



Bedienungsanleitung
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso



5-Stufen- Fitnessband-Set

Jeu d'élastiques de résistance à 5 niveaux |
Set di tubi con resistenza a 5 livelli

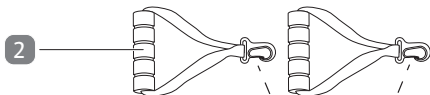


Deutsch03
Français.....25
Italiano.....47

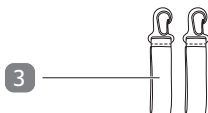




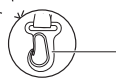
1



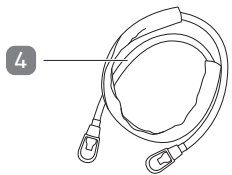
2



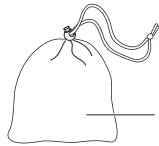
3



5



4



6

Lieferumfang

- 1 Türanker
- 2 Schaumstoffgriff, 2×
- 3 Fußschlaufe, 2×
- 4 Band, 5× (in unterschiedlichen Stärken)
- 5 Karabinerhaken
- 6 Tragetasche

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang	3
Allgemeines	5
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	5
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	5
Zeichenerklärung	5
Sicherheit	6
Hinweiserklärung	6
Allgemeine Sicherheitshinweise	6
Produktbeschreibung	11
Erstgebrauch	11
Produkt und Lieferumfang prüfen	11
Grundreinigung	12
Produkt montieren	12
Auswahl eines geeigneten Bands	12
Anbringen der Schaumstoffgriffe	12
Anbringen der Fußschlaufen	13
Anbringen des Türankers	13
Beispiele für Übungen	15
Arme	16
Trizepsdrücken	17
Innenseite der Beine	17
Lunges (Ausfallschritte)	18
Latzug kniend	19
Brustpresse	19
Bizeps Curl	20
Gesäßmuskel dehnen	20
Reinigung und Wartung	21
Reinigung	22
Aufbewahrung	22
Technische Daten	22
Entsorgung	23
Verpackung entsorgen	23
Produkt entsorgen	23

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem 5-Stufen-Fitnessband-Set (im Folgenden „Produkt“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Benutzung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Dies gilt insbesondere für die Sicherheitshinweise. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu Verletzungen oder zu Schäden am Produkt führen.

Diese Bedienungsanleitung basiert auf den innerhalb der Europäischen Union geltenden Normen und Vorschriften. Beachten Sie außerhalb der EU bitte auch die länderspezifischen Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung zum späteren Nachlesen sicher auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Produkt ist ausschließlich als Sportgerät für das Heimtraining konzipiert. Des Weiteren ist es ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für gewerbliche Zwecke vorgesehen.

Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sach- oder Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verletzungen, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Produkt oder auf der Verpackung verwendet.



Dieses Symbol liefert Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Gebrauch.



Warnung! Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen.

Sicherheit

Hinweiserklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung verwendet.



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Allgemeine Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Verletzungen führen.

- Das Produkt darf von Kindern nur dann verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden, wenn sie über die sichere

Verwendung des Produkts informiert werden und wenn sie die damit verbundenen Gefahren verstehen.

- Das Produkt ist kein Kinderspielzeug. Wenn Kinder mit dem Produkt spielen, besteht die Gefahr, dass sie sich strangulieren oder durch Stöße verletzen (z. B. durch plötzliches Loslassen). Lassen Sie Kinder das Produkt nicht unbeaufsichtigt verwenden.
- Stellen Sie sicher, dass Kinder nicht mit der Kunststoffverpackung spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Trainingsfläche ausreichend Platz bietet und dass sie eben und rutschfest ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Produkt richtig verankert ist.
- Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Trainingseinheit auf Schäden. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Gurte oder Bänder Risse aufweisen oder wenn Nähte gerissen sind.

- Achten Sie darauf, dass Sie die Schaumstoffgriffe während des Trainings immer sicher umfassen. Wenn Ihnen die Schläuche bei einer starken Dehnung aus der Hand rutschen, kann es zu schweren Schlagverletzungen kommen.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihres Fitnessniveaus und beginnen Sie Ihre Trainingseinheiten immer mit einer Aufwärmphase. Falsch ausgeführte Übungen können zu Verletzungen führen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob es gesundheitliche Aspekte gibt, die gegen eine Verwendung des Produkts sprechen könnten.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung des Produkts einen Arzt, wenn Sie bereits körperliche Beschwerden haben (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen).
- Hören Sie sofort auf, das Produkt zu verwenden, und suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie während des Trainings

Beschwerden verspüren (z. B. Übelkeit, Schwindel, Schmerzen).

- Dehnen Sie die Bänder nicht über die maximale Zugfestigkeit und ihre Belastungsgrenzen hinaus aus (siehe Kapitel „Technische Daten“).
- Verwenden Sie für die Übungen eine geeignete, rutschfeste Unterlage.
- Tragen Sie geeignete Sportkleidung und rutschfeste Sportschuhe.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen (z. B. dass Sie den Rücken gerade halten). Fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat, wenn Sie sich nicht sicher sind.
- Gehen Sie mit den Karabinerhaken vorsichtig um, damit Sie sich nicht die Finger einklemmen, einquetschen oder einschneiden.
- Achten Sie darauf, dass die Verbindungen mit den Karabinerhaken immer gut gesichert sind.

HINWEIS!

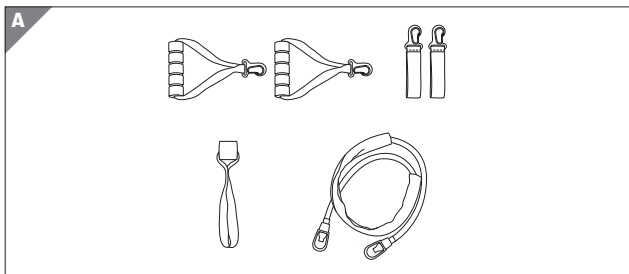
Beschädigungsgefahr!

Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen des Produkts führen.

- Setzen Sie das Produkt niemals hohen Temperaturen (Heizungen usw.) oder Witterungseinflüssen (Regen usw.) aus.
- Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Verwenden Sie das Produkt während des Trainings nicht an scharfen Kanten und vermeiden Sie den Kontakt mit scharfkantigen Gegenständen, wie Schmuck oder langen Fingernägeln.
- Achten Sie darauf, dass die Bänder nicht gegen die Tür schlagen.

Produktbeschreibung

Das Produkt ist ausschließlich als Sportgerät für das Heimtraining konzipiert.



Erstgebrauch

Produkt und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Produkt schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie die Einzelteile des Produkts aus der Verpackung.
 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Kapitel „Lieferumfang“).
 3. Kontrollieren Sie, ob die Einzelteile des Produktes Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Produkt nicht.

Grundreinigung

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und die gesamte Kunststoffumhüllung.
2. Reinigen Sie vor dem ersten Gebrauch alle Teile des Produkts, wie im Kapitel „Reinigung und Wartung“ beschrieben.

Produkt montieren

Auswahl eines geeigneten Bands



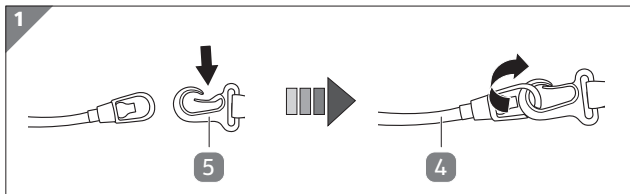
- Beginnen Sie, wenn Sie sich nicht sicher sind, mit dem Band mit der geringsten Stärke (gelb).
 - Sie können auch mehrere Bänder miteinander kombinieren, wenn Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen möchten.
- Verwenden Sie ein Band **4**, das Ihrem Fitnessniveau entspricht (siehe Kapitel „Technische Daten“).

Anbringen der Schaumstoffgriffe



Befestigen Sie, je nach geplanter Übung, das dafür ausgewählte Band an einem oder an beiden Schaumstoffgriffen.

1. Verwenden Sie ein Band **4**, das Ihrem Fitnessniveau entspricht (siehe Kapitel „Auswahl eines geeigneten Bands“).



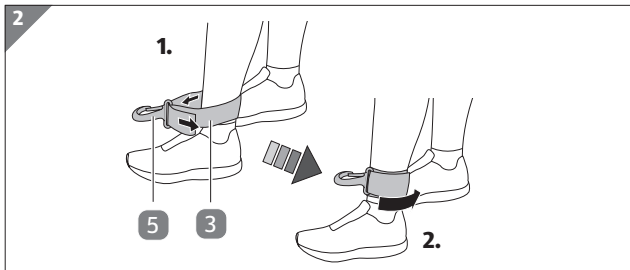
2. Befestigen Sie den Karabinerhaken **5** des Schaumstoffgriffs **2** an dem Ring des ausgewählten Bands **4** (siehe **Abb. 1**).

Anbringen der Fußschlaufen



Befestigen Sie, je nach geplanter Übung, das dafür ausgewählte Band an einem oder an beiden Fußschlaufen.

1. Verwenden Sie ein Band **4**, das Ihrem Fitnessniveau entspricht (siehe Kapitel „Auswahl eines geeigneten Bands“).
2. Öffnen Sie den Klettverschluss der Fußschlaufe **3**.
3. Legen Sie die Fußschlaufe ungefähr in Höhe der Knöchel um Ihr Bein.



