



Widerstandsband – Gebrauchsanweisung und Sicherheitshinweise



ACHTUNG: VOR GEBRAUCH SICHERHEITSHINWEISE LESEN



Find international instructions at / Finden Sie internationale Anweisungen am /
Trouver des instructions internationales à / Trovare le istruzioni internazionali presso /
Encontrar las instrucciones de internacionales / www.gym-stuff.co.uk/guides

Danke, dass Sie sich für unser Widerstandsband-Set entschieden haben!

Beigefügt zeigen wir Ihnen einige Basisübungen für den Anfang. Es gibt hunderte Übungen, die man mit dem Widerstandsband machen kann. Mehr Informationen finden Sie im Internet.

Wir freuen uns über Ihre Meinung! Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um auf der Plattform, über die Sie dieses Produkt erworben haben (z. B. amazon.co.uk, ebay.co.uk, gym-stuff.co.uk), eine Produktbewertung abzugeben.

ACHTUNG: BITTE LESEN SIE VOR GEBRAUCH DIE SICHERHEITSHINWEISE IN DIESER GEBRAUCHSANWEISUNG



SICHERHEITSHINWEISE



Wie bei allen Fitnessgeräten besteht bei unsachgemäßem Gebrauch Verletzungsgefahr.

Die Bänder sind für Erwachsene vorgesehen; Kinder unter 16 Jahren sollten die Bänder nur unter Aufsicht benutzen.

Bitte achten Sie darauf, dass die Bänder vor Sonne geschützt und kühl gelagert werden.

Direkte Sonneneinstrahlung und Hitze kann das Material der Bänder schwächen und mit der Zeit porös machen.

Verwenden Sie die Knöchelriemen nicht als Ankerpunkt. Sie sollten nur für ihren eigentlichen Zweck verwendet werden.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, damit Sie bei einem eventuellen Reißen der Bänder keine Verletzungen an den Füßen erleiden.

Bitte achten Sie darauf, dass die Bänder bei sämtlichen Übungen von Ihrem Gesicht weg zeigen.

Ansonsten besteht für den Fall, dass ein Band reißt, Verletzungsgefahr. Für zusätzlichen Schutz wird das Tragen einer Schutzbrille empfohlen.

Bitte achten Sie darauf, die Bänder nicht über das 1,5-Fache ihrer ursprünglichen Länge hinaus zu dehnen.

Die vorliegenden Hinweise dienen Ihrem Schutz. Wir übernehmen bei Nichtbeachtung dieser Sicherheitshinweise keine Haftung für Verletzungen infolge der unsachgemäßen Verwendung dieses Produkts.

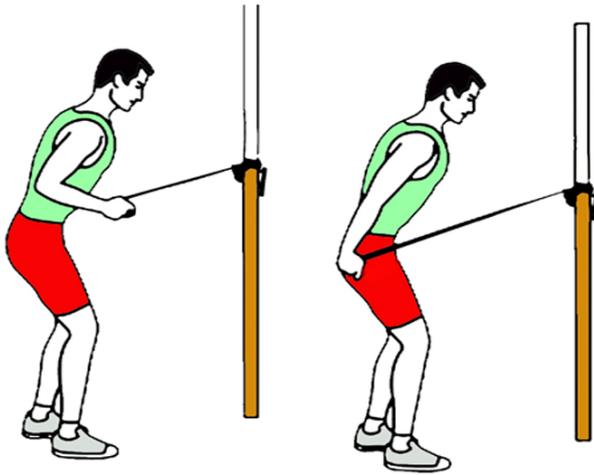
Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, um unsere Sicherheitshinweise zu lesen.

Befestigen des Griffs

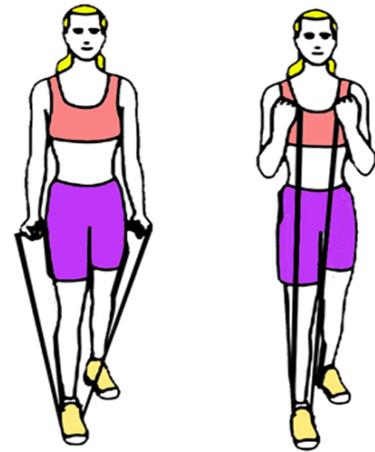
Öffnen Sie den Clip und befestigen Sie ihn am Ring des Griffs.



