNDOS PARA COMPLETAR EL MOVIMIENTO. ESTO HARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL DE LOCALIZAR CUALQUIER PUNTOS SENSIBLES O NUDOS EN LOS MÚSCULOS, ESTOS SON CONOCIDOS COMO "PUNTOS GATILLO".

UNA VEZ QUE ENCUENTRE UN PUNTO DE ACTIVACIÓN, HAGA UNA PAUSA EN TI DURANTE 20 SEGUNDOS, TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS Y PERMITIR QUE EL MÚSCULO SE RELAJE SOBRE EL RODILLO. ESTO PERMITE QUE LA SANGRE OXIGENADA, Y NUTRIENTES ALIMENTARIOS TRANSPORTADOS EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, PARA AYUDAR A ALIVIAR TENSION Y DOLOR.

PUEDE APILAR UNA PIERNA EN LA OTRA POR PRESIÓN ADICIONAL SI ES NECESARIO Y ROTAR SUS PIES DE DISTANCIA DE IZQUIERDA A DERECHA PARA ENTREGAR EN FRICCIÓN A TRAVÉS DEL PUNTO DE DISPARO.

## COMIENZA JUSTO SOBRE LA RODILLA



## TERMINA JUSTO BAJO LA CADERA



## PAUSA 20s EN CUALQUIER NUDO



**LOCALIZAR EL  
NUDO EN EL MÚSCULO**



**PAUSA EN EL NUDO  
DE 20 SEGUNDOS**



**PIERNAS CRUZ POR  
UNA PRESIÓN AÑADIDA**



**AVANCE CON  
ROTACIONES CRUZ  
DE FRICCIÓN**

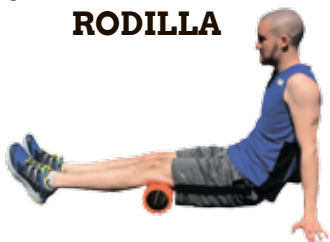
INICIAR MEDIANTE LA COLOCACIÓN DE LOS CUÁDRICEPS EN EL RODILLO. EL OBJETIVO SERÁ HACER RODAR DESDE JUSTO POR ENCIMA DE LAS RODILLAS PARA JUSTO DEBAJO DE LA CADERA / INGLE.

ROL MUY LENTAMENTE, 2-3 SEGUNDOS PARA COMPLETAR EL MOVIMIENTO. ESTO HARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL DE LOCALIZAR CUALQUIER PUNTOS SENSIBLES O NUDOS EN LOS MÚSCULOS, ESTOS SON CONOCIDOS COMO "PUNTOS GATILLO".

UNA VEZ QUE ENCUENTRE UN PUNTO DE ACTIVACIÓN, HAGA UNA PAUSA EN TI DURANTE 20 SEGUNDOS, TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS Y PERMITIR QUE EL MÚSCULO SE RELAJE SOBRE EL RODILLO. ESTO PERMITE QUE LA SANGRE OXIGENADA, Y NUTRIENTES ALIMENTARIOS TRANSPORTADOS EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, PARA AYUDAR A ALIVIAR LA TENSIÓN Y EL DOLOR.

PUEDE APILAR UNA PIERNA EN LA OTRA POR PRESIÓN ADICIONAL SI ES NECESARIO Y ROTAR SUS PIES DE DISTANCIA DE IZQUIERDA A DERECHA PARA ENTREGAR EN FRICCIÓN A TRAVÉS DEL PUNTO DE DISPARO.

## COMIENZA JUSTO SOBRE LA RODILLA



## TERMINA JUSTO BAJO LOS GLÚTEOS



## PAUSA 20s EN CUALQUIER NUDO



**LOCALIZAR EL  
NUDO EN EL MÚSCULO**



**PAUSA EN EL NUDO  
DE 20 SEGUNDOS**



**PIERNAS CRUZ POR  
UNA PRESIÓN AÑADIDA**



**AVANCE CON  
ROTACIONES CRUZ  
DE FRICCIÓN**

INICIAR MEDIANTE LA COLOCACIÓN DE LOS ISQUIOTIBIALES EN EL RODILLO. EL OBJETIVO SERÁ HACER RODAR DESDE JUSTO POR ENCIMA DE LAS RODILLAS PARA JUSTO DEBAJO DE LOS GLÚTEOS (NALGAS). ROL MUY LENTAMENTE, 2-3 SEGUNDOS PARA COMPLETAR EL MOVIMIENTO. ESTO HARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL DE LOCALIZAR CUALQUIER PUNTOS SENSIBLES O NUDOS EN LOS MÚSCULOS, ESTOS SON CONOCIDOS COMO "PUNTOS GATILLO".

