

ICH WILL KEINE WÖRTER LESEN! BILDER SIND NICHT LEICHT ZU VERSTEHEN! PRODUKT-TUTORIAL-VIDEO ANSEHEN AUF WWW.FITBEASTSPORT.COM



Tutorial-Videos

E-Mail: fitbeastservice@gmail.com
WhatsApp: +8618038159034
Facebook: Fitbeast
Ins: fitbeastsport

Benutzen Sie den Registrierungscode auf der Produkt-Service-Karte, um ihn auf der offiziellen Website der Marke zu verwenden.

INHALT

- Tutorial-Videos----- 14
- Warnung ----- 15
- Richtlinien für Sicherheit und Risiken ----- 17
- Gebrauchsanweisung für Produkte und Zubehör----- 19
- Offizielle Website und Kundendienst ----- 23

WIDERSTANDSBÄNDER SET ÜBUNG

Lesen und befolgen Sie alle Informationen vor der Anwendung. Schwere Verletzungen oder Todesfälle können auftreten.



TÜRANKER

- Prüfen Sie vor dem Training IMMER, ob die Tür fest genug ist, und verwenden Sie keinen Türanker an einer Gips- oder Glas-Tür.
- Installieren Sie IMMER " WIDERSTANDSBÄNDER Türanker", so dass die Tür IMMER ZU Ihnen hin schließt.
- Überprüfen Sie IMMER den Metallknopf des Türankers, um sicherzustellen, dass er nicht ausgeschaltet oder beschädigt ist.
- IMMER die Tür fest schließen und vor jedem Gebrauch sichern und verriegeln.

WIDERSTANDSBÄNDER

- Überprüfen Sie Ihre Bänder IMMER, um sicherzustellen, dass kein Risiko eines Ausfalls oder Bruchs besteht.
- NICHT bei schwachen oder Hohlkerntüren verwenden. Verwenden Sie " Widerstandsbänder" nur bei Türen aus Massivholz oder Metall.
- Überprüfen Sie die Bänder, Türverankerungen und alle Komponenten vor jedem Gebrauch IMMER auf Kerben, Schnitte oder lose Fäden/Nähte. Wenn Sie Schnitte oder lose Fäden finden, stellen Sie den Gebrauch sofort ein.

SCHAUMSTOFF-ANKER

Hergestellt aus Schaumstoff und PP-Material, starke Tragfähigkeit, fest und sicher.

GEBRAUCHSANWEISUNG DES HANDPOLSTERS

WIDERSTANDSBÄNDER ÜBUNG

RICHTLINIEN FÜR SICHERHEIT UND RISIKEN

Warnungen: Bei einer Dehnung von mehr als 5 Mal besteht die Gefahr einer Beschädigung. Der Sicherheitsbereich der Dehnung liegt zwischen 3-4 Mal. Bitte beachten Sie die Grenzen des Dehnungsverhältnisses, wenn Sie mit dem Training beginnen. "WIDERSTANDSBÄNDER" sind kein Spielzeug. Bitte essen Sie sie nicht und hängen Sie sie nicht kopfüber.

- "WIDERSTANDSBÄNDER" Versuchen Sie nicht, irgendeine Art von Höchstzugkraft auf die "WIDERSTANDSBÄNDER" zu hängen. Nur wie angezeigt/abgebildet/beabsichtigt verwenden.
- "WIDERSTANDSBÄNDER" sind nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt und dürfen nicht von Kindern unter 18 Jahren verwendet werden. Halten Sie " WIDERSTANDSBÄNDER " jederzeit von Kindern fern.

• "WIDERSTANDSBÄNDER" können eine Strangulierungsgefahr für Kinder und Haustiere darstellen, deshalb dürfen sie NIEMALS unbeaufsichtigt gelassen werden. Um Unfälle zu vermeiden, deinstallieren Sie "WIDERSTANDSBÄNDER" und bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern auf, wenn sie nicht in Gebrauch sind.