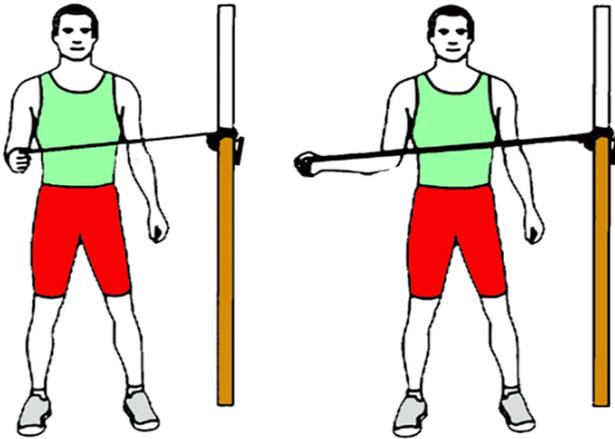
Trizepsstreckung



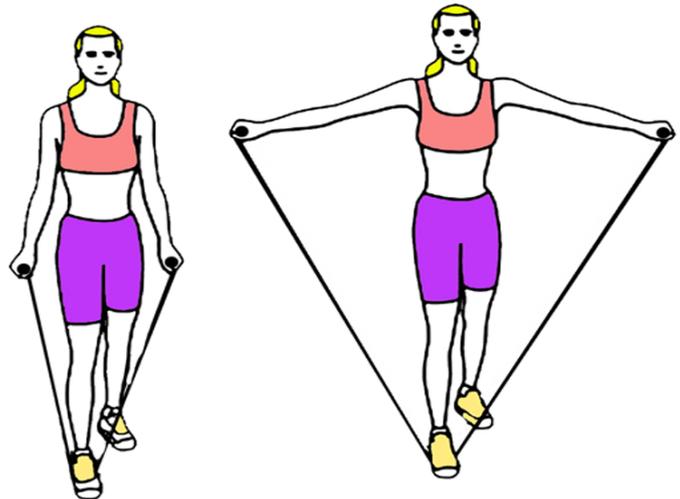
Bizeps-Curl



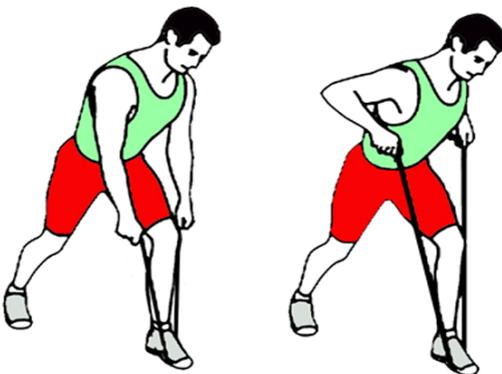
Chest Fly



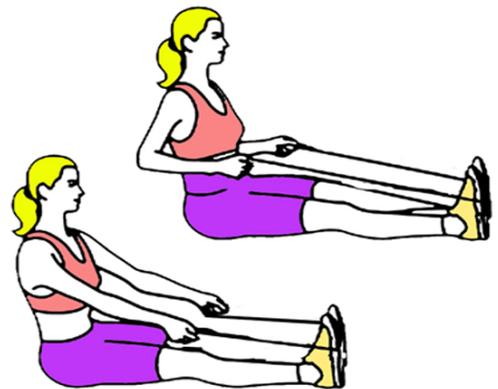
Seithebung

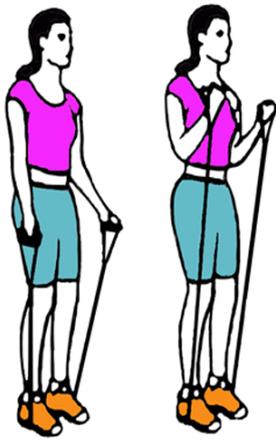


Rudern vorgebeugt

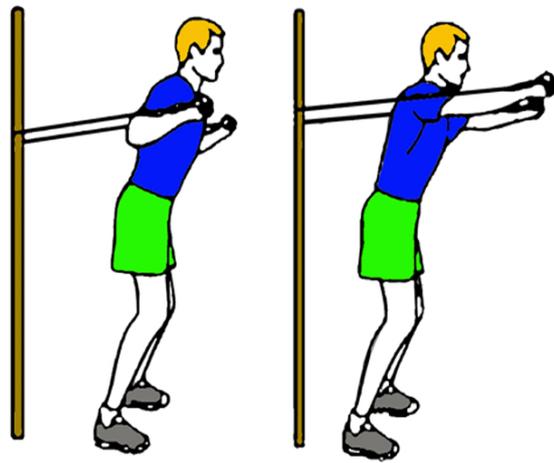


Rudern im Sitzen

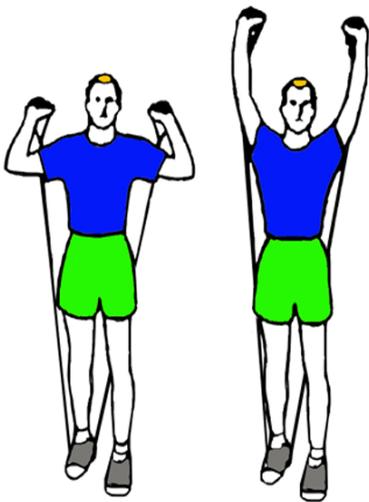




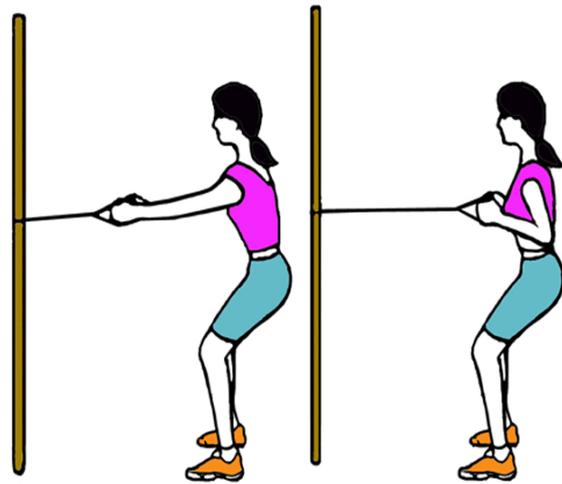
Schulterdrücken



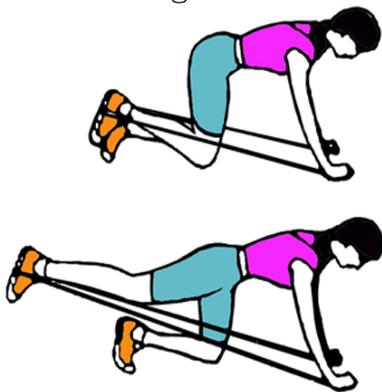
Rudern im Stehen



Beinstreckung



Squat



GEBRAUCHSANWEISUNG

„Sägende“ Bewegungen

Führen Sie mit den Widerstandsbändern keine „sägenden“ Bewegungen durch, ziehen Sie das Band also nicht von Seite zu Seite durch ein Ankersystem, da dies Reibung und Hitze erzeugt und das Band dadurch reißen könnte.

Ankerpunkte

