

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Fitnessband-Sets. Das Training mit dem Fitnessband ist einfach und doch hocheffektiv. Nutzen Sie es als wertvolle Ergänzung oder als Abwechslung in Ihrem Sportalltag. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und beachten Sie die hier enthaltenen Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr neues Fitnessband-Set optimal verwenden können.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.speeron.de

Klicken Sie einfach auf die Seite

► **Antworten auf häufig gestellte Fragen!**

Lieferumfang

- Fitnessband mit leichter Zugfestigkeit (blau)
- Fitnessband mit mittlerer Zugfestigkeit (rot)
- Fitnessband starker Zugfestigkeit (grün)
- Bedienungsanleitung

Technische Daten:

- Material: TPE (Thermoplastischer Elastomer)
- Breite: ca. 14,5 cm
- Länge: ca. 1,50 m
- **Stärke:**
 - Blau: 0,35 mm
 - Rot: 0,45 mm
 - Grün: 0,55 mm

Verwendung

- **Wichtige Informationen vorab**
 - Die hier in der Anleitung genannten Übungen stellen nur eine begrenzte Auswahl aus möglichen Übungen dar. Über weitere Übungsmöglichkeiten informieren Sie sich bitte in der einschlägigen Literatur.
 - Um Ihre Bewegungsfreiheit zu verbessern, tragen Sie bei den Übungen bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
 - Um die Gefahr von potentiellen Verletzungen zu minimieren, wärmen Sie sich vor Trainingsbeginn auf.
 - Führen Sie die aufgeführten Übungen in einem regelmäßi-

gen Tempo und mit ruhiger Atmung durch.

- Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht. Atmen Sie beim Anspannen der Muskeln aus und atmen Sie beim Entspannen der Muskeln ein.
- Wiederholen Sie die jeweilige Übung 10-20 Mal.

Übungen**Bauch- und Armmuskulatur:**

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine an. Ziehen Sie Ihre Füße an, während Sie mit Ihren Fersen den Boden berühren. Halten Sie das Fitnessband mit den Händen gespannt vor Ihrem Oberkörper. Heben Sie, während das Fitnessband noch gespannt ist, Ihren Oberkörper an und halten Sie diese Position einige Sekunden. Kehren Sie anschließend zur Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.

Obere Rücken- und Schultermuskulatur

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander und spannen Sie Bauch und Gesäß an. Halten Sie Ihre Schultern tief und schieben Sie Ihr Brustbein nach oben. Strecken Sie die Arme, während Sie das Fitnessband leicht gespannt in den Händen halten, nach vorne. Ziehen Sie Ihre Arme seitlich auseinander und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Das Fitnessband sollte während der gesamten Übung gespannt bleiben.

Oberarm- und Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß auf die Mitte des Fitnessbands. Halten Sie die Enden des Fitnessbands mit den Händen fest. Winkeln Sie Ihr rechtes Bein an und halten Sie das Fitnessband leicht vorgespannt. Strecken Sie das rechte Bein langsam aus und winkeln Sie es wieder an. Wechseln Sie nach den Wiederholungen zum linken Bein.

Brustmuskulatur

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander und legen Sie das Fitnessband auf Ihren Rücken. Legen Sie dabei das Fitnessband auf Höhe Ihrer Schulterblätter an. Halten Sie die Enden des Fitnessbands mit den Händen fest und strecken Sie die Arme seitlich aus. Halten Sie Ihre Ellenbogen leicht gebeugt und führen Sie Ihre Arme auf Brusthöhe nach vorne. Anschließend bewegen Sie Ihre Arme langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Reinigung und Lagerung

- Verwenden Sie kein scheuerndes oder ätzendes Reinigungsmittel. Das Fitnessband könnte hierbei beschädigt werden.
- Reinigen Sie das Fitnessband nur mit lauwarmem Wasser. Trocknen Sie das es anschließend mit einem Tuch.
- Vorsichtiges Einreiben mit Talkum verhindert ein Zusammenkleben des Fitnessbands.
- Lagern Sie das Fitnessband immer trocken und sauber in einem Raum mit Zimmertemperatur.

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Das Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Halten Sie das Produkt fern von scharfen und spitzen Gegenständen und extremer Hitze.
- Dehnen Sie die Bänder nicht zu stark.
- Dieses Produkt dient als Sportgerät. Verwenden Sie das Produkt nicht für andere Zwecke.
- Die Fitnessbänder sind nicht für medizinische oder therapeutische Behandlungen geeignet.
- Vorsicht! Das Produkt ist kein Spielzeug. Die Verwendung des Produktes von Kindern darf nur unter der Aufsicht von Erwachsenen erfolgen.
- Kontrollieren Sie die Fitnessbänder vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen. Verwenden Sie nur einwandfreie Fitnessbänder.
- Wenn Sie eine Verletzung oder gesundheitliche Probleme haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Produkt benutzen.
- Befestigen Sie die Fitnessbänder nicht an Gegenständen.
- Wickeln Sie die Fitnessbänder niemals um den Hals oder den Kopf und ziehen Sie die Bänder nicht in Richtung Gesicht.
- Um Verletzungen oder Sachbeschädigungen zu vermeiden, benutzen Sie das Produkt nur an Orten, an denen Sie genügend Abstand zu anderen Personen und Gegenständen einhalten können.
- Informationen über die Entsorgungsmöglichkeiten des Produkts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- und Stadtverwaltung.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de cet article. Ces élastiques de fitness vous permettront de vous tonifier de façon simple mais très efficace. Utilisez-les pour compléter ou varier vos séances d'entraînement.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Élastique de fitness résistance légère (bleu)
- Élastique de fitness résistance moyenne (rouge)
- Élastique de fitness résistance forte (vert)
- Mode d'emploi

