CRIVIT

# FITNESSBÄNDER / RESISTANCE BANDS / ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

DE AT CH
**FITNESSBÄNDER**
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

GB IE
**RESISTANCE BANDS**
Operation and safety notes

FR BE
**ÉLASTIQUES DE MUSCULATION**
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

NL BE
**FITNESS BANDEN**
Bedienings- en veiligheidsinstructies

PL
**TAŚMY FITNESS**
Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

CZ
**SADA POSILOVACÍCH PÁSŮ**
Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

SK
**FITNES PÁSY**
Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

ES
**BANDAS ELÁSTICAS**
Instrucciones de utilización y de seguridad

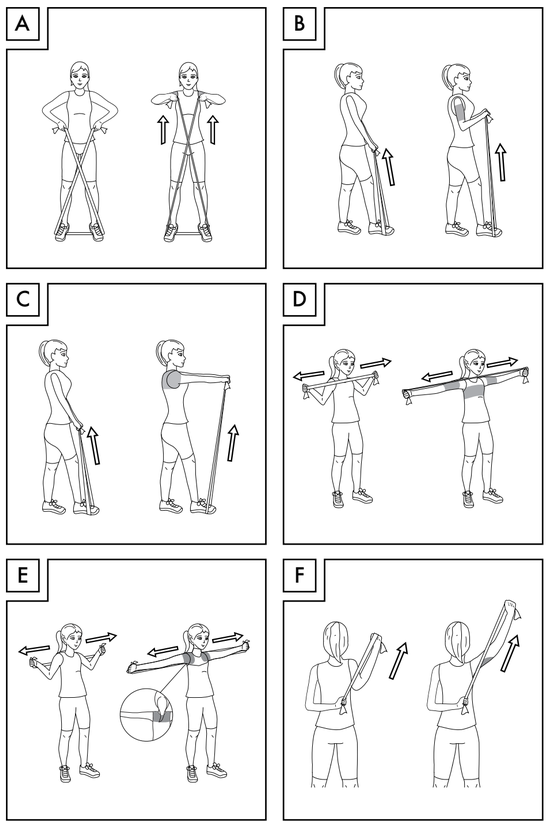
DK
**FITNESSBÅND**
Brugs- og sikkerhedsanvisninger

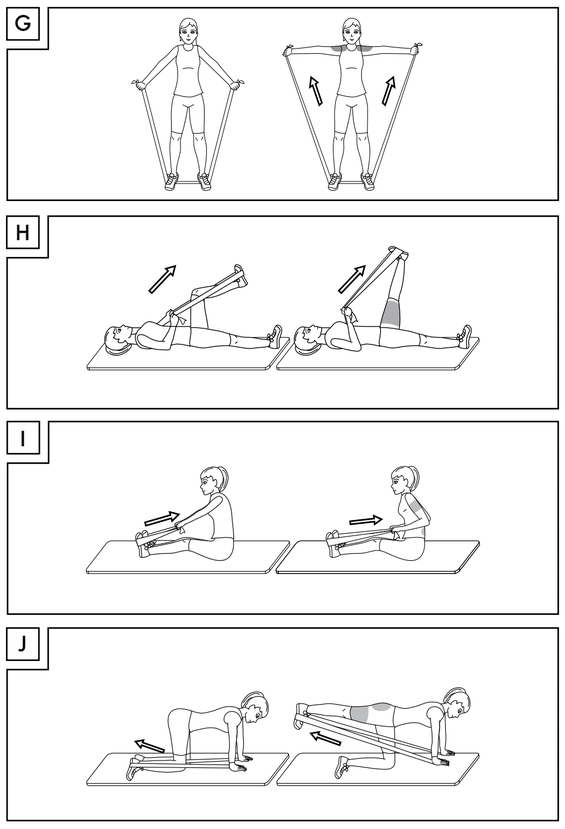
IT
**SET FASCE ELASTICHE**
Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

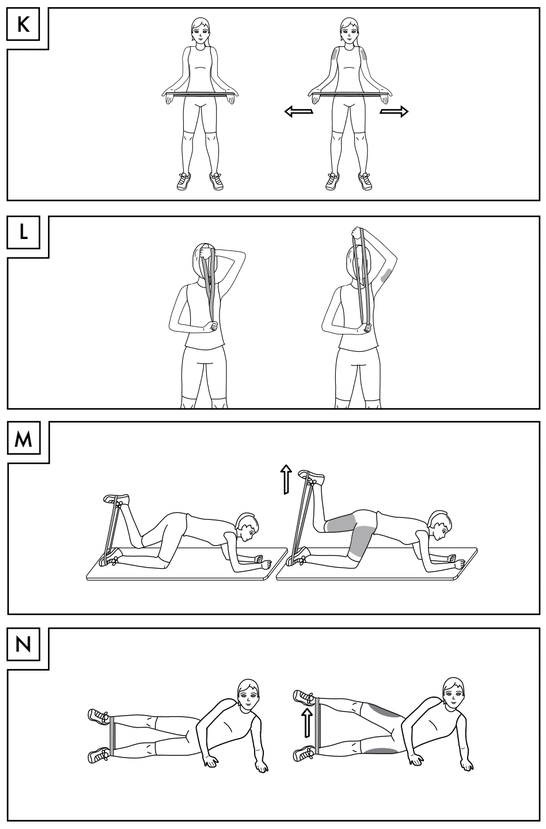
HU
**EDZŐSZALAG**
Kezelési és biztonsági utalások

IAN 466877_2404

DE BE NL CZ GB FR PL SK AT DK HU IT




## FITNESSBÄNDER

### Einleitung

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

### Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist als Sportgerät konstruiert und nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder medizinische Behandlungen geeignet.

### Lieferumfang

4 x Fitnessbänder
1 x Bedienungsanleitung

### Technische Daten

**HG10641A**

| | |
|---|---|
| Fitnessband hellgrau (leichter Widerstand): | Breite: 128 mm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,15 mm |
| Fitnessband cyanblau (mittlerer Widerstand): | Breite: 128 mm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,2 mm |
| Fitnessband-Ring hellgrau (leichter Widerstand): | Breite: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm umlaufend), Stärke: 1,2 mm |
| Fitnessband-Ring cyanblau (mittlerer Widerstand): | Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm umlaufend), Stärke: 1,35 mm |

| HG10641A | Max. Kraft (Newton) | Max. Länge (cm) |
|---|---|---|
| Band hellgrau | 19 | 500 |
| Band cyanblau | 23 | 500 |
| Ring hellgrau | 33 | 100 |
| Ring cyanblau | 45 | 55 |

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

**HG10641B**

| | |
|---|---|
| Fitnessband rot (starker Widerstand): | Breite: 128 mm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,25 mm |
| Fitnessband schwarz (sehr starker Widerstand): | Breite: 128 mm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,4 mm |
| Fitnessband-Ring rot (starker Widerstand): | Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm umlaufend), Stärke: 1,38 mm |
| Fitnessband-Ring schwarz (sehr starker Widerstand): | Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm umlaufend), Stärke: 1,44 mm |

| HG10641B | Max. Kraft (Newton) | Max. Länge (cm) |
|---|---|---|
| Band rot | 26 | 500 |
| Band schwarz | 40 | 500 |
| Ring rot | 50 | 55 |
| Ring schwarz | 54 | 55 |

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

Material: Latex
Standard: DIN 32935-A

### Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!