UNA VEZ QUE ENCUENTRE UN PUNTO DE ACTIVACIÓN, HAGA UNA PAUSA EN TI DURANTE 20 SEGUNDOS, TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS Y PERMITIR QUE EL MÚSCULO SE RELAJE SOBRE EL RODILLO. ESTO PERMITE QUE LA SANGRE OXIGENADA, Y NUTRIENTES ALIMENTARIOS TRANSPORTADOS EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, PARA AYUDAR A ALIVIAR LA TENSIÓN Y EL DOLOR.

PUEDE APILAR UNA PIERNA EN LA OTRA POR PRESIÓN ADICIONAL SI ES NECESARIO Y ROTAR SUS PIES DE DISTANCIA DE IZQUIERDA A DERECHA PARA ENTREGAR EN FRICCIÓN A TRAVÉS DEL PUNTO DE DISPARO.



**COMIENZA  
JUSTO BAJO LA INGLE**



**TERMINA  
JUSTO SOBRE LA  
RODILLA**



**PAUSA 20s  
EN CUALQUIER NUDO**



**LOCALIZAR EL NUDO  
EN EL MÚSCULO**



**PAUSA EN EL NUDO  
DE 20 SEGUNDOS**



**PIERNAS CRUZ POR  
UNA PRESIÓN AÑADIDA**



**AVANCE CON  
ROTACIONES CRUZ  
DE FRICCIÓN**

COMIENZE POR EL POSICIONAMIENTO DE SU ABDUCTOR (MUSLO INTERNO) SOBRE EL RODILLO. EL OBJETIVO SERÁ HACER RODAR DESDE JUSTO DEBAJO DE LA INGLE HASTA JUSTO POR ENCIMA DE LA RODILLA. ROL MUY LENTAMENTE, 2-3 SEGUNDOS PARA COMPLETAR EL MOVIMIENTO. ESTO HARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL DE LOCALIZAR CUALQUIER PUNTOS SENSIBLES O NUDOS EN LOS MÚSCULOS, ESTOS SON CONOCIDOS COMO "PUNTOS GATILLO".

UNA VEZ QUE ENCUENTRE UN PUNTO DE ACTIVACIÓN, HAGA UNA PAUSA EN TI DURANTE 20 SEGUNDOS, TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS Y PERMITIR QUE EL MÚSCULO SE RELAJE SOBRE EL RODILLO. ESTO PERMITE QUE LA SANGRE OXIGENADA, Y NUTRIENTES ALIMENTARIOS TRANSPORTADOS EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, PARA AYUDAR A ALIVIAR LA TENSION Y EL DOLOR.

PUEDE PRESIONAR HACIA ABAJO CON LA MANO PARA QUE SUMÓ PRESIÓN SI ES NECESARIO Y GIRAR SU PIE HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO PARA ENTREGAR EN FRICCIÓN A TRAVÉS DEL PUNTO DE DISPARO.

**COMIENZA  
JUSTO BAJO LA CADERA**

**TERMINA  
JUSTO SOBRE LA  
RODILLA**

**PAUSA 20s  
EN CUALQUIER NUDO**



**LOCALIZAR EL NUDO  
EN EL MÚSCULO**

COMIENZE POR EL POSICIONAMIENTO DE SU CARA EXTERNA DEL MUSLO EN EL RODILLO. EL OBJETIVO SERÁ HACER RODAR DESDE JUSTO DEBAJO DE LA CADERA HASTA JUSTO POR ENCIMA DE LA RODILLA.



**PAUSA EN EL NUDO  
DE 20 SEGUNDOS**

ROL MUY LENTAMENTE, 2-3 SEGUNDOS PARA COMPLETAR EL MOVIMIENTO. ESTO HARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL DE LOCALIZAR CUALQUIER PUNTOS SENSIBLES O NUDOS EN LOS MÚSCULOS, ESTOS SON CONOCIDOS COMO "PUNTOS GATILLO".



**PIERNAS CRUZ POR  
UNA PRESIÓN AÑADIDA**

UNA VEZ QUE ENCUENTRE UN PUNTO DE ACTIVACIÓN, HAGA UNA PAUSA EN TI DURANTE 20 SEGUNDOS, TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS Y PERMITIR QUE EL MÚSCULO SE RELAJE SOBRE EL RODILLO. ESTO PERMITE QUE LA SANGRE OXIGENADA, Y NUTRIENTES ALIMENTARIOS TRANSPORTADOS EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, PARA AYUDAR A ALIVIAR LA TENSIÓN Y EL DOLOR.



**AVANCE CON  
ROTACIONES CRUZ  
DE FRICCIÓN**

PUEDA APILAR UNA PIERNA EN LA OTRA POR PRESIÓN ADICIONAL SI ES NECESARIO Y GIRAR SU PIE DE IZQUIERDA A DERECHA ENTREGAR EN FRICCIÓN A TRAVÉS DEL PUNTO DE DISPARO.