Wickeln Sie Ihr Widerstandsband nicht um eine Stange, einen Ast, ein Geländer, einen Metallring usw. Latex ist ein weiches Material und wenn Sie das Band an vorgenannten Gegenständen anbringen, kann es zu Materialschäden kommen. In einigen Fällen kann das Band auch komplett durchtrennt werden. Nutzen Sie stets Ihren Türanker bzw. die Schutzhülle für Ihr Band, um Materialschäden zu vermeiden. Verwenden Sie den Türanker ausschließlich gemäß den Instruktionen in dieser Gebrauchsanleitung.

Überdehnung

Überdehnen Sie Ihr Band nicht. Die Bänder sollten nicht über das 1,5-Fache ihrer ursprünglichen Länge (110 cm) hinaus gedehnt werden.

Lagerung

Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und nicht an heißen oder trockenen Orten lagern. Die Bänder könnten ansonsten porös werden und reißen.

Maximale Dehnung

Die Bänder sollten nicht über das 1,5-Fache ihrer ursprünglichen Länge (110 cm) hinaus gedehnt werden.

Die ungefähre Zugkraft bei vollständiger Ausdehnung ist bei den jeweiligen Bändern wie folgt:

Widerstandsband schwarz – 40 kg

Widerstandsband rot – 60 kg