- **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Das Produkt ist kein Spielzeug und darf nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden, wenn Sie gesundheitliche Probleme, allergische Reaktionen oder eine Verletzung haben. Brechen Sie die Übungen sofort ab, wenn während der Übungen Übelkeit, Unwohlsein oder sonstige Beschwerden auftreten.
- Überprüfen Sie die Fitnessbänder vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden.
- Halten Sie beim Dehnen der Bänder die Hände in direkter Verlängerung des Unterarms und überstrecken Sie die Handgelenke nicht!
- Halten Sie die Bänder immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!
- Die Bänder immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurückführen.
- Die Bänder dürfen niemals an Gegenständen, wie z. B. Tisch, Tür oder Treppenabsatz, befestigt werden.
- Ziehen Sie die Fitnessbänder nicht über die maximale Länge von 500 cm!
- HG10641A: Ziehen Sie die Fitnessband-Ringe nicht über die maximale Länge von 55 cm (cyanblau) oder 100 cm (hellgrau)!
- HG10641B: Ziehen Sie die Fitnessband-Ringe nicht über die maximale Länge von 55 cm (rot und schwarz)!
- Die Bänder dürfen niemals in Richtung Gesicht gezogen werden und niemals um Kopf, Hals oder Brust gewickelt werden.

**VORSICHT! GEFAHR DER SACHBESCHÄDIGUNG!** Verwenden Sie das Produkt nur in Räumen, in denen Sie genug Abstand zu Personen/ Gegenständen einhalten können, um Verletzungen/Sachbeschädigungen zu vermeiden.
- Halten Sie das Produkt fern von scharfen, spitzen, heißen und/oder gefährlichen Gegenständen.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und Heizungswärme.

### Übungsanleitung

Die folgenden Übungen stellen nur eine Auswahl aus möglichen Übungen dar. Über weitere Übungsmöglichkeiten informieren Sie sich bitte in der einschlägigen Literatur.
- Tragen Sie bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht. Atmen Sie beim Anspannen der Muskeln aus, atmen Sie beim Entspannen der Muskeln ein.
- Wiederholen Sie jede Übung 10-20 Mal.

### Übungen mit dem Fitnessband

**Schultern (siehe Abb. A)**
- Platzieren Sie das Fitnessband flach unter den Fußsohlen.
- Nehmen Sie mit leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken eine leichte Grätschstellung ein.
- Überkreuzen Sie die Enden des Fitnessbandes und greifen Sie sie auf Hüfthöhe.
- Ziehen Sie beide Arme gleichmäßig bis auf Schulterhöhe nach oben, ohne die Schultern hochzuziehen.

**Bizeps & Schultern (siehe Abb. B)**
- Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittposition.
- Stecken Sie Ihren rechten Fuß durch den Handgriff und sichern Sie den Sicherheitsgurt an Ihrem Sprunggelenk.
- Halten Sie den anderen Handgriff mit beiden Händen vor dem Körper, die Handinnenseite ist dabei nach unten gerichtet.
- Stabilisieren Sie den rechten Ellenbogen seitlich am Körper.
- Beugen Sie den rechten Arm nun langsam und ziehen Sie die Hand so nach oben in Richtung rechte Schulter.
- Wechseln Sie die Seite.

**Arme, Schultern & Rücken (siehe Abb. C)**
- Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittposition.
- Stecken Sie Ihren rechten oder linken Fuß durch den Handgriff und sichern Sie den Sicherheitsgurt an Ihrem Sprunggelenk.
- Halten Sie den anderen Handgriff mit beiden Händen vor dem Körper, die Handinnenseiten sind dabei nach unten gerichtet.
- Heben Sie die Arme nun langsam mit leicht gebeugten Ellenbogen an.

**Arme, Schultern & Rücken (siehe Abb. D)**
- Stellen Sie sich wie abgebildet mit geradem Rumpf mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen (alternativ Füße in Schrittposition wie zuvor beschrieben) aufrecht hin.
- Nehmen Sie das Band vor dem Oberkörper etwa auf Schulterhöhe in beide Hände (je eine Seite). Die Handinnenseiten zeigen nach innen.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig aus und strecken Sie Ihre Arme etwa auf Schulterhöhe gleichzeitig kontrolliert nach außen und hinten.
- In der Endstellung sollten die Ellenbogen weiterhin ein wenig gebeugt sein.

**Arme, Schultern, Brust & Rücken (siehe Abb. E)**
- Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen (alternativ Füße in Schrittposition wie zuvor beschrieben) aufrecht hin.
- Nehmen Sie das Band hinter dem Oberkörper etwa auf Schulterhöhe in beide Hände (je eine Seite). Die Handinnenseiten zeigen nach außen.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig und strecken Sie beide Arme etwa auf Schulterhöhe nach außen und kehren Sie in die Ausgangslage zurück. In der Endstellung sollten die Ellenbogen weiterhin ein wenig gebeugt sein.

**Trizeps (siehe Abb. F)**
- Stehen Sie wie gezeigt mit Knien leicht gebeugt in Schrittposition.
- Nehmen Sie das Band hinter den Körper und halten Sie das untere Ende mit einer Hand (je kürzer Sie das Band greifen, desto größer der Widerstand) hinter Ihrem Rücken.
- Nehmen Sie das andere Ende in die andere Hand mit gebeugten Ellenbogen auf Kopfhöhe.
- Jetzt strecken Sie den Oberarm.
- Halten Sie diese Position und kehren dann in die Ausgangslage zurück.
- Wechseln Sie die Seite.

**Schultern (siehe Abb. G)**
- Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander über die Mitte des Bandes.
- Halten Sie das Band mit beiden Händen und heben Sie die Arme gerade zur Seite bis auf Schulterhöhe.
- Lassen Sie die Arme langsam wieder hinunter.