4. Führen Sie das Ende der Fußschlaufe **3** durch den Ring unterhalb des Karabinerhakens **5** (siehe Schritt 1 in **Abb. 2**).
5. Sichern Sie die Fußschlaufe, indem Sie den Klettverschluss schließen (siehe Schritt 2 in **Abb. 2**).
6. Befestigen Sie den Karabinerhaken der Fußschlaufe an dem Ring des ausgewählten Bands (siehe **Abb. 1**).

Anbringen des Türankers

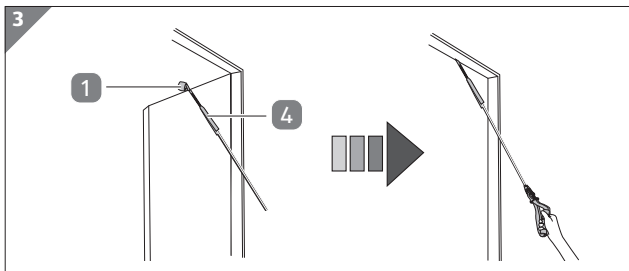


Verletzungsgefahr!

Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Verletzungen führen.

- Der Türanker ist ausschließlich für die Befestigung an Türen vorgesehen. Befestigen Sie den Türanker nicht an anderen Gegenständen.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob der Türanker sicher an der Tür befestigt ist.
- Verwenden Sie den Türanker nicht an Türen, bei denen sich zwischen Tür und Boden ein großer Spalt befindet. Der Türanker hat bei solchen Türen gegebenenfalls nicht ausreichend Halt und könnte sich bei Belastung lösen.
- Bringen Sie immer ein Warnschild oder einen Hinweis an der Tür an, wenn Sie den Türanker verwenden. So verhindern Sie, dass die Tür während der Übung von einer anderen Person geöffnet wird.
- Üben Sie immer auf der Innenseite der Tür. Das ist die Seite, auf der sich die Tür beim Öffnen von Ihnen wegbewegt.
- Verriegeln Sie die Tür nach Möglichkeit immer, wenn Sie den Türanker verwenden.

1. Verwenden Sie ein Band **4**, das Ihrem Fitnessniveau entspricht (siehe Kapitel „Auswahl eines geeigneten Bands“).
2. Führen Sie das Band durch die Schlaufe des Türankers **1**.
3. Öffnen Sie die Tür.



4. Befestigen Sie den Türanker **1** oben an der Tür, indem Sie ihn in der Mitte der Tür auf die obere Kante der geöffneten Tür aufsetzen (siehe **Abb. 3**).
 - Schieben Sie den Türanker unter die Tür, wenn Sie ihn an der Unterseite der Tür befestigen möchten.
 - Schieben Sie den Türanker unter die Tür, wenn Sie ihn an der Unterseite der Tür befestigen möchten. Halten Sie die Schlaufe des Türankers seitlich zwischen die Tür und den Rahmen, wenn Sie ihn an der Seite der Tür befestigen möchten.
5. Schließen Sie die Tür.

Der Türanker muss sich immer an der Außenseite der Tür befinden. Das ist die Seite, auf der sich die Tür beim Öffnen auf Sie zu bewegt.

Beispiele für Übungen



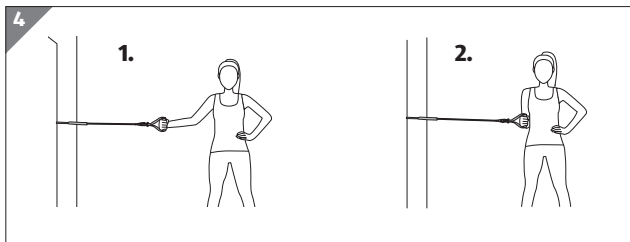
Verletzungsgefahr!

Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Verletzungen führen.

- Lesen Sie alle Sicherheitshinweise, die wir Ihnen am Anfang dieser Bedienungsanleitung geben, sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Wir empfehlen Ihnen, die Häufigkeit und die Intensität des Trainings von einem professionellen Fitnesstrainer einschätzen zu lassen.

Arme

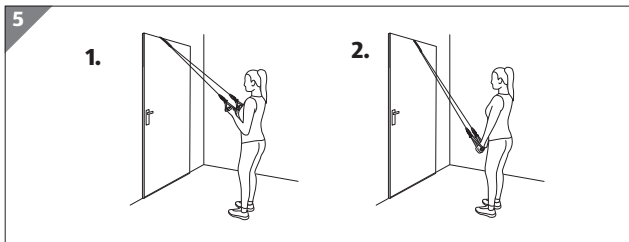
1. Befestigen Sie den Türanker (mit einem Band), ungefähr in Höhe Ihres Oberarms, an der Seite einer Tür.
2. Nehmen Sie den Schaumstoffgriff in die rechte (oder linke) Hand.



3. Stellen Sie sich seitlich neben die Tür und halten Sie die Beine leicht gespreizt. Der Oberarm ist leicht vom Oberkörper weggestreckt. Das Band muss gespannt sein (siehe Schritt 1 in **Abb. 4**).
4. Ziehen Sie das Band langsam in Richtung Ihres Oberkörpers. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Unterarm dabei waagrecht zum Fußboden halten. In der Endposition muss Ihr Oberarm am Oberkörper anliegen (siehe Schritt 2 in **Abb. 4**).
5. Halten Sie diese Position circa 2 Sekunden und bewegen Sie den Arm dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

Trizepsdrücken

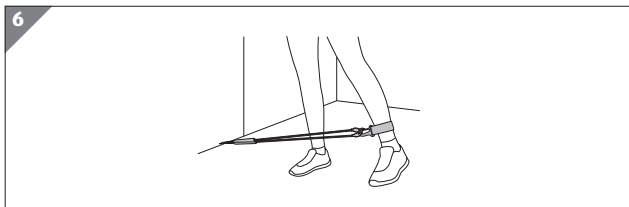
1. Befestigen Sie den Türanker (mit einem Band) an der Oberseite einer Tür.
2. Nehmen Sie in jede Hand 1 Schaumstoffgriff und treten Sie dann 0,9 bis 1,2 m zurück. Ihr Blick ist zur Tür gerichtet.



3. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie. Halten Sie den Rücken gerade, drücken Sie den Brustkorb nach oben und beugen Sie sich in der Hüfte leicht nach vorn. Ziehen Sie die Arme so an sich heran, dass sich Ihre Oberarme seitlich Ihres Körpers befinden und winkeln Sie die Arme an (siehe Schritt 1 in **Abb. 5**).
4. Halten Sie die Oberarme an den Seiten (Ihre Handflächen zeigen nach unten) und strecken Sie die Arme aus. Drücken Sie dabei das Band in Richtung Fußboden (siehe Schritt 2 in **Abb. 5**). Spannen Sie Ihren Trizeps an, wenn die Arme gestreckt sind und sich Ihre Hände seitlich von Ihnen befinden, und kehren Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.

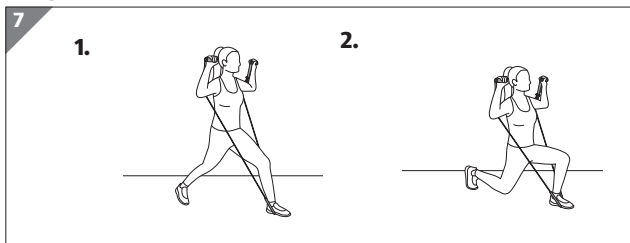
Innenseite der Beine

1. Befestigen Sie den Türanker (mit einem Band) an der Unterseite einer Tür.
2. Legen Sie 1 Fußschleife an Ihrem linken Bein an und befestigen Sie die beiden Ringe des Bands an der Fußschleife (siehe Kapitel „Anbringen der Fußschleifen“).



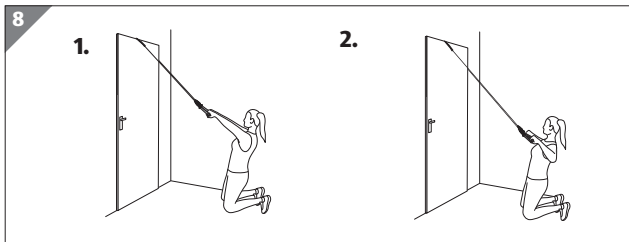
3. Stellen Sie sich so seitlich neben die Tür, dass sich das rechte Bein näher an der Tür befindet als das linke. Die Tür muss rechts von Ihnen sein. Das Band muss gespannt sein (siehe **Abb. 6**).
4. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein.
5. Bewegen Sie Ihr linkes Bein zusammen mit dem Band langsam zur Seite. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper dabei gerade bleibt.
6. Bewegen Sie das linke Bein zurück in die Ausgangsposition.
7. Wechseln Sie die Seite und legen Sie die Fußschleufe nun an dem rechten Bein an.

Lunges (Ausfallschritte)



1. Beginnen Sie, indem Sie einen Fuß in die Mitte eines Bandes setzen. Halten Sie die Schaumstoffgriffe in Schulterhöhe (siehe Schritt 1 in **Abb. 7**).
2. Strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und setzen Sie den Fuß etwa 0,6 bis 0,9 m hinter sich ab. Ihre Zehen müssen, ebenso wie Ihre Füße, Knie und Hüfte, nach vorn gerichtet sein (siehe Schritt 1 in **Abb. 7**).
3. Beugen Sie die Knie und senken Sie Ihren Körper in Richtung Fußboden ab, bis Ihr hinteres Knie den Boden fast berührt. Beide Beine müssen nun im 90-Grad-Winkel angewinkelt und der Oberkörper muss gerade und aufrecht sein (siehe Schritt 2 in **Abb. 7**).
4. Achten Sie darauf, dass das vordere Knie nicht über die Fußspitzen hinausragt. Ist letzteres der Fall, setzen Sie den hinteren Fuß noch etwas weiter nach hinten.
5. Halten Sie diese tiefe Position 1 Sekunde lang und drücken Sie sich dann wieder nach oben in die Ausgangsposition. Wechseln Sie die Seite, wenn Sie diese Bewegung mehrmals wiederholt haben.