ERKLÄRUNG

- FitBeast LLC ist nicht verantwortlich für Schäden an persönlichem Eigentum, die während der Installation oder Verwendung der " WIDERSTANDSBÄNDER " oder einer ihrer Komponenten auftreten können.
- Das Verletzungsrisiko durch die Teilnahme an diesem oder einem anderen Fitnessprogramm und/oder durch die Durchführung dieser oder ähnlicher Übungen ist beträchtlich und schließt das Potenzial für katastrophale Verletzungen oder Tod ein. Sie sollten und müssen einen Arzt konsultieren, bevor Sie ein Fitnessprogramm, Übungsprogramm oder eine Diät durchführen, einschließlich aller Übungen oder Techniken, die in diesen Materialien (ob in Form von Video/DVD, Büchern oder Auszugskarten, die in allen Medien gemeinsam als "Materialien" bezeichnet werden) beschrieben sind.
- Diese Materialien sind nur für Bildungszwecke bestimmt (d.h. sie illustrieren und erklären verschiedene Fitness- und/oder Übungstechniken) und sie raten NICHT dazu, dass Sie oder ein anderer bestimmter Zuschauer eine bestimmte Technik oder Übung durchführen oder ausführen. Sie erklären sich damit einverstanden, dass Sie keine der in den Materialien beschriebenen Übungen oder Techniken durchführen oder durchführen werden, bis Sie sich mit einem Arzt in Bezug auf eine solche Teilnahme beraten und von diesem freigegeben wurden, und Sie stimmen den Bedingungen dieser Warnhinweise und Haftungsausschlüsse zu.
- Die in diesem Programm dargestellten Modelle sind gut trainierte Athleten, und nur Sie und Ihr Arzt können beurteilen, ob Sie für die im Programm dargestellten Übungen und/oder Diäten geeignet sind (z.B. können bei Ihnen bereits bestehende Verletzungen oder andere Erkrankungen vorliegen, die die dargestellten Übungen oder Diäten für Sie unangemessen machen). Sie erkennen an und stimmen zu, dass die Materialien von FitBeast LLC zur Verfügung gestellt werden. (direkt und/oder über ihre Lizenzgeber). Sie stimmen zu, dass alle Personen, die in diese Materialien dies im Namen von FitBeast LLC tun und dass FitBeast LLC die einzige Anbieter des Inhalts der Materialien, ungeachtet aller anderen Personen in die Materialien, die die Materialien zu befragen oder zu empfehlen scheinen.
- ES GIBT KEINE AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZITEN GEWÄHRLEISTUNGEN JEDGLICHER ART UND WEISE IN BEZUG AUF DIE MATERIALIEN UND LEHNT AUSDRÜCKLICH ALLE DERARTIGEN GEWÄHRLEISTUNGEN UND ZUSICHERUNGEN AB, EINSCHLIEßLICH, ABER NICHT BESCHRÄNKT AUF DIE GEWÄHRLEISTUNG DER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. DA SICH WISSEN ÜBER DEN MENSCHLICHEN KÖRPER UND ÜBUNGEN ÄNDERT, SOLLTEN SIE VON ZEIT ZU ZEIT AUF DER FOLGENDEN WEBSITE NACHSEHEN, OB ES NEUIGKEITEN ZU DEN MATERIALIEN UNTER [www. fitbeastport.com](http://www.fitbeastport.com) GIBT; DIE FITBEAST LLC IST JEDOCH NICHT VERPFLICHTET, AKTUALISIERUNGEN UND NEUIGKEITEN BEREITZUSTELLEN.

WICHTIG!!

DIE SCHRITTE SIND ZIEMLICH WICHTIG, BÄNDER WERDEN NICHT VERFÜGBAR SEIN, WENN SIE FALSCHER SCHRITTE BEFOLGEN

WARNUNGEN VOR WIDERSTANDSBÄNDERN

Warnungen und Wartungstipps zu Widerstandsbändern

Warnungen und Wartungstipps zu Aufziehilfenbändern

1. Warnungen

Vor Gebrauch: Vor Gebrauch immer prüfen, ob ein Riss oder eine Kerbe vorhanden ist. Im Gebrauch:

- Tragen Sie während der Anwendung keinen spitzen Schmuck und tragen Sie keine langen Fingernägel, im Falle eines Abriebs.
- Reiben Sie die Bänder nicht mit scharfen Gegenständen ab, wenn sie abgetragen werden.
- Dehnen Sie die Bänder nicht mehr als auf das 3-fache ihrer Länge.
- Ersetzen Sie die Bänder periodisch (pro Quartal), da sonst die Haltbarkeit reduziert wird.
- Unterbrechen Sie die Anwendung, wenn Sie allergisch gegen Latex sind.