**Beine (siehe Abb. H)**
- Legen Sie in Rückenlage das Fitnessband flächig über die Fußsohle.
- Legen Sie die Arme angewinkelt neben den Körper und wickeln Sie das Fitnessband jeweils 1 x um die Hände.
- Winkeln Sie ein Bein im 90°-Winkel an. Strecken Sie das angewinkelte Bein gegen den Widerstand des Fitnessbandes nach vorne.
- Wiederholen Sie anschließend diese Übung mit dem anderen Bein.

**Arme, Schultern & Rücken (siehe Abb. I)**
- Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden.
- Nehmen Sie das Band in beide Hände, so dass die Handinnenseiten nach unten zeigen und führen Sie es etwa in der Bandmitte um die Unterseite der Füße.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig aus, beugen Sie Ihre Arme etwa auf Taillenhöhe und ziehen Sie diese gleichzeitig kontrolliert nach hinten.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper bei geradem Rücken als Alternative etwas nach vorne und nach Spannung der Arme wieder nach hinten.

**Bein und Rumpfmuskulatur (siehe Abb. J)**
- Gehen Sie wie gezeigt in Knielage und fixieren Sie das vordere Ende des Trainingsbandes mit beiden Händen.
- Legen Sie das andere Ende um den Fuß auf der anderen Seite.
- Jetzt strecken Sir Bein mit dem Band um den Fuß nach oben und zurück.
- Halten Sie die Position und kehren Sie dann in die Ausgangslage zurück.
- Wechseln Sie die Seite.

### Übungen mit dem Fitnessband-Ring

**Schultern (siehe Abb. K)**
- Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie den Fitnessband-Ring um die Hände. Die Finger sind gestreckt.
- Halten Sie die Oberarme an den Körper. Die Ellenbogen sind im 90°-Winkel gebeugt.
- Drehen Sie die Unterarme nach außen, ohne dass die Oberarme und Ellbogen sich vom Körper lösen.

**Trizeps (siehe Abb. L)**
- Stellen Sie sich aufrecht hin. Winkeln Sie einen Arm hinter dem Rücken, den anderen Arm über dem Kopf an.
- Legen Sie den Fitnessband-Ring um die Hände. Die Handgelenke sind gerade.
- Ziehen Sie den Fitnessband-Ring mit der oberen Hand nach oben. Die untere Hand stabilisiert.
- Wiederholen Sie anschließend diese Übung mit dem anderen Arm.

**Hinteres Bein und Gesa. (siehe Abb. M)**
- Gehen Sie in die Knielage und stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Der Kopf bildet die Verlängerung des Rückens.
- Beugen Sie ein Bein und heben Sie es leicht an. Legen Sie den Fitnessband-Ring flächig über die Fußsohle des gebeugten Beines und fixieren Sie es unter der Fußspitze des anderen Beines.
- Bewegen Sie das obere Bein weiter nach oben und zurück. Das Becken bleibt stabil.
- Wiederholen Sie anschließend diese Übung mit dem anderen Bein.

**Seitliche Oberschenkel (siehe Abb. N)**
- Gehen Sie in die Seitenlage und stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Das obere Bein befindet sich auf Hüfthöhe.
- Fixieren Sie den Fitnessband-Ring auf Hohe der Knöchel.
- Heben und senken Sie langsam das obere Bein.
- Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber in einem temperierten Raum.
- Vorsichtiges Einreiben mit Talkum verhindert ein Zusammenkleben des Produkts.

### Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.
Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Das Produkt inkl. Zubehör, die Anleitung und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung.
Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Info-tri (Sortierinformation) folgend, für eine bessere Abfallbehandlung.
Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

### Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien hergestellt und vor der Auslieferung sorgfältig geprüft. Im Falle von Material- oder Herstellungsfehlern haben Sie gegenüber dem Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte. Ihre gesetzlichen Rechte werden in keiner Weise durch unsere unten aufgeführte Garantie eingeschränkt.
Die Garantie für dieses Produkt beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum. Bewahren Sie den Originalkaufbeleg an einem sicheren Ort auf, da dieses Dokument als Nachweis des Kaufs erforderlich ist. Alle Schäden oder Mängel, die bereits zum Zeitpunkt des Kaufs vorhanden sind, müssen unverzüglich nach dem Auspacken des Produkts gemeldet werden. Sollte das Produkt innerhalb von 3 Jahren ab Kaufdatum einen Material- oder Herstellungsfehler aufweisen, werden wir es – nach unserer Wahl – kostenlos für Sie reparieren oder ersetzen. Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.
Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt beschädigt oder unsachgemäß verwendet oder gewartet wurde.
Die Garantie deckt Material- und Herstellungsfehler ab. Diese Garantie erstreckt sich weder auf Produktteile, die normalem Verschleiß unterliegen, und somit als Verschleißteile gelten (z. B. Batterien, Akkus, Schläuche, Farbpatronen), noch auf Schäden an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Teile aus Glas.

### Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:
Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 466877_2404) als Nachweis für den Kauf bereit.
Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.
Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.
Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beilligung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

### Service

DE **Service Deutschland**
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: owim@lidl.de

AT **Service Österreich**
Tel.: 0800 292726
E-Mail: owim@lidl.at

CH **Service Schweiz**
Tel.: 0800562153
E-Mail: owim@lidl.ch





## RESISTANCE BANDS

### Introduction

We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

### Proper use

This product is designed as a piece of sports equipment and is not intended for commercial use. The product is not suitable for therapeutic or medical use.

### Scope of delivery

4 x Resistance bands
1 x Operating Instruction

### Technical data

**HG10641A**

| | |
|---|---|
| Light grey fitness band (light resistance): | Width: 128 mm, Length: 250 cm, Thickness: 0.15 mm |
| Cyan fitness band (medium resistance): | Width: 128 mm, Length: 250 cm, Thickness: 0.2 mm |
| Light grey fitness band ring (light resistance): | Width: 17 mm, Length: 500 mm, (100 cm in circumference), Thickness: 1.2 mm |
| Cyan fitness band ring (medium resistance): | Width: 25 mm, Length: 275 mm, (55 cm in circumference), Thickness: 1.35 mm |

| HG10641A | Max Force (Newton) | Max Length (cm) |
|---|---|---|
| Strap Light Grey | 19 | 500 |
| Strap Cyan | 23 | 500 |
| Ring Light Grey | 33 | 100 |
| Ring Cyan | 45 | 55 |

Tolerance of the above values: +/- 20 %

**HG10641B**

| | |
|---|---|
| Red fitness band (strong resistance): | Width: 128 mm, Length: 250 cm, Thickness: 0.25 mm |
| Black fitness band (extra strong resistance): | Width: 128 mm, Length: 250 cm, Thickness: 0.4 mm |
| Red fitness band ring (Strong resistance): | Width: 25 mm, Length: 275 mm, (55 cm in circumference), Thickness: 1.38 mm |
| Black fitness band ring (extra strong resistance): | Width: 25 mm, Length: 275 mm, (55 cm in circumference), Thickness: 1.44 mm |

| HG10641B | Max Force (Newton) | Max Length (cm) |
|---|---|---|
| Strap Red | 26 | 500 |
| Strap black | 40 | 500 |
| Ring Red | 50 | 55 |
| Ring black | 54 | 55 |

Tolerance of the above values: +/- 20 %

Material: latex
Standard: DIN 32935-A

### Safety Information

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS BEFORE USE! PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE!