## COMIENZA JUSTO BAJO ESPINA



## TERMINA JUSTO SOBRE LOS GORDITOS



## PAUSA 20s EN CUALQUIER NUDO



**LOCALIZAR EL NUDO  
EN EL MÚSCULO**



**PAUSA EN EL NUDO  
DE 20 SEGUNDOS**



**PIERNAS CRUZ POR  
UNA PRESIÓN AÑADIDA**



**AVANCE CON  
ROTACIONES CRUZ  
DE FRICCIÓN**

INICIAR MEDIANTE LA COLOCACIÓN DE LOS GLÚTEOS (NALGAS) EN EL RODILLO. EL OBJETIVO SERÁ HACER RODAR DESDE JUSTO DEBAJO DE LA COLUMNA VERTEBRAL JUSTO POR ENCIMA DE LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES.

ROL MUY LENTAMENTE, 2-3 SEGUNDOS PARA COMPLETAR EL MOVIMIENTO. ESTO HARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL DE LOCALIZAR CUALQUIER PUNTOS SENSIBLES O NUDOS EN LOS MÚSCULOS, ESTOS SON CONOCIDOS COMO "PUNTOS GATILLO".

UNA VEZ QUE ENCUENTRE UN PUNTO DE ACTIVACIÓN, HAGA UNA PAUSA EN TI DURANTE 20 SEGUNDOS, TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS Y PERMITIR QUE EL MÚSCULO SE RELAJE SOBRE EL RODILLO. ESTO PERMITE QUE LA SANGRE OXIGENADA, Y NUTRIENTES ALIMENTARIOS TRANSPORTADOS EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, PARA AYUDAR A ALIVIAR LA TENSIÓN Y EL DOLOR.

USTED PUEDE INCLINARSE EN A UN LADO DE PARTICULAR PRESIÓN ADICIONAL SI ES NECESARIO Y GIRAR RODILLAS LADO A LADO PARA ENTREGAR EN FRICCIÓN A TRAVÉS DEL PUNTO DE DISPARO.

## COMIENZA JUSTO SOBRE LOS ROLLITOS



**LOCALIZAR EL NUDO  
EN EL MÚSCULO**



**PAUSA EN EL NUDO  
DE 20 SEGUNDOS**



**PIERNAS CRUZ POR  
UNA PRESIÓN AÑADIDA**



**AVANCE CON  
ROTACIONES CRUZ  
DE FRICCIÓN**

## TERMINA SOLO POR ENCIMA DE LA CADERA



## PAUSA 20s EN CUALQUIER NUDO



INICIAR UNA POSICIONANDO BUM MEJILLA SOBRE EL RODILLO Y LA LEG A JUEGO CRUZADA SOBRE LA RODILLA OPUESTA. EL OBJETIVO SERÁ HACER RODAR JUSTO POR ENCIMA DE LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES HASTA JUSTO POR ENCIMA DE LA CADERA.

ROL MUY LENTAMENTE, 2-3 SEGUNDOS PARA COMPLETAR EL MOVIMIENTO. ESTO HARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL DE LOCALIZAR CUALQUIER PUNTOS SENSIBLES O NUDOS EN LOS MÚSCULOS, ESTOS SON CONOCIDOS COMO "PUNTOS GATILLO".

UNA VEZ QUE ENCUENTRE UN PUNTO DE ACTIVACIÓN, HAGA UNA PAUSA EN TI DURANTE 20 SEGUNDOS, TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS Y PERMITIR QUE EL MÚSCULO SE RELAJE SOBRE EL RODILLO. ESTO PERMITE QUE LA SANGRE OXIGENADA, Y NUTRIENTES ALIMENTARIOS TRANSPORTADOS EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, PARA AYUDAR A ALIVIAR LA TENSIÓN Y EL DOLOR.

USTED PUEDE INCLINARSE EN A UN LADO PARTICULAR PARA

## COMIENZA BAJO LOS OMÓPLATOS



## TERMINA OMÓPLATOS MEDIOS



## CRUZANDO FRICCIÓN



**LOCALIZAR EL NUDO  
EN EL MÚSCULO**



**PAUSA EN EL NUDO  
DE 20 SEGUNDOS**



**LEVANTA LAS  
CADERAS PARA UNA  
PRESIÓN AÑADIDA**



**AVANCE CON  
ROTACIONES EN  
CRUZ DE FRICCIÓN**

INICIAR DE POSICIONAMIENTO MIENTE CON EL RODILLO JUSTO POR DEBAJO DE LOS OMÓPLATOS. EL OBJETIVO SERÁ HACER RODAR DESDE JUSTO DEBAJO DE LOS OMÓPLATOS A LA MITAD DE ELLAS. ROL MUY LENTAMENTE, 2-3 SEGUNDOS PARA COMPLETAR EL MOVIMIENTO. ESTO HARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL DE LOCALIZAR CUALQUIER PUNTOS SENSIBLES O NUDOS EN LOS MÚSCULOS, ESTOS SON CONOCIDOS COMO "PUNTOS GATILLO".