2. Pflegetipps zur Wartung

- Tauchen Sie die Bänder nicht in Wasser ein. Es ist besser, sie mit Seifenwasser zu reinigen und dann an einem kühlen Ort zu trocknen.

3. Über Odor

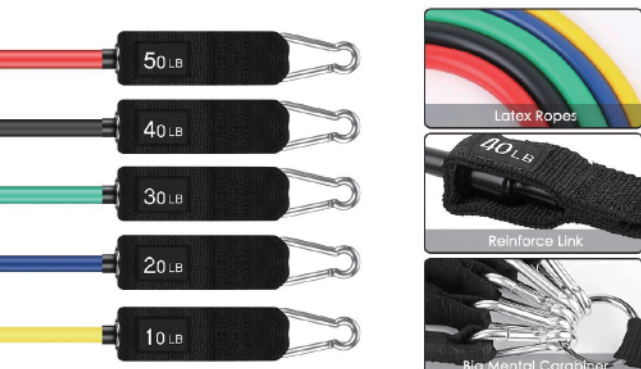
Halten Sie die Bänder immer an einem gut belüfteten Ort, dann wird der Latexgeruch allmählich verschwinden.

4. Aufbewahrung

Setzen Sie die Bänder nicht länger als 6 Monate der Luft aus, lagern Sie die Bänder nicht in der Tragetasche, da sonst die Gefahr einer Fraktur der Bänder besteht.

PRODUKTSTRUKTUR-ANZEIGE

STRCKRBLE UP TO 150 LBS
They can be used alone or stacked in any combination of intensity from 10 lbs to 150 lbs



LÄNGE: 1,5m/59inch

TÜRANKER EINSTELLUNG

(Sehen Sie sich Abbildung 1 für die richtigen Positionsoptionen an)
Üben Sie NUR auf der Seite der Tür, wo sich die Tür nach Ihnen schließt



Schließen Sie die Tür auf der "Übungsseite" des Türschlosses und verriegeln Sie die Tür

Platzieren Sie die Türanker mittig oben auf der Tür. Der Türanker Die Stopper müssen sich auf der "Nicht-Übungsseite" der Tür befinden.

Wenn die Tür geschlossen ist, passen die Türanker genau zwischen die Oberseite der Tür und den Türpfosten. Die Türankerstopper müssen sicher am Türrahmen anliegen.

Wenn sie richtig installiert sind, legen die Klemmen der Schnellverstell-Aufhängelassen auf der "Übungsseite" der Tür, nachdem Sie die Tür zu sich hin geschlossen haben.

PRODUKT-TUTORIAL-VIDEO ANSEHEN AUF WWW.FITBEASTSPORT.COM



Tutorial-Videos

E-Mail: fitbeastservice@gmail.com
WhatsApp: +8618038159034
Facebook: Fitbeast
Ins: fitbeastsport

Benutzen Sie den Registrierungscode auf der Produkt-Service-Karte zur Nutzung auf der offiziellen Webseite der Marke.

PROFI-TRAINERRIEMEN ÜBUNG



WICHTIG - Lesen und befolgen Sie alle Informationen und Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

Schwere oder tödliche Verletzungen können auftreten. Übungsprogramme jeglicher Art stellen eine inhärente Gefahr für den Teilnehmer dar. Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogramms Ihren Arzt. Alle FitBeast Geräte dürfen von Erwachsenen nur in der geeigneten/abgebildeten/beschriebenen Weise verwendet werden. Alle Personen unter 18 Jahren sollten unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen stehen. Lesen und befolgen Sie vor dem Gebrauch stets alle Warnhinweise und Anweisungen. Verwenden Sie beim Training immer die richtige Technik und gesunden Menschenverstand. Wird eine solche gefunden, stellen Sie die Anwendung sofort ein und wenden Sie sich an FitBeast, um Hilfe zu erhalten. Dieses Produkt ist nicht für den kommerziellen Gebrauch bestimmt.

Gehen Sie zu www.fitbeastport.com für Produktinformationen. HERGESTELLT IN CHINA

