

## ASSEMBLY & CARE

### CONTENTS:

- 1x Harness
- 2x Band with handle & clips

## КОМПЛЕКТАЦИЯ И УХОД

### СОДЕРЖИМОЕ:

- 1 жгут
- 2 ремня с ручкой и зажимами

### INSPECT HARNESS AND BANDS:

Inspect your new FITBOXR for any defects. If defective contact 1-707-FITBOXR (1-707-348-2697) for a FREE replacement.

### ПРОВЕРЬТЕ ЖГУТ И РЕМНИ:

Проверьте ваш новый FITBOXR на наличие каких-либо неисправностей. В случае наличия неисправностей, позвоните по номеру 1-707-FITBOXR (1-707-348-2697) для БЕСПЛАТНОЙ замены.

### ATTACH STRAPS:

- Attach straps by inserting through plastic rings.
- Clip aluminum carabiner(s) into the middle loop at top and bottom.

### ПРИКРЕПИТЕ РЕМНИ:

- Прикрепите ремни, вставив их в пластиковые кольца.
- Прикрепите алюминиевый(е) зажим(ы) в центральную петлю сверху и снизу.

### CARE:

Harness: Hand wash and air dry.

Bands: Clean with water only or FITBOXR Resistance Band Conditioner. **Do not use chemicals or soap.** Bands should be replaced every 4-6 months.

### УХОД:

Жгут: Стирать вручную и сушить на воздухе

Повязки: Промывайте только водой или кондиционером для эластичного тренажёра FITBOXR. **Не используйте химикаты или мыло.** Повязки следует заменять каждые 4-6 месяцев.

## GETTING TO KNOW YOUR FITBOXR

The FITBOXR is a wearable fitness device. Failure to follow proper Safety and Inspection procedures can lead to possible serious personal injury.

- Use the FITBOXR Resistance Trainer only with approved FITBOXR products.
- Do not wrap the FITBOXR bands around any part of your body.
- **LATEX WARNING. Resistance bands are composed of latex.**
- Only use FITBOXR resistance bands with the harness.
- Never stretch bands more than 2 1/2 times their lengths.
- Children under the age of 14 should use only under adult supervision.
- Do not use FITBOXR bands for anything except to exercise.

**Always inspect your equipment prior to use. Any bands with tears need to be immediately replaced.**

## ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ВАШИМ FITBOXR

FITBOXR – это удобный фитнес тренажёр. Несоблюдение процедур по безопасности и проверке может привести к возможным серьёзным травмам.

- Используйте эластичный тренажёр FITBOXR только с утвержденными продуктами FITBOXR.
- Не оборачивайте ремнями FITBOXR какую-либо часть вашего тела.
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ЛАТЕКСЕ. Эластичные ленты состоят из латекса.**

- Используйте эластичные ленты FITBOXR только со жгутом.
- Не растягивайте ленты на более чем 2 ½ раза больше их длины.
- Детям младше 14 лет следует пользоваться тренажёром только под присмотром взрослых.
- Используйте эластичные ленты FITBOXR только для упражнений.

**Всегда проверяйте инвентарь перед использованием. Ремни с разрывами необходимо немедленно заменить.**

## **FIRST TIME USE**

The FITBOXR is designed to put on with both arms **overhead**.

Adjust straps so arm openings are as large as possible.

Position harness so you can read FITBOXR and place arms through straps.

Pull the harness over your head and raise arms to slide harness into position.

Pull harness down so it fits correctly and then tighten straps.

## **ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

FITBOXR нужно надевать с руками **над головой**.

Отрегулируйте ремни так, чтобы отверстия для рук были как можно большими.

Поверните жгут так, чтобы вы могли прочитать FITBOXR, и проденьте руки через ремни.

Протяните жгут над головой и поднимите руки, чтобы переместить жгут на место.

Потяните жгут вниз, чтобы он встал в правильное положение и затем затяните ремни.

## **ADJUSTMENTS**

### **FIND YOUR FIT**

1. **INDIVIDUAL FIT:**  
The FITBOXR Resistance Trainer allows for many adjustments to fit your individual body type.
2. **LONGER ARMS:**  
For longer arms adjust the carabiner clips to the for-ward positions on the upper and lower harness loops.
3. **SHORTER ARMS:**  
For shorter arms adjust the carabiner clips to the back positions on the upper and lower harness loops.
4. **TIP:**  
Do not use these adjustments for the intention of increasing resistance. Purchase the next level of resistance bands from FITBOXR.com

## **УТОЧНЕНИЯ**

### **НАЙДИ СВОЮ ФОРМУ**

1. **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЗМЕР:**  
Эластичный тренажёр FITBOXR позволяет настроить его под любое телосложение.
2. **ДЛИННЫЕ РУКИ:**  
Для длинных рук передвиньте карабиновые зажимы вперёд на верхнем и нижнем кольце жгута.
3. **КОРОТКИЕ РУКИ:**

Для коротких рук передвиньте карабиновые зажимы назад на верхнем и нижнем кольце жгута.

4. СОВЕТ:

Не используйте эти урегулировки с целью усиления натяжения. Приобретайте следующий уровень эластичных лент на сайте FITBOXR.com.

**LIMITED LIABILITY:**

Under no circumstances shall FITBOXR, 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 the resistance bands.

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 FITBOXR, 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 FITBOXR, 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.

**ОГРАНИЧЕННАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:**

Ни при каких обстоятельствах FITBOXR, LLC. или какие-либо аффилированные лица, владельцы, должностные лица, директора, сотрудники, агенты, поставщики или инструкторы не несут ответственность перед вами или любой третьей стороной за травмы или ущерб любому лицу или имуществу, а также за любой особый, не прямой, случайный, косвенный или какой-либо другой ущерб любого характера, возникший в результате использования или неправильного использования эластичных лент.

Это всеобъемлющее ограничение ответственности, которое распространяется на все убытки и ущерб любого рода (будь то прямой, не прямой, общий, специальный, косвенный, случайный, показательный или иной), независимо от того, является ли претензия контрактной, деликтной или строгой ответственностью, даже если официальный представитель FITBOXR, LLC. был уведомлен или должен был знать о возможности такого ущерба.

Применимое законодательство может не допускать ограничение ответственности, изложенное выше, поэтому это ограничение ответственности может не применяться в отношении вас. Если какая-либо часть этого ограничения ответственности будет признана недействительной или не имеющей юридической силы по какой-либо причине, то совокупная ответственность FITBOXR, LLC. или любых аффилированных лиц, владельцев, должностных лиц, директоров, сотрудников, агентов, поставщиков или инструкторов за обязательства, которые в противном случае были бы ограничены, не должна превышать покупную цену приобретенного фитнес-продукта.