UNA VEZ QUE ENCUENTRE UN PUNTO DE ACTIVACIÓN, HAGA UNA PAUSA EN TI DURANTE 20 SEGUNDOS, TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS Y PERMITIR QUE EL MÚSCULO SE RELAJE SOBRE EL RODILLO. ESTO PERMITE QUE LA SANGRE OXIGENADA, Y NUTRIENTES ALIMENTARIOS TRANSPORTADOS EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, PARA AYUDAR A ALIVIAR LA TENSIÓN Y EL DOLOR.

USTED PUEDE AUMENTAR SU HIPS PARA PRESIÓN ADICIONAL SI ES NECESARIO Y PARA ABRAZARSE Y BARRER SU REGRESO A TRAVÉS DEL RODILLO DE ENTREGA FRICCIÓN A TRAVÉS.



### ESCALADORES DE MONTAÑA

BAJA POSICION DE PRENSA, SE ALTERNAN LA CRIANZA DE SUS RODILLAS HACIA EL CODO. TÓMELO FOCUS AGRADABLE Y LENTO Y SOBRE CÓMO MANTENER SU NÚCLEO AGRADABLE HERMÉTICA.



### PUENTE DE UN PIE

POSICIÓN DE PUENTE CON LOS DOS PIES EN EL RODILLO, LUEGO ALTERNE RAISING CADA PIERNA. TÓMELO FOCUS AGRADABLE Y LENTO Y SOBRE CÓMO MANTENER SU NÚCLEO AGRADABLE HERMÉTICA.



### ROLLOS DE SHIN

PALMAS DE LAS MANOS EN EL SUELO, LAS PIERNAS JUNTAS, RODILLO DE RODILLA AL TOBILLO, MANTENIENDO SUPERIOR CUERPO TODAVÍA. ÓMELO FOCUS AGRADABLE Y LENTO Y SOBRE CÓMO MANTENER SU



**BECOME A FOAM ROLLER MASTER  
& BOOST YOUR PERFORMANCE**



**STOP MUSCLE PAIN FROM  
HOLDING YOU BACK**



**STOP FEELING FRUSTRATED,  
AGITATED, UNCOMFORTABLE  
& READY TO GIVE UP**



**START FEELING IN CONTROL,  
POWERFUL, UNSTOPPABLE  
& ENERGISED**



**GO FROM UNDERPERFORMER  
TO TOP PERFORMER**



**LEARN AT YOUR OWN SPEED  
& BUILD YOUR PERFECT  
ROLLER ROUTINE**



DANIEL LITTLE, FIT NATION'S FOUNDER, TAKES YOU FROM COMPLETE NOVICE TO FOAM ROLLER MASTER IN JUST 60 MINUTES!

DURING THE 10 ONLINE VIDEO LESSONS YOU WILL LEARN:

- WHAT FOAM ROLLING IS
- WHY IT WORKS
- THE DIFFERENT TYPES OF FOAM ROLLER
- THE 10 DO'S & DON'TS OF FOAM ROLLING
- 21 EXERCISE DEMONSTRATIONS
- WHEN TO FOAM ROLL
- HOW TO CHOOSE THE ROLLS THAT WORK FOR YOU AND MUCH MUCH MORE...

ENROL TODAY AT [WWW.FIT-NATION.COM/FRPP](http://WWW.FIT-NATION.COM/FRPP)



## PRECAUCIÓN

**IMPORTANTE: Lea todas las advertencias e instrucciones antes de utilizar este producto con el fin de reducir el riesgo de lesiones.**

Se puede producir lesiones graves o mortales. Los programas de ejercicio de cualquier tipo presentan un peligro inherente al participante. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Todo el equipo de ajuste-nación está destinado a ser utilizado sólo por personas adultas de la manera mostrada / ilustrado / descrita. Cualquier persona menor de 18 años debe tener una supervisión constante de un adulto. Siempre lea todas las advertencias e instrucciones antes de su uso. Utilice siempre las técnicas adecuadas y el sentido común al hacer ejercicio. Antes de cada uso, comprobar su equipo a fondo para detectar cualquier signo de daño, defecto o desgaste. Si se encuentra alguna, interrumpa inmediatamente su uso y el contacto Fit-Nation para la asistencia.

Este producto no está destinado para uso comercial.