- **CAUTION! RISK OF INJURY!** The product is not a toy and should only be used under the supervision of adults.
- Consult your doctor before you use the product, if you have health problems, allergic reactions or an injury. Stop the exercises immediately, if you feel sick or unwell during the exercises or if any other complaints arise.
- Check the fitness bands for damage and wear before each use. The product is intended to be used only if it is free of defects and wear.
- When stretching the bands keep your hands fully extended as part of your lower arm and do not overstretch your wrists!
- Keep the bands tensioned all the time and take care not to slip over!
- Always allow the bands to return slowly and under tension to their starting position.
- The bands must never be attached to objects, such as for example a table, door or staircase landing.
- Do not stretch the fitness bands beyond their maximum length of 500 cm!
- HG10641A: Do not stretch the fitness band rings beyond their maximum length of 55 cm (cyan) or 100 cm (light grey)!
- HG10641B: Do not stretch the fitness band rings beyond their maximum length of 55 cm (red and black)!
- The bands must never be pulled in the direction of the face or wound around the head, neck or chest.

**CAUTION! RISK OF DAMAGE TO PROPERTY!** Only use the product in spaces, in which you can keep sufficient distance from persons/ objects, so that injuries and damage to property are avoided.
- Keep the product away from sharp, pointed, hot and/or dangerous objects.
- Avoid direct sunlight and heating sources.

### Exercise instructions

The following instructions gives only a selection of the possible exercises. Information on further exercises can be found in other literature on the subject.
- Wear comfortable sports or leisure clothing.
- Always warm up before you start the exercises.
- Perform the exercises at a regular tempo with quiet breathing. Keep to the prescribed movement sequences and do not overestimate your capabilities. Breath out while tensing the muscles, breath in while relaxing them.
- Repeat each exercise 10-20 times.

### Exercises with the fitness band

**Shoulders (see Fig. A)**
- Place the fitness band flat under the soles of your feet.
- Adopt a slight straddle position with slightly bent legs and a straight back.
- Cross over the ends of the fitness band and grip them at hip height.
- Pull both arms evenly upwards as far as shoulder height without lifting your shoulders.

**Biceps & shoulder exercise (see Fig. B)**
- Keeping your torso straight, stand upright in a walking position, one foot shifted forward.
- Extend the right foot through the handle and secure the safety strap to your ankle.
- Hold the other handle in front of the body with your two hands, palm facing down.
- Stabilize the right elbow at your side.
- Now slowly bend the right arm and pull the hand up toward the right shoulder.
- Switch sides.

**Arm, shoulder & back exercise (see Fig. C)**
- Keeping your torso straight, stand upright in a walking position, one foot shifted forward.
- Insert the right or left foot through the handle and secure the safety strap to your ankle.
- Hold the other handle in front of your body with both hands, palms facing down.
- Now slowly raise the arms, elbow slightly bent.

**Arm, shoulder & back exercise (see Fig. D)**
- Stand upright as pictured (or in a walking position as described above), torso straight, feet about shoulder width apart.
- Now hold the band with both hands in front of the body at about shoulder level (one side each). Palms facing inward.
- Breathe slowly and steadily, and extend your arms together toward the outside and back, at about shoulder level.
- The elbows should still be slightly bent in the final position.

**Arm, shoulder, chest & back exercise (see Fig. E)**
- Stand upright, torso straight, feet about shoulder width apart (or in a walking position as described above).
- Hold the band in both hands behind the upper body, at about shoulder level (one side each). Palms facing outward.
- Breathe slowly and steadily, and extend both arms toward the outside and return back to the original position, at about shoulder level. The elbows should still be slightly bent in the final position.

**Triceps (see Fig. F)**
- Stand as shown with knees slightly bent in a walking position.
- Place the band behind the body and hold the lower end with one hand (the shorter you grab the band, the higher the resistance) behind your back.
- Take the other end in the other hand with bent elbow at head height as illustrated.
- Now straighten the upper arm.
- Hold this position and then return to the starting position.
- Switch sides!

**Shoulders (see Fig. G)**
- Stand with feet positioned over the center of the band, shoulder-width apart.
- Hold the band with both hands, and raise your arms straight out to the side to shoulder-level.
- Slowly lower back down.

**Legs (see Fig. H)**
- While lying on your back, place the fitness band flat over the sole of your feet.
- Place your arms bent alongside your body and wind the fitness band 1 x around each hand.
- Bend one leg at a 90° angle. Stretch the bent leg against the resistance of the fitness band.
- Afterwards repeat this exercise with the other leg.

**Arm, shoulder & back exercise (see Fig. I)**
- Sit on the floor with the legs extended.
- Hold the band in both hands, palms facing down, and place it around the bottom of the feet at about the middle of the band.
- Breathe out slowly and steadily, bend your arms to about waist position, whilst pulling them back in a controlled manner
- If necessary, lean your body forward, back straight, and slightly back after tightening the arms.




**Leg & Core Muscles (see Fig. J)**
- Position yourself on all fours as shown and fix the front end of the training band with both hands.
- Place the other end around the foot of the other side.
- Now straighten your leg with the band around the foot back and up.
- Hold this position and then return to the starting position.
- Switch sides!

### Exercise with the fitness band ring

**Shoulders (see Fig. K)**
- Stand upright and place the fitness band ring around your hands.The fingers should be extended.
- Hold your upper arms against your body. The elbows should be bent at a 90° angle.
- Turn your lower arms outwards, without releasing your upper arms and elbows from your body.

**Triceps (see Fig. L)**
- Stand upright. Bend one arm behind your back, bend the other arm above your head.
- Place the fitness band ring around your hands. The wrists should be straight.
- Pull the fitness band ring upwards with the upper hand. The lower hand should be a stabiliser.
- Afterwards repeat this exercise with the other arm.

**Rear of the leg and bottom (see Fig. M)**
- Adopt a kneeling position and support yourself on your elbows. Your head should form an extension of your back.
- Bend one leg and raise it slightly. Place the fitness band ring flat over the sole of the foot of your bent leg, and attach it under the tip of the foot of your other leg.
- Move the upper leg further upwards and back. The pelvis should remain stable.
- Afterwards repeat this exercise with the other leg.

**Sides of the thigh (see Fig. N)**
- Adopt the recovery position on your side and support yourself on your elbows. The upper leg is at hip height.
- Attach the fitness band ring at ankle height.
- Slowly raise and lower the upper leg.
- Afterwards repeat this exercise with the other leg.

### Cleaning and storage

- Never use abrasive or corrosive cleaning agents. Otherwise the product will be damaged.
- Only clean the product with lukewarm water and afterwards dry it well with a cloth.
- The product should always be stored dry and clean in a temperature controlled room.
- The product can be prevented from sticking together by carefully rubbing it with talcum powder.

### Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.
Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

The product incl. accessories and packaging materials are recyclable and are subject to extended producer responsibility.
Dispose them separately, following the illustrated Info-tri (sorting information), for better waste treatment.
The Triman logo is valid in France only.

### Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.
The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Keep the original sales receipt in a safe location as this document is required as proof of purchase.
Any damage or defects already present at the time of purchase must be reported without delay after unpacking the product.
Should the product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. The warranty period is not extended as a result of a claim being granted.
This also applies to replaced and repaired parts.
This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.
The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches or glass parts.

### Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:
Please have the till receipt and the item number (IAN 466877_2404) available as proof of purchase.
You will find the item number on the rating plate, an engraving, on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.
If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.
You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

### Service

GB **Service Great Britain**
Tel.: 08000569216
E-Mail: owim@lidl.co.uk

IE **Service Ireland**
Tel.: 1800 200736
E-Mail: owim@lidl.ie



## ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

### Introduction

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

### Utilisation correcte

Ce produit est conçu comme un équipement sportif et n'est pas destiné à un usage commercial. Le produit n'est pas adapté à un usage thérapeutique ou médical.

### Contenu de la livraison

4 x élastiques de résistance
1 x mode d'emploi

### Caractéristiques techniques

**HG10641A**

| | |
|---|---|
| Élastique de résistance gris clair (résistance légère) : | Largeur : 128 mm, Longueur : 250 cm, Épaisseur : 0,15 mm) |
| Élastique de résistance cyan (résistance moyenne) : | Largeur : 128 mm, Longueur : 250 cm, Épaisseur : 0,2 mm |
| Élastique de résistance circulaire gris clair (résistance légère) : | Largeur : 17 mm, Longueur : 500 mm, (100 cm de circonférence), Épaisseur : 1,2 mm |
| Élastique de résistance circulaire cyan (résistance moyenne) : | Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (55 cm de circonférence), Épaisseur : 1,35 mm |

| HG10641A | Max Force (Newton) | Longueur max (cm) |
|---|---|---|
| Élastique gris clair | 19 | 500 |
| Élastique cyan | 23 | 500 |
| Élastique circulaire gris clair | 33 | 100 |
| Élastique circulaire cyan | 45 | 55 |

Tolérance des valeurs ci-dessus : +/- 20 %

**HG10641B**

| | |
|---|---|
| Élastique de résistance rouge (résistance forte) : | Largeur : 128 mm, Longueur : 250 cm, Épaisseur : 0,25 mm |
| Élastique de résistance noir (résistance extra forte) : | Largeur : 128 mm, Longueur : 250 cm, Épaisseur : 0,4 mm |
| Élastique de résistance circulaire rouge (résistance forte) : | Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (55 cm de circonférence), Épaisseur : 1,38 mm |
| Élastique de résistance circulaire noir (résistance extra forte): | Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (55 cm de circonférence), Épaisseur : 1,44 mm |

| HG10641B | Max Force (Newton) | Longueur max (cm) |
|---|---|---|
| Élastique rouge | 26 | 500 |
| Élastique noir | 40 | 500 |
| Élastique circulaire rouge | 50 | 55 |
| Élastique circulaire noir | 54 | 55 |

Tolérance des valeurs ci-dessus : +/- 20 %

Matériau : latex
Norme : DIN 32935-A

### Informations de sécurité

VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION ! CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE DANS UN ENDROIT SÛR !

- **MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE !** Le produit n'est pas un jouet et ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser le produit si vous avez des problèmes de santé, des réactions allergiques ou une blessure. Arrêtez immédiatement les exercices si vous vous sentez mal pendant les exercices ou si vous avez d'autres problèmes.
- Examinez les élastiques à la recherche de dommages et de signes d'usure avant chaque utilisation. Le produit est destiné à être utilisé uniquement s'il ne présente pas de défauts et d'usure.
- Lors de l'étirement des élastiques, gardez vos mains complètement étendues comme une partie de votre bras inférieur et ne tendez pas trop vos poignets !
- Gardez les élastiques tendus en permanence et veillez à ne pas glisser !
- Laissez toujours les élastiques revenir lentement et sous tension à leur position de départ.
- Les élastiques ne doivent jamais être attachés à des objets, tels qu'une table, une porte ou un palier d'escalier.
- N'étirez pas les élastiques de résistance au-delà de leur longueur maximale de 500 cm!
- HG10641A: N'étirez pas les élastiques de résistance circulaires au-delà de leur longueur maximale de 55 cm (cyan) ou 100 cm (gris clair) !
- HG10641B: N'étirez pas les élastiques de résistance circulaires au-delà de leur longueur maximale de 55 cm (rouge et noir) !
- Les élastiques ne doivent jamais être tirés en direction du visage ou enroulés autour de la tête, du cou ou de la poitrine.

**ATTENTION ! RISQUES DE DÉGÂTS MATÉRIELS !** N'utilisez le produit que dans des espaces où vous pouvez maintenir une distance suffisante avec les personnes ou objets, afin d'éviter les blessures et les dommages matériels.
- Tenez le produit à l'écart des objets pointus, tranchants, chauds et/ou dangereux.
- Évitez la lumière directe du soleil et les sources de chaleur.

### Instructions pour l'exercice

Les instructions suivantes ne présentent qu'une sélection des exercices possibles. Des informations sur d'autres exercices peuvent être trouvées dans d'autres documents sur le sujet.
- Portez des vêtements de sport ou de loisir confortables.
- Échauffez-vous toujours avant de commencer les exercices.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier et en respirant calmement. Respectez les séquences de mouvements prescrites et ne surestimez pas vos capacités. Expirez en tendant les muscles et inspirez en les relâchant.
- Répétez chaque exercice 10 à 20 fois.




### Exercices avec l'élastique de résistance

**Épaules (voir Fig. A)**
- Placez l'élastique bien à plat sous la plante des pieds.
- Adoptez une position avec les jambes légèrement écartées et fléchies et le dos droit.
- Croisez les bouts de l'élastique et saisissez-les à hauteur des hanches.
- Levez les deux poignets ensemble jusqu'à la hauteur des épaules sans hausser les épaules.

**Exercice pour les biceps et les épaules (voir Fig. B)**
- Tonse droit en position de marche avec un pied devant l'autre.
- Faites passer votre pied droit dans une poignée et fixez la sangle à votre cheville.
- Tenez l'autre poignée devant vous des deux mains, paumes vers le bas.
- Le coude droit reste immobile sur le côté du corps.
- Maintenant, pliez lentement le bras droit pour relever la main jusqu'à l'épaule droite.
- Changez de côté.

**Exercice pour les bras, les épaules et le dos (voir Fig. C)**
- Tonse droit en position de marche avec un pied devant l'autre.
- Insérez le pied droit ou gauche dans la poignée et fixez la sangle à votre cheville.
- Tenez l'autre poignée devant vous des deux mains, paumes vers le bas.
- Maintenant, levez lentement les bras, avec les coudes légèrement fléchis.

**Exercice pour les bras, les épaules et le dos (voir Fig. D)**
- Position debout comme sur l'illustration (ou dans une position de marche, voir ci-dessus), le torse droit, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Tenez l'élastique des deux mains devant vous, à peu près au niveau des épaules (un côté de chaque). Paumes vers l'intérieur.
- Respirez lentement et régulièrement et étendez vos bras en même temps vers l'extérieur et vers l'arrière, à peu près au niveau des épaules.
- Les coudes doivent être légèrement fléchis dans la position finale.

**Exercice pour les bras, la poitrine, les épaules et le dos (voir Fig

- Powoli i równomiernie wydychaj powietrze, zginając ręce do pozycji przy boku i jednocześnie odciągając je do tyłu w kontrolowany sposób.
- W razie potrzeby pochyl się do przodu, wyprostuj plecy i lekko odchyl je do tyłu, gdy już napniesz mięśnie rąk.

**Nogi i mięśnie tułowia (patrz rys. J)**

- Ustaw się na czworakach, tak jak pokazano na rysunku i przytrzymaj przednią część taśmy treningowej obiema rękoma.
- Załóż drugi koniec wokół stopy z drugiej strony.
- Teraz wyprostuj nogę z taśmą owiniętą wokół stopy do tyłu i do góry.
- Utrzymaj tę pozycję, a następnie wróć do pozycji początkowej.
- Zmień stronę!

## Ćwiczenia z taśmą-pętlą do fitness

**Ramiona (patrz rys. K)**

- Stań prosto i załóż taśmę-pętlę do fitness wokół dłoni. Palce powinny być wyprostowane.
- Trzymaj ręce przy ciele. Łokcie powinny być zgięte pod kątem 90°.
- Odchylaj przedramiona na zewnątrz, nie odrywając ramion i łokci od ciała.

**Triceps (patrz rys. L)**

- Stań prosto. Zegnij jedną rękę za plecami, a drugą nad głową.
- Załóż taśmę-pętlę do fitness wokół dłoni. Nadgarstki powinny być wyprostowane.
- Górną ręką pociągaj taśmę-pętlę do fitness do góry. Dolną ręka powinna spełniać funkcję stabilizatora.
- Następnie powtórz ćwiczenie drugą ręką.

**Tył nóg i pośladki (patrz rys. M)**

- Przyjmij pozycję klęczącą i podeprzyj się na łokciach. Głowa powinna być przedłużeniem pleców.
- Zegnij i lekko uniś jedną z nóg. Załóż taśmę-pętlę do fitness na płasko za stopę zgiętej nogi i zamocuj ją pod czubkiem stopy drugiej nogi.
- Odchylaj górną nogę dalej do góry i w tył. Miednica powinna pozostawać stabilna.
- Następnie powtórz ćwiczenie drugą nogą.

**Uda (patrz rys. N)**

- Połóż się na boku i podeprzyj się na łokciach. Górna noga znajduje się na wysokości bioder.
- Załóż taśmę-pętlę do fitness na kostki.
- Powoli podnoś i opuszczaj górną nogę.
- Następnie powtórz ćwiczenie drugą nogą.

## CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE

- Nigdy nie należy używać ścierających lub żrących środków czyszczących. Mogłyby to doprowadzić do uszkodzenia produktu.
- Produkt należy czyścić wyłącznie letnią wodą. Po umyciu dobrze osuszyć szmatką.
- Produkt należy zawsze przechowywać w suchym i czystym miejscu pomieszczeniu w kontrolowanej temperaturze.
- Aby nie dopuścić do sklejania się produktu, można w niego starannie wetrzeć talk.

## Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.
Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

Produkt, w tym akcesoriai materiały opakowaniowe, nadają się do recyklingu i podlegają rozszerzonej odpowiedzialności producenta.
Wyrzuć je osobno, zgodnie z ilustracją przedstawiającą informacje o sortowaniu, aby zapewnić lepszą utylizację odpadów.
Logo Triman jest ważne tylko dla Francji.

PL

## Gwarancja

Produkt został wyprodukowany zgodnie z surowymi wytycznymi dotyczącymi jakości i dokładnie przetestowane przed dostawą. W przypadku wad materiałowych lub produkcyjnych przysługują Państwu prawa ustawowe wobec sprzedawcy produktu. Państwa prawa ustawowe nie są w żaden sposób ograniczone przez naszą gwarancję przedstawioną poniżej.
Gwarancja na ten produkt wynosi 3 lata od daty zakupu. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. Proszę przechowywać oryginalny rachunek w bezpiecznym miejscu, ponieważ ten dokument jest wymagany jako dowód zakupu.
Wszelkie uszkodzenia lub wady obecne już w momencie zakupu należy zgłosić niezwłocznie po rozpakowaniu produktu.
Jeżeli w ciągu 3 lat od daty zakupu produkt wykaże wady materiałowe lub produkcyjne, to – według naszego uznania – bezpłatnie go naprawimy lub wymienimy. Okres gwarancji nie ulega przedłużeniu o przyznane roszczenie gwarancyjne. Dotyczy to również wymienionych i naprawionych części.
Niniejsza gwarancja traci ważność, jeśli produkt został uszkodzony, był niewłaściwie użytkowany lub konserwowany.
Gwarancja obejmuje wady materiałowe i produkcyjne. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części produktu, które podlegają normalnemu zużyciu i dlatego są uważane za części zużywalne (np. baterie, akumulatory, węże, wkłady atramentowe), ani nie obejmuje uszkodzeń części delikatnych, np. przełączników lub części wykonanych ze szkła.
Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

## Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:
Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 466877_2404) jako dowód zakupu.
Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowe, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.
W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.
Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

## Serwis

PL **Serwis Polska**
Tel.: 008004911946
E-Mail: owim@lidl.pl

# SADA POSILOVACÍCH PÁSŮ

## Úvod

Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznamte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsaným způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Uschovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

## Správné použití

Tento výrobek je navržen jako sportovní vybavení a není určen pro komerční použití. Výrobek není vhodný pro terapeutické nebo lékařské použití.

## Rozsah dodávky

4 x Odporové pásy
1 x Návod k obsluze

## Technické údaje

**HG10641A**

| | |
|---|---|
| Světle šedý fitness pás (lehký odpor): | Šířka: 128 mm, délka: 250 cm, Tloušťka: 0,15 mm |
| Azurový fitness pás (střední odpor): | Šířka: 128 mm, délka: 250 cm, Tloušťka: 0,2 mm |
| Světle šedý kroužek s fitness pásem (lehký odpor): | Šířka: 17 mm, délka: 500 mm, (obvod 100 cm), Tloušťka: 1,2 mm |
| Azurový kroužek s fitness pásem (střední odpor): | Šířka: 25 mm, délka: 275 mm, (obvod 55 cm), Tloušťka: 1,35 mm |

| HG10641A | Maximální síla (Newton) | Maximální délka (cm) |
|---|---|---|
| Popruh světle šedý | 19 | 500 |
| Popruh azurový | 23 | 500 |
| Kroužek světle šedý | 33 | 100 |
| Kroužek azurový | 45 | 55 |

Tolerance výše uvedených hodnot: +/- 20 %

**HG10641B**

| | |
|---|---|
| Červenej fitness pás (silný odpor): | Šířka: 128 mm, délka: 250 cm, Tloušťka: 0,25 mm |
| Černej fitness pás (extra silný odpor): | Šířka: 128 mm, délka: 250 cm, Tloušťka: 0,4 mm |
| Červený kroužek s fitness pásem (silný odpor): | Šířka: 25 mm, délka: 275 mm, (obvod 55 cm), Tloušťka: 1,38 mm |
| Černý kroužek s fitness pásem (extra silný odpor): | Šířka: 25 mm, délka: 275 mm, (obvod 55 cm), Tloušťka: 1,44 mm |

| HG10641B | Maximální síla (Newton) | Maximální délka (cm) |
|---|---|---|
| Popruh červený | 26 | 500 |
| Popruh černý | 40 | 500 |
| Kroužek červený | 50 | 55 |
| Kroužek černý | 54 | 55 |

Tolerance výše uvedených hodnot: +/- 20 %

Materiál: latex
Norma: DIN 32935-A

## Bezpečnostní informace

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVODI USCHOVEJTE TENTO NÁVOD NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ!

- **UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!** Výrobek není hračka a měl by být používán pouze pod dohledem dospělých.
- Při zdravotních problémech, alergických reakcích nebo úrazech se před použitím přípravku poraďte s vaším lékařem. Okamžitě přerušte cvičení, pokud se během cvičení necítíte dobře, pocítujete nevolnost nebo pokud se objeví jiné potíže.
- Před každým použitím zkontrolujte fitness pásy, zda nejsou poškozené a opotřebované. Výrobek je určen k použití pouze v případě, že je bez vad a opotřebení.
- Při natahování pásů mějte ruce plně natažené jako součást spodní části paže a nepřekřižujte zápěstí!
- Pásy mějte stále napnuté a dbejte na to, abyste neprokluzovali!
- Vždy nechejte pásy vrátit se pomalu a pod napětím vrátit do výchozí polohy.
- Pásy nesmí být nikdy připevněny k předmětům, jako je například stůl, dveře nebo schodišťová plošina.
- Nenatahujte posilovací pásy nad jejich maximální délku 500 cm!
- HG10641A: Nenatahujte kroužky fitness pásů nad jejich maximální délku 55 cm (azurový) nebo 100 cm (světle šedá)!
- HG10641B: Nenatahujte kroužky fitness pásů nad jejich maximální délku 55 cm (červený a černý)!
- Pásy se nikdy nesmějí přitahovat směrem k obličeji ani se nesmí omotávat kolem hlavy, krku nebo hrudníku.

**UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ POŠKOZENÍ MAJETKU!** Výrobek používejte pouze v prostorách, ve kterých můžete udržovat dostatečnou vzdálenost od osob/předmětů, aby se předešlo zraněním a věcným škodám.

- Udržujte výrobek mimo dosah ostrých, špičatých, horkých a/nebo nebezpečných předmětů.
- Vyhněte se přímému slunečnímu záření a zdrojům tepla.

## Návod na cvičení

Následující pokyny poskytují pouze výběr z možných cvičení. Informace o dalších cvičeních lze nalézt v jiné literatuře na tato témata.

- Noste pohodlné sportovní nebo volnočasové oblečení.
- Před zahájením cvičení se vždy zahřeje.
- Cvičení provádějte v pravidelném tempu s klidným dýháním. Dodržujte předepsané pohybové sekvence a nepřecenějte své schopnosti. Při napínání svalů vydechujte, při uvolnění se nadechujte.
- Každé cvičení opakujte 10-20krát.

## Cvičení s posilovacím pásem

**Ramena (viz obr. A)**

- Umístěte posilovací pás naplocho pod chodidla.
- Zaujměte pozici mírně rozkročmo s mírně pokrčenýma nohama a rovnými zády.
- Přetáhněte konce fitness pasů a uchopte je ve výšce boků.
- Vytáhněte obě paže rovnoměrně nahoru až do výše ramen, aniž byste zvedli ramena.

**Cvičení na bicepsy a ramena (viz obr. B)**

- Udržujte trup vzpřímený, stůjte vzpřímeně v pozici chůze, jednu nohu posunutou dopředu.
- Protáhněte pravou nohu přes rukojeť a zajistěte bezpečnostní popruh ke kotníku.
- Druhou rukojeť držte před tělem oběma rukama, dlaní dolů.
- Stabilizujte pravý loket na boku.
- Nyní pomalu ohněte pravou paži a vytáhněte ji směrem k pravému rameni.
- Přepnout strany.

**Cvičení paží, ramen a zad (viz obr. C)**

- Udržujte trup vzpřímený, stůjte vzpřímeně v pozici chůze, jednu nohu posunutou dopředu.
- Protáhněte pravou nebo levou nohu rukojetí a zajistěte bezpečnostní popruh ke kotníku.
- Druhou rukojeť držte před tělem oběma rukama, dlaněmi dolů.
- Nyní pomalu zvedněte paže, loket mírně pokrčený.

**Cvičení paží, ramen a zad (viz obr. D)**

- Postavte se vzpřímeně, jak je znázorněno na obrázku (nebo v pozici při chůzi, jak je popsáno výše), trup vzpřímeně, chodidla přibližně na šířku ramen.
- Nyní držte pás oběma rukama před tělem přibližně na úrovni ramen (každá jedna strana). Dlaně směřují dovnitř.
- Pomalu a plynule vytáhněte paži a natáhněte ruce směrem ven a dozadu, přibližně na úrovni ramen.
- Loky by měly být v konečné poloze stále mírně pokrčené.

**Cvičení paží, ramen, hrudníku a zad (viz obr. E)**

- Postavte se vzpřímeně, trup vzpřímeně, chodidla přibližně na šířku ramen (nebo v poloze při chůzi, jak je popsáno výše).
- Držte pás v obou rukou za horní části těla, přibližně na úrovni ramen (každá jedna strana). Dlaně směřující ven.
- Dýchejte pomalu a plynule, natáhněte obě paže směrem ven a vraťte se zpět do původní polohy, přibližně na úrovni ramen. Loky by měly být v konečné poloze stále mírně pokrčené.

**Triceps (viz obr. F)**

- Postavte se podle obrázku s mírně pokrčenými koleny v pozici chůze.
- Umístěte pás ze těla a držte spodní konec jednou rukou (čím kratší pás uchopíte, tím větší odpor) za zády.
- Vezměte druhý konec do druhé ruky s ohnutým loktem ve výšce hlavy, jak je znázorněno na obrázku.
- Nyní naroveně horní část paže.
- Držte tuto pozici a poté se vraťte do výchozí pozice.
- Změňte strany!

**Ramena (viz obr. G)**

- Postavte se s nohama umístěnými nad středem pásu na šířku ramen.
- Držte pás oběma rukama a zvedněte paže rovně do strany na úroveň ramen.
- Pomalu snižujte záda dolů.

**Nohy (viz obr. H)**

- Vlezte na zádech umístěte posilovací pás naplocho přes chodidla.
- Položte paže pokrčené podél těla a navíčte posilovací pás 1x kolem každé ruky.
- Jednu nohu pokrčte v úhlu 90 °. Natáhněte pokrčenou nohu proti odporu posilovacího pásu.
- Poté opakujte toto cvičení s druhou nohou.

**Cvičení paží, ramen a zad (viz obr. I)**

- Posaďte se na podlahu s nataženýma nohama.
- Držte pás oběma rukama, dlaněmi směrem dolů, a umístěte jej kolem spodní části chodidel přibližně uprostřed pásu.
- Pomalu a plynule vydechujte, ohněte paže do polohy kolem pasu a kontrolovaně je tahejte zpět
- Pokud je to nutné, naklоňte své tělo dopředu, chrbát rovno a po utažení paží mírně dozadu.

**Svaly nohou a jádra (viz obr. J)**

- Postavte se na všechny čtyři končetiny podle obrázku a oběma rukama zafixujte přední konec cvičebního pásu.
- Umístěte druhý konec kolem chodidla na druhé straně.
- Nyní naroveňte nohu s pásem kolem chodidla dozadu a nahoru.
- Držte tuto pozici a poté se vraťte do výchozí pozice.
- Změňte strany!

## Cvičení s kroužkem s fitness pásem

**Ramena (viz obr. K)**

- Postavte se vzpřímeně a nasaďte si kroužek s fitness pásem kolem rukou. Prsty by měly být natažené.
- Držte horní paže proti tělu. Lokty by měly být ohnuté v úhlu 90 °.
- Otočte spodní paže ven, aniž byste uvolnili horní paže a lokty od těla.

**Triceps (viz obr. L)**

- Postavte se vzpřímeně. Jednu paži pokrčte za zády, druhou pokrčte nad hlavou.
- Umístěte kroužek s fitness pásem na ruce. Zápěstí by měla být rovná.
- Horní rukou vytáhněte kroužek s fitness pásem nahoru. Spodní část ruky by měla být stabilizátorem.
- Poté opakujte toto cvičení s druhou paží.

**Zadní část nohy a zadek (viz obr. M)**

- Zaujměte polohu v kleku a opřete se o lokty. Vaše hlava by měla tvořit prodloužení vašich zad.
- Jednu nohu pokrčte a mírně ji zvedněte. Umístěte kroužek s fitness pásem naplocho na chodidlo své pokrčené nohy a připevněte jej pod špičku chodidla druhé nohy.
- Použijte horní nohu dále nahoru a dozadu. Páteř by měla zůstat stabilní.
- Poté opakujte toto cvičení s druhou nohou.

**Strany stehna (viz obr. N)**

- Zaujměte stabilizační polohu na boku a opřete se o lokty. Horní část nohy je ve výšce boků.
- Připevněte kroužek s fitness pásem ve výšce kotníků.
- Pomalu zvedněte a spusťte horní nohu.
- Poté opakujte toto cvičení s druhou nohou.

## Čištění a skladování

- Nikdy nepoužívejte abrazivní nebo korozivní čistící prostředky. V opačném případě dojde k poškození výrobku.
- Výrobek čistěte pouze vlažnou vodou a poté jej dobře osušte hadříkem.
- Výrobek by měl být vždy skladován suchý a čistý v místnosti s kontrolovanou teplotou.
- Slepování výrobku lze zabránit opatrným potíráním mastkem.

## Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběren recyklovatelných materiálů.
O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

Výrobek vč. příslušenství a obalové materiály jsou recyklovatelné a podléhají rozšířené odpovědnosti výrobce.
Likvidujte je oddělené podle ilustrovaných Info-tri (informace o třídění), abyste mohli lépe nakládat s odpady.
Logo Triman platí jen pro Francii.

## Záruka

Výrobek byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před dodáním pečlivě otestován. V případě materiálních nebo výrobních vad máte zákonná práva vůči prodejci výrobku. