

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Fitness-Widerstand-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 und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihre Fitness-Widerstandsbänder optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- 5 Fitness-Widerstandsbänder
- Tragetasche
- Anleitung

Technische Daten

Maße	je 60 x 5 cm
Gewicht	105 g

Stärke der Widerstandsbänder

Grün: sehr leichter Widerstand
Blau: leichter Widerstand
Gelb: mittlerer Widerstand
Rot: starker Widerstand
Schwarz: sehr starker Widerstand

Verwendung**Wichtige Informationen vorab**

- Die hier in der Anleitung genannten Übungen stellen nur eine begrenzte Auswahl aus möglichen Übungen dar.
- Um Ihre Bewegungsfreiheit zu verbessern, tragen Sie bei den Übungen bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
- Um die Gefahr von potenziellen Verletzungen zu minimieren, wärmen Sie sich vor Trainingsbeginn auf.
- Führen Sie die aufgeführten Übungen in einem regelmäßigen Tempo und mit ruhiger Atmung durch.
- Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschützen Sie sich dabei nicht. Atmen Sie beim Anspannen der Muskeln aus und atmen Sie beim Entspannen der Muskeln ein.

Übungen**Einarmiges Rudern**

Knien Sie sich einbeinig auf den Boden und stellen Sie sich mit dem vorderen Fuß auf die Mitte des Widerstandbandes. Das andere Ende halten Sie mit der gegenüberliegenden Hand fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich, wenn nötig, mit den Ellenbogen leicht auf Ihren Oberschenkeln ab. Ziehen Sie das Widerstandband an Ihrer Taille vorbei nach hinten, bis sich Ihre Hand knapp neben der Brust befindet. Nach 10 bis 12 Wiederholungen wechseln Sie die Seite.

Seitliches Beinheben

In der Ausgangsposition stehen Sie etwa hüftbreit und legen das Widerstandband entweder um Ihre Knöchel oder etwas oberhalb der Knie an. Ihre Arme können Sie zur Stabilisierung in die Taille stemmen. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf einen Fuß, ohne mit dem Oberkörper auszuweichen. Heben Sie das andere Bein bis zu etwa einem 45-Grad-Winkel an und setzen Sie es langsam wieder ab. Nach 10 bis 12 Wiederholungen wechseln Sie die Seite.

Brücke

Legen Sie sich für diese Übung flach auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit auf. Die Arme liegen seitlich neben Ihrem Körper. Das Widerstandband sitzt etwas oberhalb Ihrer Knie. Drücken Sie die Knie leicht nach außen, um das Band konstant unter Spannung zu halten. Heben Sie Ihr Gesäß an, sodass der Oberkörper und die Oberschenkel eine Linie bilden. Wiederholen Sie die Bewegungen 10 bis 12 Mal.

Tiefe Kniebeugen

Platzieren Sie das Widerstandband etwas oberhalb der Knie und stehen Sie schulterbreit. Schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten. Strecken Sie die Arme über den Kopf. Bleiben Sie möglichst aufrecht im Oberkörper. Gehen Sie langsam tief und kommen Sie schnell wieder nach oben. Wiederholen Sie die Bewegungen 10 bis 12 Mal.

Reinigung und Lagerung

- Verwenden Sie kein scheuerndes oder ätzendes Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie das Fitnessband nur mit lauwarmen Wasser. Trocknen Sie 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 gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können. Geben Sie sie an Nachbenutzer weiter.
- 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.
- Benutzen Sie das Produkt nur an Orten, an denen Sie genügend Abstand zu anderen Personen und Gegenständen einhalten können.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ces extenseurs fitness. L'entraînement avec extenseurs est facile et très efficace. Utilisez-les comme compléments ou outils principaux dans votre routine sportive quotidienne.

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

Contenu

- 5 extenseurs fitness
- Sac de transport
- Mode d'emploi

Caractéristiques techniques

Dimensions	60 x 5 cm chacun
Poids	105 g

Résistance des extenseurs

Vert : très légère résistance
Bleu : légère résistance
Jaune : résistance moyenne
Rouge : forte résistance
Noir : très forte résistance

Utilisation

Informations préalables importantes

- Les exercices mentionnés dans ce mode d'emploi ne sont qu'une sélection limitée d'exercices possibles.
- Pour améliorer votre liberté de mouvement, portez des vêtements de sport ou de loisirs confortables pendant les exercices.
- Pour minimiser le risque de blessures potentielles, échauffez-vous avant de débiter l'entraînement.
- Effectuez les exercices mentionnés à un rythme régulier et en respirant calmement.
- Respectez les séquences de mouvements indiquées et ne vous surmenez pas. Expirez à la contraction des muscles et inspirez à l'extension des muscles.

Exercices

Rameur à un bras

Mettez un genou au sol, puis placez le pied avant au milieu de l'extenseur. Maintenez fermement l'autre extrémité avec la main opposée. Penchez votre haut du corps vers l'avant et soutenez-vous légèrement en plaçant vos coudes sur vos cuisses, si nécessaire. Tirez l'extenseur vers votre taille, vers l'arrière, jusqu'à ce que votre main se trouve juste à côté de votre poitrine. Changez de côté au bout de 10 à 12 répétitions.

Lever de jambe latéral

En position de départ, placez vos jambes à largeur de hanches, puis placez l'extenseur soit autour de vos chevilles soit légèrement au-dessus de vos genoux. Vous pouvez placer vos bras sur votre taille pour vous stabiliser. Placez votre poids sur un pied sans plier le haut du corps. Levez l'autre jambe jusqu'à un angle d'environ 45°, puis baissez-la lentement. Changez de côté au bout de 10 à 12 répétitions.

Dos

Pour cet exercice, allongez-vous sur le dos, les jambes écartées à largeur de hanches. Placez les bras le long de votre corps. Placez l'extenseur légèrement au-dessus de vos genoux. Écartez légèrement les genoux vers l'extérieur pour maintenir l'extenseur sous tension constante. Levez les fesses de manière à ce que le haut du corps et les cuisses forment une ligne droite. Répétez les mouvement 10 à 12 fois.

Squats

Placez légèrement l'extenseur au-dessus des genoux, puis placez vos jambes à largeur d'épaules. Poussez les fesses vers l'arrière. Tendez les bras au-dessus de votre tête. Maintenez le haut du corps aussi droit que possible. Descendez lentement, puis remontez rapidement. Répétez les mouvement 10 à 12 fois.

Nettoyage et stockage

- N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs ou abrasifs.
- Nettoyez uniquement l'extenseur à l'eau tiède. Séchez-le ensuite à l'aide d'un chiffon doux.
- Un frottement soigneux avec du talc empêche la bande de fitness de se coller sur elle-même.
- Rangez toujours l'extenseur une fois propre et sec dans une pièce à température ambiante.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez précieusement ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter en cas de besoin. Transmettez-le le cas échéant à l'utilisateur suivant.
- 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.
- La modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Maintenez le produit loin de tout objet tranchant ou pointu et ne l'exposez pas à une chaleur extrême.
- N'étirez pas trop les extenseurs.
- Les extenseurs ne sont pas conçus pour un traitement médical ou thérapeutique.
- Ce produit sert d'équipement sportif. N'utilisez pas le produit à d'autres fins que celle pour laquelle il est conçu.
- Attention ! Ce produit n'est pas un jouet. L'utilisation du produit par des enfants doit uniquement se faire sous la surveillance d'adultes.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Vérifiez le bon état des extenseurs avant chaque utilisation. Utilisez uniquement des extenseurs en parfait état.
- Si vous êtes sujet à des blessures ou des problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'utiliser le produit.
- Ne fixez pas les extenseurs à des objets.
- N'enroulez jamais les extenseurs autour du support ou de la tête et ne tirez pas les extenseurs vers votre visage.
- Utilisez le produit uniquement à des emplacements auxquels vous pouvez maintenir une distance suffisante par rapport aux autres personnes et objets.
- 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 !