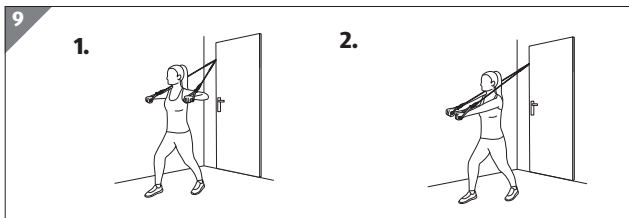
Latzug kniend



1. Befestigen Sie den Türanker (mit einem Band) an der Oberseite einer Tür und halten Sie mit jeder Hand einen Schaumstoffgriff. Knien Sie sich etwa 0,3 m von der Tür entfernt auf den Fußboden (siehe Schritt 1 in **Abb. 8**).
2. Beginnen Sie die Übung mit ausgestreckten Armen. Ihre Handflächen zeigen in Richtung Tür. Ziehen Sie das Band nach unten an Ihren Körper heran, bis sich Ihre Hände auf Schulterhöhe befinden. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken dabei gerade bleibt, schieben Sie Ihre Brust nach vorn und halten Sie Ihren Kopf hoch (siehe Schritt 2 in **Abb. 8**).
3. Halten Sie diese tiefe Position 1 Sekunde lang und kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

Brustpresse

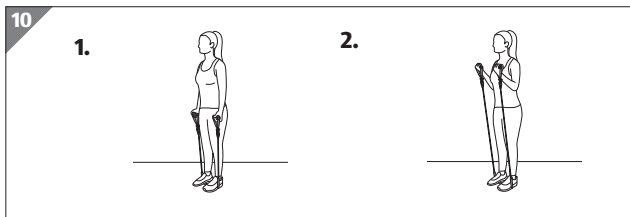
1. Befestigen Sie den Türanker (mit einem Band) seitlich an der Tür (weit oben, kurz vor der Oberseite der Tür).



2. Drehen Sie um. Die Tür, der Türanker und das Band müssen sich nun hinter Ihnen befinden. Halten Sie in jeder Hand einen Schaumstoffgriff. Ihre Handflächen zeigen in Richtung Fußboden. Machen Sie einen Schritt nach vorn. Ihre Füße müssen nun hüftbreit gespreizt sein und die Zehen des hinteren Fußes müssen sich auf einer Linie mit der hinteren Ferse des vorderen Fußes befinden (siehe Schritt 1 in **Abb. 9**).

3. Halten Sie die Arme parallel und bewegen Sie sie um 90 Grad in Richtung Fußboden (siehe Schritt 1 in **Abb. 9**).
4. Spannen Sie die Arme und Ihren Brustkorb an, wenn sich Ihre Arme vor Ihrer Brust zusammengeführt haben (siehe Schritt 2 in **Abb. 9**).
5. Kehren Sie vorsichtig in die Ausgangsposition zurück und achten Sie sorgfältig darauf, dass Sie die Ellbogen nicht über Schulterhöhe anheben.

Bizeps Curl

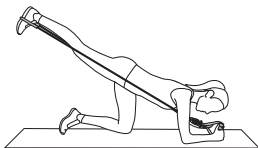


1. Stellen Sie sich in die Mitte des Bands und halten Sie in jeder Hand einen Schaumstoffgriff. Achten Sie darauf, dass sich die Schaumstoffgriffe, seitlich von Ihnen, auf der gleichen Höhe befinden (siehe Schritt 1 in **Abb. 10**).
2. Strecken Sie die Arme seitlich von Ihnen aus. Die Handflächen müssen nach oben zeigen. Beugen Sie die Arme und führen Sie die Hände zu den Schultern. Spannen Sie dabei den oberen Bizeps an (siehe Schritt 2 in **Abb. 10**).
3. Senken Sie die Hände anschließend wieder langsam und kontrolliert bis zum Ausgangspunkt ab.

Gesäßmuskel dehnen

1. Stellen Sie sich auf alle Viere. Halten Sie in jeder Hand einen Schaumstoffgriff und legen Sie die Mitte des Bands um einen Ihrer Füße. Die Handgelenke müssen sich unter den Schultern und die Knie unter den Hüften befinden. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken während der gesamten Übung gerade bleibt und spannen Sie Ihre Körpermitte an.

11



2. Halten Sie den Fuß angewinkelt und drücken Sie das Band mit Ihrem Bein nach hinten und leicht nach oben, bis das Bein gerade ist. Ihr Bein und Ihr Oberkörper müssen eine Linie bilden (siehe **Abb. 11**).
3. Spannen Sie Ihr Gesäß an, wenn Sie diese Position erreicht haben, und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Seite, wenn Sie diese Bewegung mehrmals wiederholt haben.

Reinigung und Wartung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie scharfe oder metallische Reinigungsutensilien wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese könnten die Oberflächen beschädigen.

Reinigung

1. Wischen Sie das Produkt mit einem feuchten Tuch ab.
2. Lassen Sie das Produkt anschließend vollständig trocknen.

Aufbewahrung

Vor der Einlagerung müssen alle Teile vollständig trocken sein.

- Bewahren Sie das Produkt immer in der mitgelieferten Tragetasche **6** und an einem trockenen und kühlen Ort auf.
- Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Bewahren Sie das Produkt so auf, dass es für Kinder unzugänglich ist.

Technische Daten

Artikelnummer: 825295

Max. Längenausdehnung: 185 cm

Das Produkt wurde entsprechend der Norm DIN 32935 geprüft und zertifiziert.

Zugkräfte in Newton:

Band	Längenausdehnung in cm	
Mintgrün	120 cm	21 N
	140 cm	25 N
	160 cm	29 N
	185 cm	31 N
Hellgrün	120 cm	33 N
	140 cm	37 N
	160 cm	40 N
	185 cm	45 N
Dunkelgrün	120 cm	35 N
	140 cm	40 N
	160 cm	46 N
	185 cm	49 N

Band	Längenausdehnung in cm	
Grau	120 cm	38 N
	140 cm	43 N
	160 cm	47 N
	185 cm	52 N
Orange	120 cm	46 N
	140 cm	52 N
	160 cm	57 N
	185 cm	64 N

Toleranzen der oben genannten Werte: +/-20 %

Entsorgung

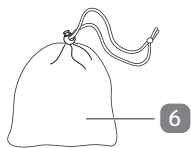
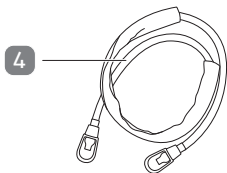
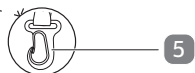
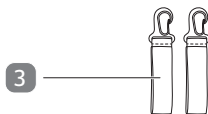
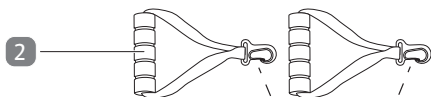
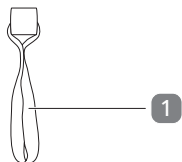
Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Produkt entsorgen

- Entsorgen Sie das Produkt entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.



Contenu de la livraison

- 1 Ancrage de porte
- 2 Poignée en mousse, 2×
- 3 Sangle de pied, 2×
- 4 Élastique, 5× (de résistances différentes)
- 5 Mousqueton
- 6 Sac de transport

Répertoire

Contenu de la livraison	25
Généralités	27
Lire le mode d'emploi et le conserver	27
Utilisation conforme à l'usage prévu	27
Légende des symboles	27
Sécurité	28
Légende des avis	28
Consignes de sécurité générales	28
Description du produit	32
Première utilisation	33
Vérifier le produit et le contenu de la livraison	33
Premier nettoyage	33
Monter le produit	34
Choix de l'élastique approprié	34
Montage des poignées en mousse	34
Montage des sangles de pied	34
Montage de l'ancrage de porte	35
Exemples d'exercices	37
Bras	38
Musclature des triceps	38
Intérieur des jambes	39
Lunges (fentes)	40
Traction latissimus à genoux	41
Presse de thorax	41
Biceps Curl (flexion des biceps)	42
Étirement des muscles fessiers	42
Nettoyage et entretien	43
Nettoyage	44
Rangement	44
Données techniques	44
Élimination	45
Éliminer l'emballage	45
Éliminer le produit	45

Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi fait partie de ce jeu d'élastiques de résistance à 5 niveaux (appelé «produit» ci-après). Il contient des informations importantes pour la mise en service et l'utilisation.

Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser le produit. Ceci concerne en particulier les consignes de sécurité. Le non-

respect de ce mode d'emploi peut provoquer des blessures ou endommager le produit.

Ce mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union Européenne. En dehors de l'Union Européenne, veuillez également respecter les directives et les lois spécifiques à chaque pays.

Veuillez conserver ce mode d'emploi en vue d'une consultation ultérieure. Si vous remettez le produit à des tiers, joignez-y impérativement ce mode d'emploi.

Utilisation conforme à l'usage prévu

Le produit est conçu exclusivement comme appareil de sport. Il est destiné à l'entraînement domestique. Il est en outre destiné exclusivement à l'usage privé et n'est pas adapté à une utilisation commerciale.