Caractéristiques techniques :

- Matière: TPE (Élastomère thermoplastique)
- Largeur : env. 14,5 cm
- Longueur : env. 1,50 m
- Épaisseur :
 - Élastique bleu : 0,35 mm
 - Élastique rouge : 0,45 mm
 - Élastique vert : 0,55 mm

Utilisation

- **Informations préalables importantes**
 - Les exercices décrits dans cette notice ne constituent qu'une partie des exercices qu'il est possible de réaliser grâce à l'élastique de fitness. Pour découvrir d'autres exercices, consultez la littérature spécialisée.
 - Pour plus de liberté de mouvement, il est préférable de porter une tenue de sport adaptée.
 - Avant une séance d'entraînement, n'oubliez pas de vous échauffer, afin de minimiser le risque de blessure éventuelle.
 - Pratiquez les exercices à un rythme régulier en respirant profondément.
 - Conformez-vous à la série de mouvements décrite, et prenez garde à ne pas surestimer vos capacités physiques.
 - Expirez lorsque vous contractez les muscles, et inspirez lorsque vous les relâchez.
 - Répétez chaque exercice 10 à 20 fois.

Exercices

- **Abdominaux et bras :**
Allongez-vous sur le dos et repliez les jambes. Repliez les pieds en gardant les talons sur le sol. Tenez l'élastique par les passants. Maintenez-le tendu devant vous. Tout en gardant l'élastique tendu, soulevez le buste, puis maintenez cette position quelques secondes. Revenez ensuite à la position initiale. Répétez l'exercice.
- **Haut du dos et épaules**
Debout, jambes écartées de la largeur des hanches, contractez les abdominaux et les fessiers. Gardez les épaules basses et poussez le sternum vers le haut. Tendez les bras, en tenant l'élastique légèrement tendu devant vous. Écartez les bras en tendant l'élastique. Revenez ensuite lentement à la position initiale. L'élastique de fitness doit rester tendu pendant toute la durée de l'exercice.
- **Bras et cuisses**
Debout, posez le pied droit sur l'élastique de fitness au niveau du milieu de l'élastique. Saisissez les extrémités de l'élastique, et tenez-le fermement. Pliez la jambe droite et maintenez l'élastique légèrement tendu. Tendez lentement la jambe droite, puis pliez la jambe à nouveau. Répétez l'exercice, puis faites le même mouvement avec la jambe gauche.
- **Pectoraux**
Debout, jambes écartées de la largeur des hanches, tenez l'élastique de fitness dans votre dos. Levez l'élastique à hauteur des omoplates. Maintenez l'élastique au niveau des passants. Écartez les bras pour tendre l'élastique. Gardez les épaules légèrement en avant et faites passer l'élastique devant vous, au niveau de la poitrine. Revenez ensuite lentement à la position de départ.

Nettoyage et rangement

- N'utilisez pas de produit nettoyant décapant ou agressif. Cela pourrait endommager les élastiques.
- Nettoyez les élastiques à de l'eau tiède uniquement. Séchez-les ensuite avec un chiffon.
- Vous pouvez talquer légèrement les élastiques, pour éviter qu'ils ne se collent sur eux-mêmes.
- Rangez toujours les élastiques propres et secs dans une pièce à température ambiante moyenne.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Une modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Maintenez le produit loin de tout objet pointu et ne l'exposez pas à une chaleur extrême.
- Ne tendez pas les élastiques de manière excessive.
- Ce produit est un accessoire de fitness. Il n'est pas adapté à une autre utilisation.
- Ces élastiques de fitness ne sont pas conçus pour une utilisation médicale ou thérapeutique.
- Attention ! Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas les enfants utiliser le produit sans la surveillance d'un adulte !
- Avant utilisation, vérifiez toujours que les élastiques de fitness ne sont pas endommagés. Utilisez uniquement les élastiques s'ils sont en bon état.
- Si vous avez des problèmes de santé, demandez l'avis de votre médecin avant d'utiliser les élastiques de fitness.
- Ne fixez jamais les élastiques à des objets.
- N'enroulez jamais les élastiques autour du cou ou de la tête et ne les tendez jamais en les orientant vers le visage.
- Afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommage, utilisez ce produit uniquement dans un lieu spacieux qui vous permet de maintenir une distance suffisante avec les personnes et les objets.
- Les détails concernant la collecte des déchets sont disponibles dans votre municipalité.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !