



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

1 x Widerstandsband schwarz
15-20 kg
1 x Widerstandsband rot 20-25 kg
1 x Widerstandsband blau 25-
30kg

1 x Türanker mit Schaumstoffrad
1 x Tragetasche
1 x Schutzhülle

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



GEBRAUCHSANWEISUNG

Befestigen des Bands am Türanker

Legen Sie den Türanker über die Tür bzw. die Türanschlagsseite. Das Schaumstoffrad sollte sich dabei auf der Rückseite der Tür befinden. Schließen Sie die Tür und nutzen Sie den Anker wie auf nachstehendem Bild dargestellt. Bringen Sie den Anker nur an professionell konstruierten Türen an und nie an einer Tür, die sich zu Ihnen hin öffnet. Verwenden Sie den Türanker nicht an Schiebetüren und (Küchen-) Schranktüren oder Kleiderschranktüren. Das Öffnen der Tür zu Ihnen hin kann zu Verletzungen führen.



Türrückseite

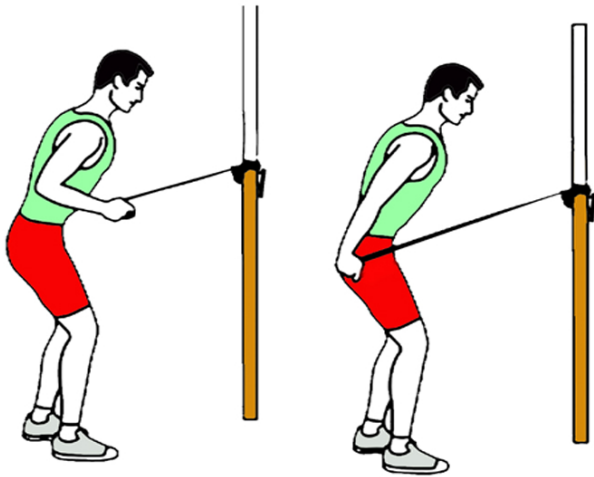


Türvorderseite

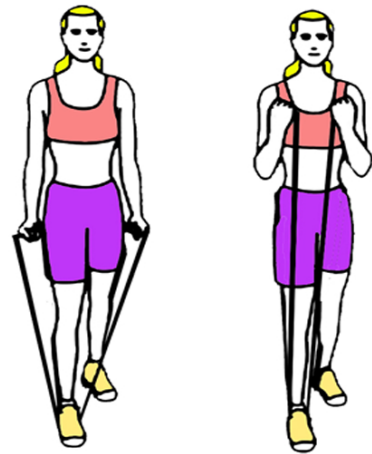


Türvorderseite mit Band

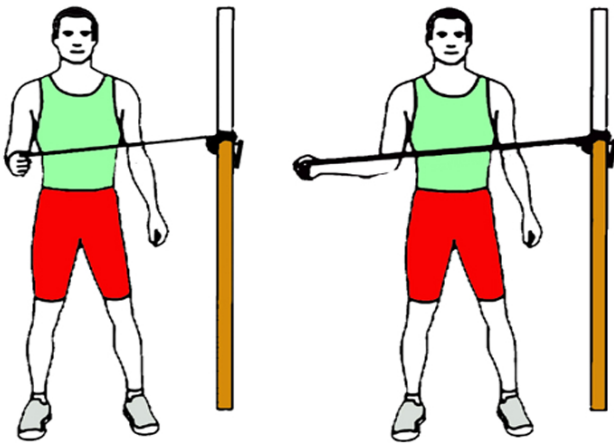
Trizepsstreckung



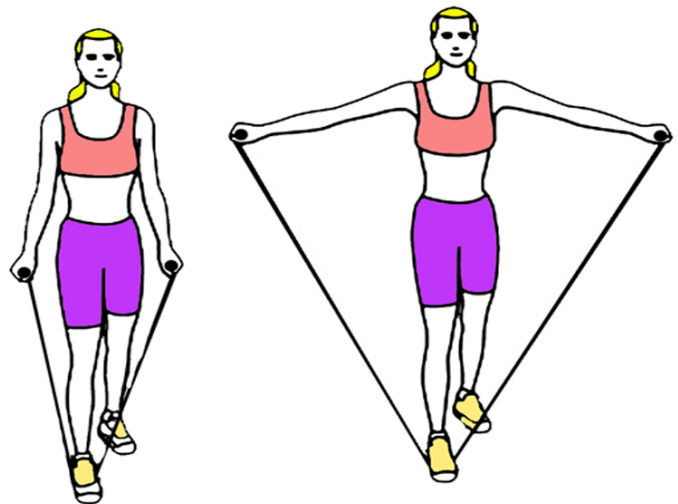
Bizeps-Curl



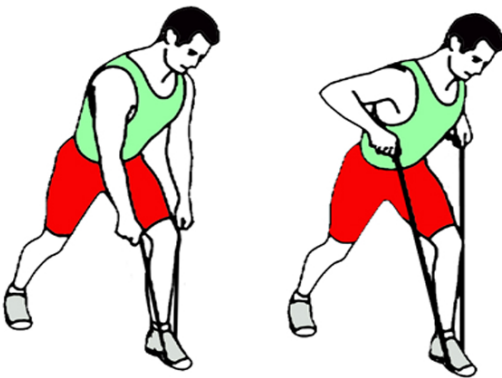
Chest Fly



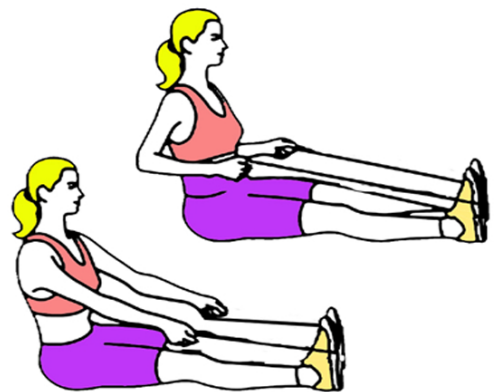
Seithebung

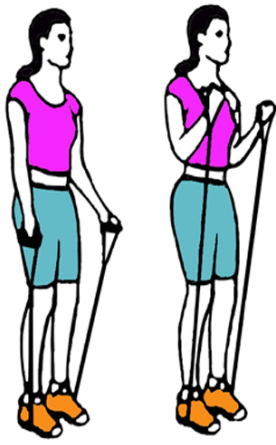


Rudern vorgebeugt

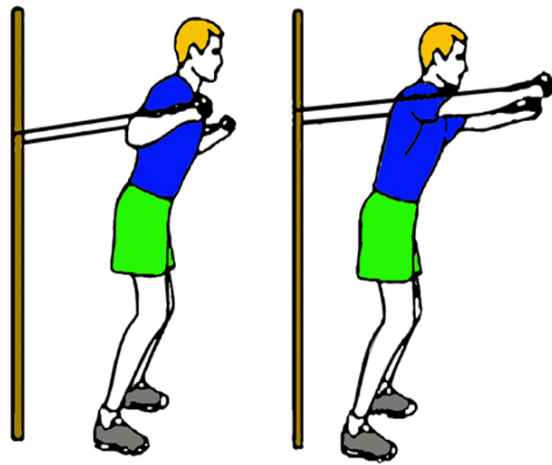


Rudern im Sitzen

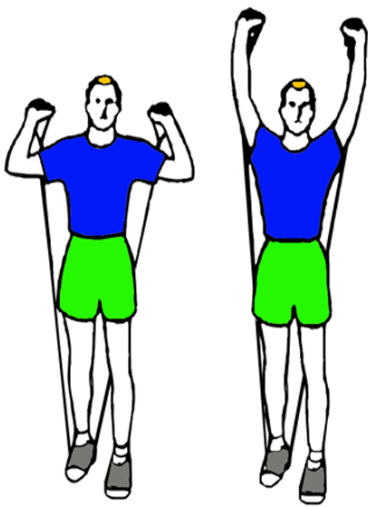




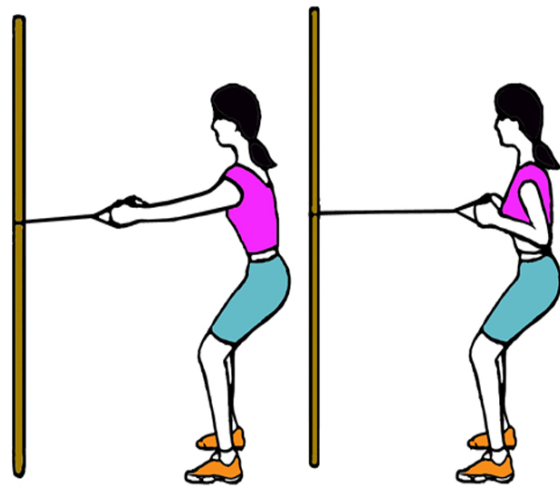
Schulterdrücken



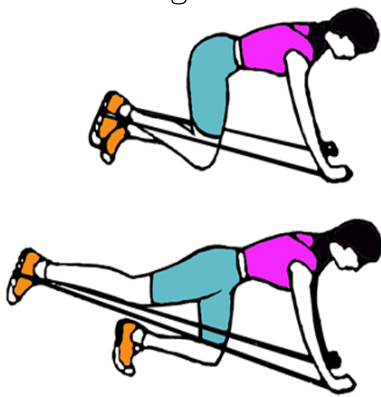
Rudern im Stehen



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

Verwendung wie in dieser Anleitung beschrieben.

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 – 50 kg

Widerstandsband blau – 60 kg