Utilisez le produit uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels et personnels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages ou des blessures survenus par une utilisation non conforme à l'usage prévu ou une mauvaise manipulation.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur le produit ou sur l'emballage.



Ce symbole vous fournit des informations complémentaires utiles sur l'utilisation.



Avertissement! Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant la première utilisation et suivre les instructions.

Sécurité

Légende des avis

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi.



Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une blessure grave.



Ce mot signalétique avertit contre les possibles dommages matériels.

Consignes de sécurité générales



Risque de blessure!

Une utilisation non conforme du produit peut provoquer des blessures.

- Le produit ne peut être utilisé par des enfants que s'ils sont sous surveillance, s'ils ont été informés de l'utilisation sûre du produit et s'ils comprennent les dangers liés à son utilisation.
- Le produit n'est pas un jouet pour enfants. Si des enfants jouent avec le produit, ils risquent de s'étrangler avec ou

de se blesser à cause des chocs (p ex. en le lâchant brusquement). Ne laissez pas des enfants sans surveillance utiliser le produit.

- Assurez-vous que les enfants ne jouent pas avec l'emballage en plastique. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec ceux-ci.
- Veillez à ce que votre surface d'entraînement offre suffisamment de place et à ce qu'elle soit plane et non glissante.
- Assurez-vous que le produit est bien ancré.
- Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que le produit n'est pas endommagé. N'utilisez pas le produit si ses sangles ou ses élastiques présentent des fissures ou si les coutures sont déchirées.
- Veillez à toujours bien tenir les poignées en mousse pendant votre entraînement. Si le revêtement des poignées vous glisse des mains suite à un étirement important, cela peut provoquer de graves blessures dues au choc qui en résulterait.

- Ne vous entraînez qu'en fonction de votre condition physique et commencez toujours vos séances d'entraînement par une phase d'échauffement. Les exercices effectués de manière non conforme peuvent entraîner des blessures.
- Demandez conseil à votre médecin avant de débiter un programme d'entraînement. Demandez à votre médecin si votre état de santé vous permet d'utiliser le produit.
- Consultez un médecin avant d'utiliser le produit si vous souffrez déjà de troubles physiques (p. ex. maladies cardiovasculaires).
- Cessez immédiatement d'utiliser le produit et consultez un médecin si vous ressentez une gêne pendant l'entraînement (p. ex. nausées, vertiges, douleurs).
- N'étirez pas les élastiques au-delà de leur résistance maximale à la traction ni au-delà de leur limite de charge (voir chapitre «Données techniques»).

- Pour effectuer les exercices, utilisez un support approprié et antidérapant.
- Portez des vêtements de sport appropriés et des chaussures de sport antidérapantes.
- Veillez à effectuer les exercices comme il se doit (p. ex. en vous tenant bien droit). Si vous avez des doutes, veuillez demander conseil à un entraîneur de fitness professionnel.
- Manipulez le mousqueton avec précaution et veillez à ne pas vous coincer, vous écraser ou vous entailler les doigts.
- Veillez à ce que les raccords soient toujours bien sécurisés avec les mousquetons.

AVIS!

Risque d'endommagement!

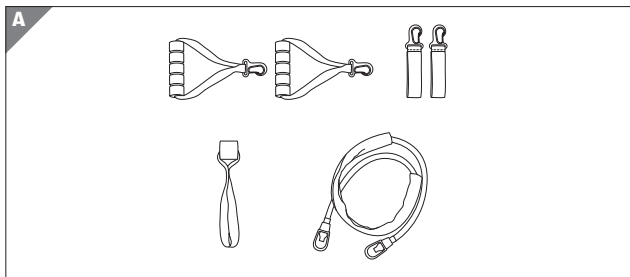
La manipulation non conforme du produit peut endommager ce dernier.

- N'exposez jamais le produit à des températures élevées (chauffage, etc.) ou à des intempéries (pluie, etc.).

- Tenez le produit à l'abri des rayons directs du soleil.
- Pendant vos séances d'entraînement, n'utilisez pas le produit sur des bords saillants et évitez tout contact avec des objets aux arêtes vives tels que des bijoux ou des ongles longs.
- Veillez à ce que les élastiques ne heurtent pas la porte.

Description du produit

Le produit est conçu exclusivement comme appareil de sport. Il est destiné à l'entraînement domestique.



Première utilisation

Vérifier le produit et le contenu de la livraison

AVIS!

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau très tranchant ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement le produit.

- Pour cette raison, ouvrez l'emballage avec précaution.

1. Retirez de l'emballage toutes les pièces détachées du produit.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir chapitre «Contenu de la livraison»).
3. Vérifiez si des pièces détachées du produit sont endommagées. Si c'est le cas, n'utilisez pas le produit.

Premier nettoyage

1. Enlevez le matériel d'emballage et toutes les enveloppes en plastique.
2. Avant d'utiliser le produit pour la première fois, lavez-en tous les éléments de la manière décrite au chapitre «Nettoyage et entretien».

Monter le produit

Choix de l'élastique approprié



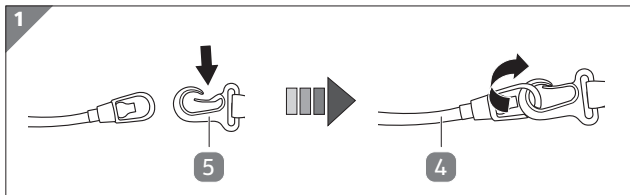
- Si vous n'êtes pas sûr, commencez par utiliser l'élastique présentant la résistance la plus faible (jaune).
 - Si vous souhaitez augmenter le degré de difficulté, vous pouvez également utiliser plusieurs élastiques en même temps.
- Utilisez un élastique **4** correspondant à votre condition physique (voir chapitre «Données techniques»).

Montage des poignées en mousse



En fonction de l'exercice prévu, fixez l'élastique choisi à l'une des poignées en mousse ou aux deux poignées en mousse.

1. Utilisez un élastique **4** correspondant à votre condition physique (voir chapitre «Choix de l'élastique approprié»).



2. Fixez le mousqueton **5** de la poignée en mousse **2** à l'anneau de l'élastique **4** choisi (voir **fig. 1**).

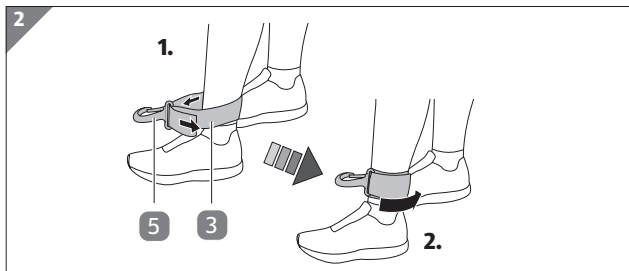
Montage des sangles de pied



En fonction de l'exercice prévu, fixez l'élastique choisi à l'une des sangles de pied ou aux deux sangles de pied.

1. Utilisez un élastique **4** correspondant à votre condition physique (voir chapitre «Choix de l'élastique approprié»).

- Ouvrez la fermeture autoagrippante de la sangle de pied **3**.
- Placez la sangle de pied autour de votre jambe, à peu près au niveau de la cheville.



- Faites passer l'extrémité de la sangle de pied **3** dans l'anneau situé sous le mousqueton **5** (voir étape 1 de la **fig. 2**).
- Sécurisez la sangle de pied en fermant la fermeture autoagrippante (voir étape 2 de la **fig. 2**).
- Fixez le mousqueton de la sangle de pied à l'anneau de l'élastique choisi (voir **fig. 1**).

Montage de l'ancrage de porte



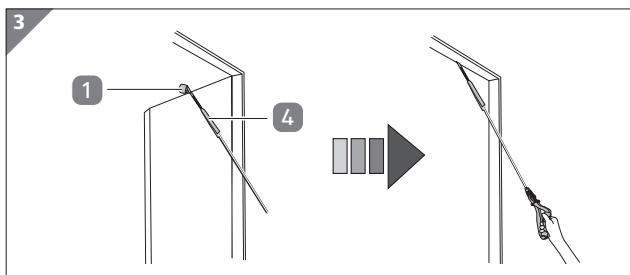
Risque de blessure!

Une utilisation non conforme du produit peut provoquer des blessures.

- L'ancrage de porte est prévu exclusivement pour la fixation aux portes. Ne fixez pas l'ancrage de porte à d'autres objets.

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l’ancrage de porte est bien fixé à la porte.
- Ne fixez pas l’ancrage de porte à des portes présentant un grand espace entre la porte et le sol. Utilisé avec ce genre de porte, l’ancrage de porte n’offrira peut-être pas suffisamment de stabilité et risque de se détacher sous le poids de la charge.
- Fixez toujours un panneau ou un avertissement à la porte lorsque vous utilisez l’ancrage de porte. La porte ne pourra ainsi pas être ouverte par quelqu’un d’autre pendant l’exercice.
- Pour effectuer l’exercice, positionnez-vous toujours du côté intérieur de la porte. Il s’agit du côté qui s’écarte de vous lorsque la porte s’ouvre.
- Si possible, verrouillez toujours la porte lorsque vous utilisez l’ancrage de porte.

1. Utilisez un élastique **4** correspondant à votre condition physique (voir chapitre «Choix de l’élastique approprié»).
2. Faites passer l’élastique dans la sangle de l’ancrage de porte **1**.
3. Ouvrez la porte.



4. Fixez l'ancrage de porte **1** au haut de la porte en le plaçant au centre de la porte sur le bord supérieur de la porte ouverte (voir **fig. 3**).
 - Glissez l'ancrage de porte sous la porte si vous souhaitez le fixer au bas de la porte.
 - Glissez l'ancrage de porte sous la porte si vous souhaitez le fixer au bas de la porte. Pour fixer l'ancrage de porte au côté de la porte, tenez latéralement la sangle de l'ancrage de porte entre la porte et le cadre.
5. Fermez la porte.

L'ancrage de porte doit toujours se situer du côté extérieur de la porte. Il s'agit du côté qui se rapproche de vous lorsque la porte s'ouvre.

Exemples d'exercices



Risque de blessure!

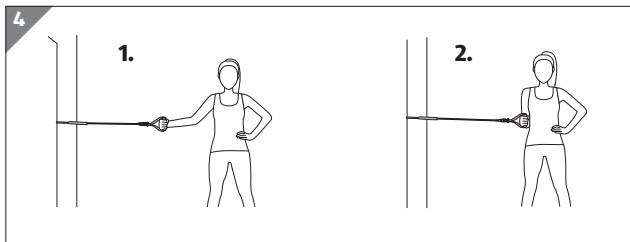
Une utilisation non conforme du produit peut provoquer des blessures.

- Lisez attentivement toutes les consignes de sécurité mentionnées au début de ce mode d'emploi avant de commencer l'entraînement.

- Nous vous conseillons de faire estimer la fréquence et l'intensité de votre entraînement par un entraîneur de fitness professionnel.

Bras

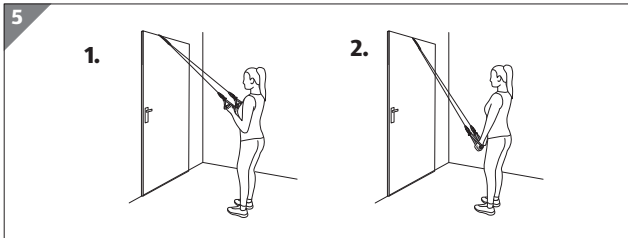
1. Fixez l'ancrage de porte (avec un élastique) au côté d'une porte, à peu près au niveau du haut de votre bras.
2. Prenez la poignée en mousse dans la main droite (ou gauche).



3. Mettez-vous sur le côté de la porte et écartez légèrement les jambes. Le haut de votre bras est légèrement écarté de votre torse. L'élastique doit être tendu (voir étape 1 de la **fig. 4**).
4. Tirez doucement l'élastique en direction du torse. Veillez à garder votre avant-bras en position horizontale par rapport au sol. En position finale, le haut de votre bras doit être positionné contre votre torse (voir étape 2 de la **fig. 4**).
5. Maintenez cette position pendant environ 2 secondes, puis remettez votre bras en position initiale.

Musculation des triceps

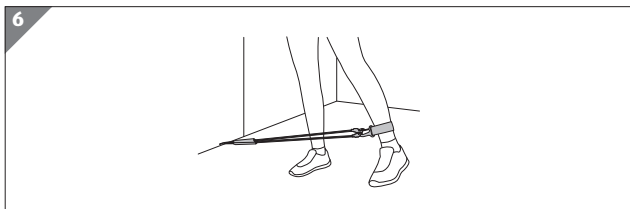
1. Fixez l'ancrage de porte (avec un élastique) au haut d'une porte.
2. Prenez 1 poignée en mousse dans chaque main puis reculez de 0,9 à 1,2 m. Votre regard est dirigé vers la porte.



- Écartez les pieds de la largeur des épaules et pliez légèrement les genoux. Tenez-vous bien droit, poussez la poitrine vers le haut et penchez-vous légèrement en avant au niveau de la hanche. Ramenez les bras vers vous de manière à ce que le haut de vos bras se situe de chaque côté de votre corps, puis pliez les bras (voir étape 1 de la **fig. 5**).
- Gardez le haut de vos bras sur les côtés (paumes dirigées vers le bas) et tendez les bras. Ce faisant, poussez l'élastique en direction du sol (voir étape 2 de la **fig. 5**). Une fois vos bras tendus et vos mains placées de chaque côté du corps, contractez les triceps, puis revenez en position initiale.

Intérieur des jambes

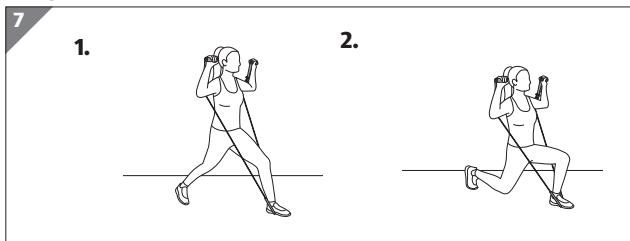
- Fixez l'ancrage de porte (avec un élastique) au bas d'une porte.
- Placez 1 sangle de pied sur votre jambe gauche et fixez les deux anneaux de l'élastique à la sangle de pied (voir chapitre «Montage des sangles de pied»).



- Mettez-vous à côté de la porte, de manière que votre jambe droite se trouve plus près de la porte que votre jambe gauche. La porte doit se situer à votre droite. L'élastique doit être tendu (voir **fig. 6**).
- Basculez votre poids vers la jambe droite.

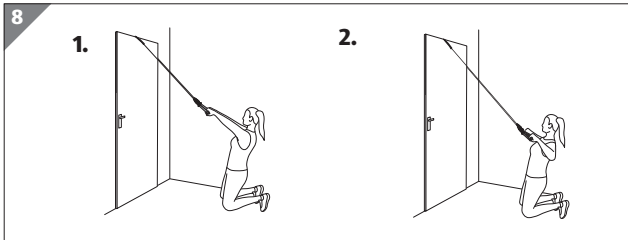
5. Déplacez lentement votre jambe gauche sur le côté, ainsi que l'élastique. Ce faisant, veillez à ce que le haut de votre corps reste droit.
6. Remettez la jambe gauche en position initiale.
7. Changez de côté et placez la sangle de pied sur votre jambe droite.

Lunges (fentes)



1. Pour commencer, mettez un pied au milieu de l'élastique. Tenez les poignées en mousse à hauteur des épaules (voir étape 1 de la **fig. 7**).
2. Tendez l'autre jambe vers l'arrière et placez le pied à environ 0,6 à 0,9 m derrière vous. Vos orteils doivent être orientés vers l'avant, ainsi que vos pieds, vos genoux et votre hanche (voir étape 1 de la **fig. 7**).
3. Pliez les genoux et baissez-vous en direction du sol jusqu'à ce que le genou placé à l'arrière entre presque en contact avec le sol. Les deux jambes doivent à présent former un angle de 90° et le haut de votre corps doit être bien droit (voir étape 2 de la **fig. 7**).
4. Veillez à ce que le genou placé à l'avant ne dépasse pas la pointe du pied. Si cela devait être le cas, reculez davantage le pied placé à l'arrière.
5. Maintenez cette position pendant 1 seconde, puis revenez en position initiale. Après avoir effectué ce mouvement plusieurs fois, passez à l'autre côté.

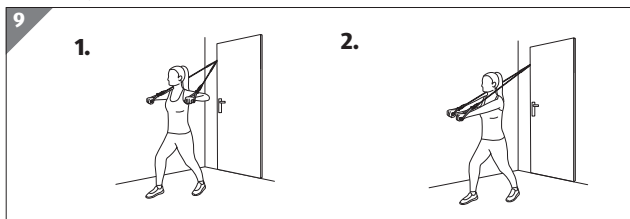
Traction latissimus à genoux



1. Fixez l'ancrage de porte (avec un élastique) au haut d'une porte et tenez une poignée en mousse dans chaque main. Agenouillez-vous sur le sol à une distance d'environ 0,3 m de la porte (voir étape 1 de la **fig. 8**).
2. Commencez l'exercice les bras tendus. Vos paumes sont orientées vers la porte. Tirez l'élastique vers le bas dans votre direction jusqu'à ce que vos mains se situent à hauteur des épaules. Veillez à ce que votre dos reste bien droit, poussez la poitrine vers l'avant et gardez la tête haute (voir étape 2 de la **fig. 8**).
3. Maintenez cette position pendant 1 seconde, puis revenez en position initiale.

Presse de thorax

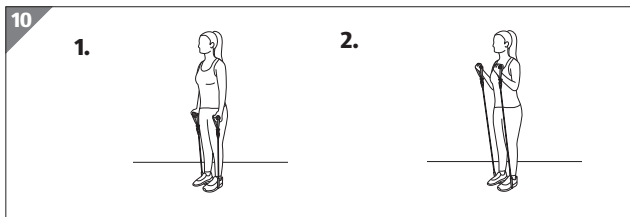
1. Fixez l'ancrage de porte (avec un élastique) au côté de la porte (bien en haut, juste avant le haut de la porte).



2. Tournez-vous. La porte, l'ancrage de porte et l'élastique doivent à présent se trouver derrière vous. Prenez une poignée en mousse dans chaque main. Vos paumes sont orientées vers le sol. Faites un pas vers l'avant. Vos pieds doivent à présent être écartés de la largeur des hanches et les orteils du pied situé à l'arrière doivent s'aligner avec le talon du pied situé à l'avant (voir étape 1 de la **fig. 9**).

3. Ce faisant, veillez à ce que vos bras restent parallèles et déplacez-les de 90° en direction du sol (voir étape 1 de la **fig. 9**).
4. Une fois vos bras joints devant votre poitrine, contractez les bras et la poitrine (voir étape 2 de la **fig. 9**).
5. Revenez doucement en position initiale et veillez bien à ne pas lever les coudes au-dessus de la hauteur des épaules.

Bicep Curl (flexion des biceps)

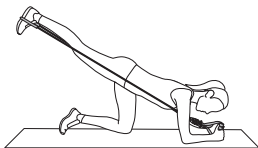


1. Placez-vous au milieu de l'élastique et prenez une poignée en mousse dans chaque main. Veillez à ce que les poignées en mousse situées de chaque côté de votre corps soient bien placées à la même hauteur (voir étape 1 de la **fig. 10**).
2. Tendez les bras le long de votre corps. Les paumes doivent être orientées vers le haut. Pliez les bras et ramenez les mains vers les épaules. Ce faisant, contractez le biceps (voir étape 2 de la **fig. 10**).
3. Pour terminer, baissez les mains lentement et de manière contrôlée jusqu'au point de départ.

Étirement des muscles fessiers

1. Mettez-vous à quatre pattes. Prenez une poignée en mousse dans chaque main et placez le centre de l'élastique autour de l'un de vos pieds. Les poignets doivent se situer sous les épaules et les genoux sous les hanches. Veillez à ce que votre dos reste droit pendant tout l'exercice et contractez le bassin.

11



2. Gardez le pied fléchi; avec votre jambe, poussez l'élastique vers l'arrière et légèrement vers le haut jusqu'à ce que votre jambe soit droite. Votre jambe et votre torse doivent former une ligne (voir **fig. 11**).
3. Une fois cette position atteinte, contractez les fesses puis revenez lentement en position initiale. Après avoir effectué ce mouvement plusieurs fois, passez à l'autre côté.

Nettoyage et entretien

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du produit peut provoquer des dommages.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci pourraient endommager les surfaces.

Nettoyage

1. Essuyez le produit avec un chiffon humide.
2. Laissez ensuite sécher complètement le produit.

Rangement

Avant le stockage, toutes les pièces doivent être parfaitement sèches.

- Rangez toujours le produit dans le sac de transport **6** fourni et conservez-le dans un endroit sec et frais.
- Tenez le produit à l'abri des rayons directs du soleil.
- Conservez le produit hors de portée des enfants.

Données techniques

Numéro de référence: 825295

Extension max.: 185 cm

Le produit a été testé et certifié conformément à la norme DIN 32935.

Forces de traction en newtons:

Élastique	Extension en cm	
Vert menthe	120 cm	21 N
	140 cm	25 N
	160 cm	29 N
	185 cm	31 N
Vert clair	120 cm	33 N
	140 cm	37 N
	160 cm	40 N
	185 cm	45 N
Vert foncé	120 cm	35 N
	140 cm	40 N
	160 cm	46 N
	185 cm	49 N

Élastique	Extension en cm	
	Gris	120 cm
140 cm		43 N
160 cm		47 N
185 cm		52 N
Orange	120 cm	46 N
	140 cm	52 N
	160 cm	57 N
	185 cm	64 N

Tolérances des valeurs susmentionnées: +/-20 %

Élimination

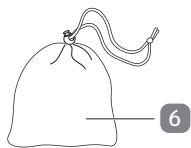
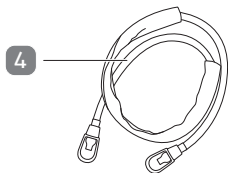
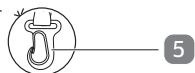
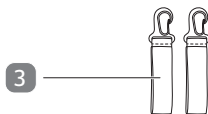
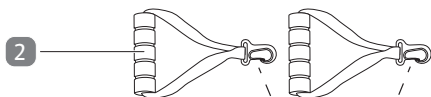
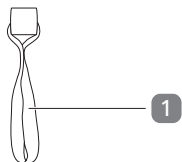
Éliminer l'emballage



Éliminez l'emballage en respectant les règles du tri sélectif. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

Éliminer le produit

- Éliminez le produit conformément aux lois et réglementations en vigueur dans votre pays.



Dotazione

- 1 Ancoraggio per porte
- 2 Maniglia in schiuma, 2×
- 3 Cinghia per piedi, 2×
- 4 Tubo, 5× (in diversi spessori)
- 5 Moschettone
- 6 Borsa di trasporto

Sommarior

Dotazione	47
Informazioni generali	49
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso.....	49
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	49
Descrizione pittogrammi	49
Sicurezza.....	50
Legenda delle avvertenze	50
Avvertenze generali di sicurezza	50
Descrizione del prodotto.....	54
Primo utilizzo	55
Controllo del prodotto e della dotazione	55
Pulizia preliminare	55
Montaggio del prodotto.....	55
Scelta del tubo adatto	55
Fissare le maniglie in schiuma	56
Fissare le cinghie per piedi	56
Fissaggio dell'ancoraggio per porte.....	57
Esempi di esercizi.....	59
Bracci.....	60
Sollevamento dei pesi con i tricipiti	60
Parte interna delle gambe	61
Lunges (affondi).....	62
Lat pulldown in ginocchio.....	63
Chest press.....	63
Curl per i bicipiti	64
Allungamento dei glutei	64
Pulizia e manutenzione.....	65
Pulizia.....	65
Conservazione.....	66
Dati tecnici.....	66
Smaltimento.....	67
Smaltire l'imballaggio.....	67
Smaltimento del prodotto.....	67

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante di questo set di tubi con resistenza a 5 livelli (di seguito denominato "prodotto"). Contengono informazioni importanti relative alla messa in funzione e all'utilizzo.

Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare il prodotto. Leggere in particolare le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni o danni al prodotto.

Queste istruzioni per l'uso si basano sulle normative e prescrizioni vigenti all'interno dell'Unione europea. Al di fuori dell'UE, si prega di osservare anche le linee guida e le leggi specifiche del paese in questione.

Conservare le istruzioni per l'uso in un luogo sicuro per futura consultazione. In caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare tassativamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il prodotto è stato concepito esclusivamente come attrezzatura sportiva per l'allenamento a casa. È destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non è idoneo a un utilizzo professionale.

Utilizzare il prodotto solo come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme allo scopo previsto e può provocare danni materiali o lesioni personali.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per danni o lesioni dovuti all'uso non conforme alla destinazione o all'uso scorretto.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sul prodotto stesso o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.



Questo simbolo fornisce ulteriori informazioni utili sull'uso.



Avvertenza! Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima del primo utilizzo e seguire le istruzioni.

Sicurezza

Legenda delle avvertenze

Nelle istruzioni per l'uso sono utilizzati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o lesioni gravi.



Questa parola d'avvertimento segnala possibili danni materiali.

Avvertenze generali di sicurezza



Pericolo di lesioni!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso del prodotto comporta il rischio di lesioni.

- Il prodotto può essere utilizzato dai bambini solo se sorvegliati, se informati sull'uso sicuro del prodotto e se comprendono i pericoli ad esso legati.
- Il prodotto non è un giocattolo per bambini. Quando i bambini giocano

con il prodotto, c'è il rischio che si strangolino o si feriscano a causa di urti (ad es. rilascio improvviso). Non permettere ai bambini di utilizzare il prodotto senza supervisione.

- Non consentire ai bambini di giocare con l'imballaggio in plastica. Potrebbero restarvi intrappolati e soffocare.
- Assicurarsi che la superficie di esercizio abbia spazio sufficiente e che sia piana e antiscivolo.
- Accertarsi che il prodotto sia correttamente ancorato.
- Prima di ogni sessione di allenamento, accertarsi che il prodotto non sia danneggiato. Non utilizzare il prodotto se le cinghie o i tubi sono incrinati o se le cuciture sono strappate.
- Assicurarsi di afferrare sempre saldamente le maniglie in schiuma durante l'esercizio. Se i tubi scivolano dalla mano durante una forte trazione, si possono subire gravi lesioni da impatto.

- Allenarsi solo in base al proprio livello di forma fisica e iniziare sempre le sessioni di allenamento con un riscaldamento. Esercizi eseguiti in modo errato possono provocare lesioni.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Chiedere al proprio medico se ci sono problemi di salute che potrebbero sconsigliare l'uso del prodotto.
- Consultare un medico prima di utilizzare il prodotto in caso di disturbi fisici preesistenti (ad es. malattie cardiovascolari).
- Interrompere immediatamente l'uso del prodotto e consultare un medico se si avvertono disturbi durante l'esercizio fisico (ad es. nausea, vertigini, dolore).
- Non allungare i tubi oltre la massima resistenza alla trazione e i limiti di carico (vedi capitolo "Dati tecnici").
- Utilizzare una superficie adatta e antiscivolo per gli esercizi.

- Indossare un abbigliamento sportivo adeguato e scarpe sportive antiscivolo.
- Assicurarsi di eseguire gli esercizi in modo corretto (ad es. mantenendo la schiena dritta). Se non si è sicuri, chiedere consiglio a un istruttore di fitness professionista.
- Fare attenzione ai moschettoni per evitare che le dita rimangano incastrate, schiacciate o che ci si tagli le dita.
- Assicurarsi che i collegamenti con i moschettoni siano sempre ben assicurati.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

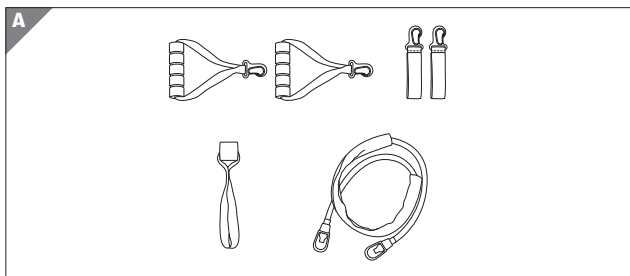
L'uso improprio del prodotto può causare danni al prodotto stesso.

- Non esporre mai il prodotto a temperature elevate (riscaldamento, ecc.) o ad agenti atmosferici (ad es. pioggia).
- Proteggere il prodotto dai raggi solari diretti.

- Durante l'esercizio, non utilizzare il prodotto su spigoli vivi ed evitare il contatto con oggetti taglienti come gioielli o unghie lunghe.
- Assicurarsi che i tubi non urtino la porta.

Descrizione del prodotto

Il prodotto è stato concepito esclusivamente come attrezzatura sportiva per l'allenamento a casa.



Primo utilizzo

Controllo del prodotto e della dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, si rischia di danneggiare subito il prodotto.

– Aprire l'imballaggio con molta cautela.

1. Estrarre le singole parti del prodotto dall'imballaggio.
2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi capitolo "Dotazione").
3. Verificare che le singole parti del prodotto non presentino danni. In tale eventualità, non utilizzare il prodotto.

Pulizia preliminare

1. Rimuovere il materiale d'imballaggio e l'intera pellicola protettiva in plastica.
2. Prima del primo utilizzo, pulire tutti i componenti del prodotto come descritto nel capitolo "Pulizia e manutenzione".

Montaggio del prodotto

Scelta del tubo adatto



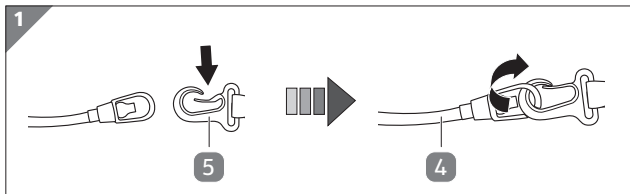
- Se non si è sicuri, iniziare con il tubo dello spessore minore (giallo).
 - Se si desidera aumentare il livello di difficoltà, è anche possibile combinare più tubi.
- Utilizzare un tubo **4** che corrisponda al proprio livello di forma fisica (vedi capitolo "Dati tecnici").

Fissare le maniglie in schiuma



Collegare il tubo selezionato a una o a entrambe le maniglie in schiuma, a seconda dell'esercizio che si intende eseguire.

1. Utilizzare un tubo **4** che corrisponda al proprio livello di forma fisica (vedi capitolo "Scelta del tubo adatto").



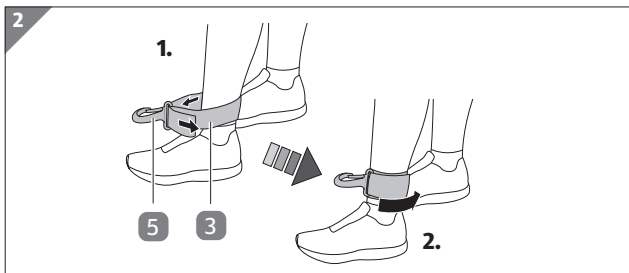
2. Collegare il moschettone **5** della maniglia in schiuma **2** all'anello del tubo selezionato **4** (vedi **Fig. 1**).

Fissare le cinghie per piedi



Collegare il tubo selezionato a una o a entrambe le cinghie per piedi, a seconda dell'esercizio che si intende eseguire.

1. Utilizzare un tubo **4** che corrisponda al proprio livello di forma fisica (vedi capitolo "Scelta del tubo adatto").
2. Aprire la chiusura a strappo della cinghia per piedi **3**.
3. Posizionare la cinghia per piedi intorno alla gamba all'altezza della caviglia.



4. Far passare l'estremità della cinghia per piedi **3** attraverso l'anello sotto il moschettone **5** (vedi passo 1 nella **Fig. 2**).
5. Fissare la cinghia per piedi chiudendo la chiusura a strappo (vedi passo 2 nella **Fig. 2**).
6. Collegare il moschettone della cinghia per piedi all'anello del tubo selezionato (vedi **Fig. 1**).

Fissaggio dell'ancoraggio per porte

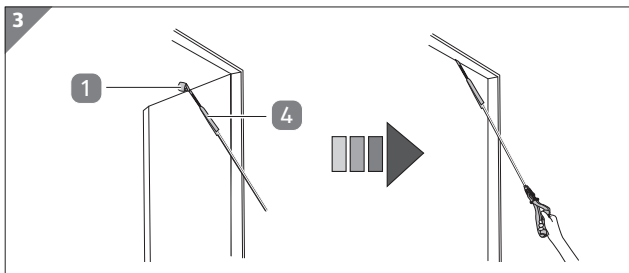


Pericolo di lesioni!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso del prodotto comporta il rischio di lesioni.

- L'ancoraggio per porte è destinato esclusivamente al fissaggio alle porte. Non fissare l'ancoraggio per porte ad altri oggetti.

- Prima di ogni utilizzo, verificare che l'ancoraggio per porte sia saldamente fissato alla porta.
 - Non utilizzare l'ancoraggio per porte con porte in cui sia presente un'ampia fessura tra la porta e il pavimento. Su tali porte, l'ancoraggio per porte potrebbe non avere una tenuta sufficiente e potrebbe allentarsi sotto carico.
 - Quando si utilizza l'ancoraggio per porte, apporre sempre un cartello o un avviso sulla porta. In questo modo si evita che la porta venga aperta da un'altra persona durante l'esercizio.
 - Esercitarsi sempre sul lato interno della porta. Questo è il lato in cui la porta si allontana quando la si apre.
 - Se possibile, bloccare sempre la porta quando si utilizza l'ancoraggio per porte.
1. Utilizzare un tubo **4** che corrisponda al proprio livello di forma fisica (vedi capitolo "Scelta del tubo adatto").
 2. Far passare il tubo attraverso l'occhiello dell'ancoraggio per porte **1**.
 3. Aprire la porta.



4. Fissare l'ancoraggio per porte **1** alla parte superiore della porta posizionandolo al centro della porta sul bordo superiore della porta aperta (vedi **Fig. 3**).
- Far scorrere l'ancoraggio per porte sotto la porta se si desidera fissarlo alla parte inferiore della stessa.
 - Far scorrere l'ancoraggio per porte sotto la porta se si desidera fissarlo alla parte inferiore della stessa. Tenere l'occhiello dell'ancoraggio per porte lateralmente tra la porta e il telaio se si desidera fissarlo al lato della porta.
5. Chiudere la porta.

L'ancoraggio per porte deve sempre trovarsi sul lato esterno della porta. Questo è il lato in cui la porta si muove verso di voi quando si apre.

Esempi di esercizi



Pericolo di lesioni!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso del prodotto comporta il rischio di lesioni.

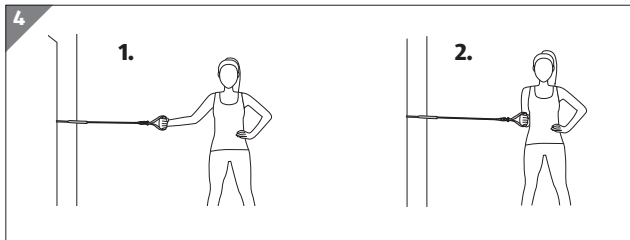
- Prima di iniziare l'allenamento, leggere attentamente tutte le avvertenze di

sicurezza riportate all'inizio di queste istruzioni per l'uso.

- Si consiglia di far valutare la frequenza e l'intensità dell'allenamento da un istruttore di fitness professionista.

Bracci

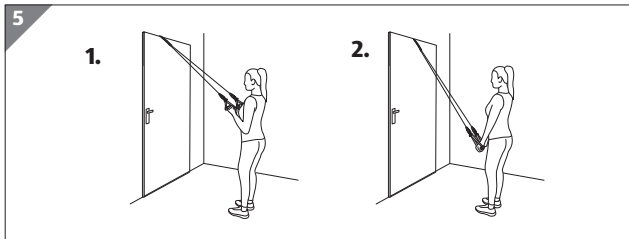
1. Fissare l'ancoraggio della porta (con un tubo), all'altezza della parte superiore del proprio braccio, al lato di una porta.
2. Impugnare la maniglia in schiuma nella mano destra (o sinistra).



3. Posizionarsi di lato alla porta e tenere le gambe leggermente divaricate. La parte superiore del braccio è leggermente allargata rispetto al busto. Il tubo deve essere teso (vedi passo 1 in nella **Fig. 4**).
4. Tirare lentamente il tubo verso il proprio busto. Assicurarsi di mantenere l'avambraccio orizzontale rispetto al pavimento. Nella posizione finale, la parte superiore del braccio deve aderire al busto (vedi passo 2 nella **Fig. 4**).
5. Mantenere questa posizione per circa 2 secondi e quindi riportare il braccio alla posizione di partenza.

Sollevamento dei pesi con i tricipiti

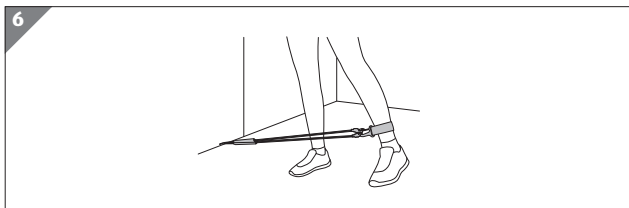
1. Fissare l'ancoraggio della porta (con un tubo) alla parte superiore della porta.
2. Impugnare 1 maniglia in schiuma con ciascuna mano e arretrare da 0,9 a 1,2 m. Tenere lo sguardo rivolto alla porta.



3. Posizionare i piedi alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia. Mantenendo la schiena dritta, spingere il petto in alto e piegarsi leggermente in avanti sui fianchi. Tirare le braccia verso di sé in modo che la parte superiore delle braccia sia a lato del corpo e piegare le braccia (vedi passo 1 nella **Fig. 5**).
4. Tenere la parte superiore delle braccia lungo i fianchi (con i palmi rivolti verso il basso) e distendere le braccia. Durante questa operazione, premere il tubo verso il pavimento (vedi passo 2 nella **Fig. 5**). Contrarre i tricipiti quando le braccia siano distese e le mani lungo i fianchi, quindi tornare alla posizione di partenza.

Parte interna delle gambe

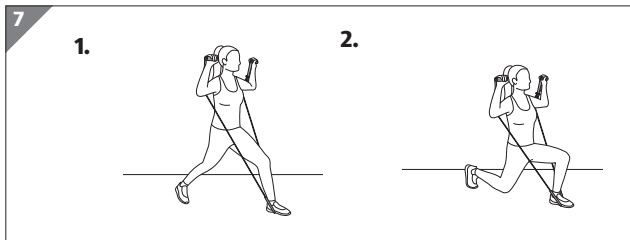
1. Fissare l'ancoraggio per porte (con un tubo) alla parte inferiore di una porta.
2. Posizionare 1 cinghia per piedi sulla gamba sinistra e fissare i due anelli del tubo alla cinghia per piedi (vedi capitolo "Fissare le cinghie per piedi").



3. Mettersi di traverso accanto alla porta, in modo che la gamba destra sia più vicina alla porta rispetto a quella sinistra. Bisogna avere la porta alla propria destra. Il tubo deve essere teso (vedi **Fig. 6**).

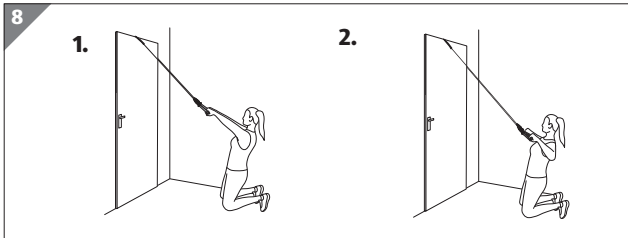
4. Spostare il peso sulla gamba destra.
5. Muovere lentamente la gamba sinistra insieme al tubo verso il lato. Assicurarsi che il busto rimanga dritto.
6. Riportare la gamba sinistra alla posizione di partenza.
7. Cambiare lato e posizionare la cinghia per piedi sulla gamba destra.

Lunges (affondi)



1. Iniziare posizionando un piede al centro di un tubo. Tenere le maniglie in schiuma all'altezza delle spalle (vedi passo 1 nella **Fig. 7**).
2. Estendere l'altra gamba all'indietro e posizionare il piede dietro di sé di circa 0,6–0,9 m. Le dita dei piedi devono essere rivolte in avanti, così come i piedi, le ginocchia e le anche (vedi passo 1 nella **Fig. 7**).
3. Piegarle le ginocchia e abbassare il corpo verso il pavimento finché il ginocchio posteriore non tocchi quasi il pavimento. Entrambe le gambe devono ora essere piegate a 90 gradi e il busto deve essere dritto ed eretto (vedi passo 2 nella **Fig. 7**).
4. Assicurarsi che il ginocchio anteriore non sporga oltre la punta dei piedi. Se è questo il caso, posizionare il piede posteriore un po' più indietro.
5. Mantenere questa posizione bassa per 1 secondo e quindi risalire fino alla posizione di partenza. Cambiare lato una volta ripetuto questo movimento più volte.

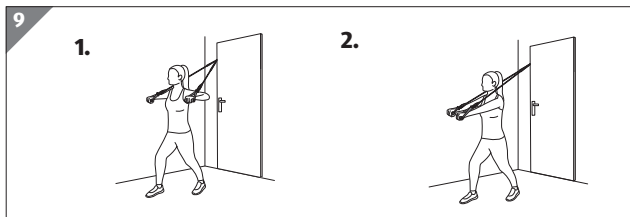
Lat pulldown in ginocchio



1. Fissare l'ancoraggio per porte (con un tubo) alla parte superiore della porta e impugnare una maniglia in schiuma con ciascuna mano. Inginocchiarsi sul pavimento a circa 0,3 m dalla porta (vedi passo 1 nella **Fig. 8**).
2. Iniziare l'esercizio con le braccia aperte. I palmi delle mani sono rivolti verso la porta. Tirare il tubo verso il corpo fino a portare le mani all'altezza delle spalle. Assicurandosi che la schiena rimanga dritta, spingere il petto in avanti e tenere la testa alta (vedi passo 2 nella **Fig. 8**).
3. Mantenere questa posizione bassa per 1 secondo e quindi tornare alla posizione di partenza.

Chest press

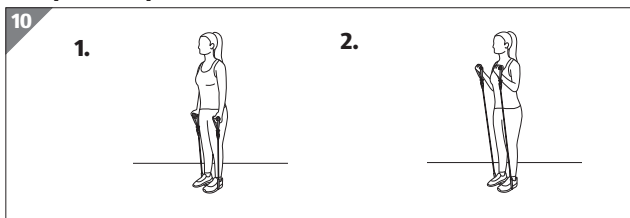
1. Fissare l'ancoraggio per porte (con un tubo) al lato della porta (in alto, appena prima della parte superiore della porta).



2. Voltarsi, in modo da avere la porta, l'ancoraggio per porte e il tubo dietro di sé. Impugnare una maniglia in schiuma con ciascuna mano. I palmi delle mani sono rivolti verso il pavimento. Fare un passo in avanti. I piedi devono trovarsi alla larghezza delle anche e le dita del piede posteriore devono essere in linea con il tallone posteriore del piede anteriore (vedi passo 1 nella **Fig. 9**).

3. Mantenere le braccia parallele e spostarle di 90 gradi verso il pavimento (vedi passo 1 nella **Fig. 9**).
4. Contrarre le braccia e il petto quando le braccia sono unite davanti al petto (vedi passo 2 nella **Fig. 9**).
5. Tornare con cautela alla posizione di partenza, facendo attenzione a non sollevare i gomiti oltre l'altezza delle spalle.

Curl per i bicipiti

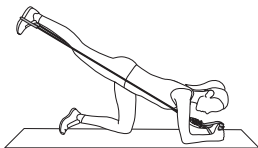


1. Posizionarsi al centro del tubo impugnando una maniglia in schiuma con ciascuna mano. Assicurarsi che le maniglie in schiuma, ai lati del corpo, si trovino alla stessa altezza (vedi passo 1 nella **Fig. 10**).
2. Distendere le braccia ai propri lati. I palmi delle mani devono essere rivolti verso l'alto. Piegare le braccia e portare le mani alle spalle. Nel farlo, contrarre il bicipite superiore (vedi passo 2 nella **Fig. 10**).
3. Quindi abbassare le mani lentamente e in modo controllato fino al punto di partenza.

Allungamento dei glutei

1. Mettersi in quadrupedia. Tenere una maniglia in schiuma con ciascuna mano e posizionare il centro del tubo intorno a un piede. I polsi devono trovarsi sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche. Assicurarsi che durante l'intero esercizio la schiena rimanga dritta e mantenere in tensione il tronco.

11



2. Mantenendo il piede piegato, spingere con la gamba il tubo all'indietro e leggermente verso l'alto fino a quando la gamba non sia dritta. La gamba e il busto devono essere in linea (vedi **Fig. 11**).
3. Una volta raggiunta questa posizione, stringere i glutei e tornare lentamente alla posizione iniziale. Cambiare lato una volta ripetuto questo movimento più volte.

Pulizia e manutenzione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo improprio del prodotto potrebbe danneggiarlo.

- Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzole con setole metalliche o di nylon e utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Questi potrebbero danneggiare le superfici.

Pulizia

1. Pulire il prodotto con un panno umido.
2. Quindi, lasciar asciugare completamente il prodotto.

Conservazione

Prima di riporre il prodotto, assicurarsi che tutte le parti siano completamente asciutte.

- Conservare il prodotto sempre nella borsa di trasporto **6** in dotazione e in un luogo asciutto e fresco.
- Proteggere il prodotto dai raggi solari diretti.
- Conservare il prodotto fuori dalla portata dei bambini.

Dati tecnici

Codice articolo: 825295

Massima espansione lineare: 185 cm

Il prodotto è testato e certificato secondo la norma DIN 32935.

Forze di trazione in Newton:

Tubo	Espansione lineare in cm	
Verde menta	120 cm	21 N
	140 cm	25 N
	160 cm	29 N
	185 cm	31 N
Verde chiaro	120 cm	33 N
	140 cm	37 N
	160 cm	40 N
	185 cm	45 N
Verde scuro	120 cm	35 N
	140 cm	40 N
	160 cm	46 N
	185 cm	49 N
Grigio	120 cm	38 N
	140 cm	43 N
	160 cm	47 N
	185 cm	52 N

Tubo	Espansione lineare in cm	
Arancione	120 cm	46 N
	140 cm	52 N
	160 cm	57 N
	185 cm	64 N

Tolleranze dei valori sopra indicati: +/-20 %

Smaltimento

Smaltire l'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

Smaltimento del prodotto

- Smaltire il prodotto secondo le leggi e le disposizioni in vigore nel proprio Paese di residenza.



Vertrieben durch: | Commercialisé par: |
Commercializzato da: | Produttore:

EIE Import GmbH
Hofer Straße 5
4642 Sattledt
AUSTRIA

ARTIKELNUMMER / NUMÉRO DE RÉFÉRENCE /
CODICE ARTICOLO: 825295

08/2023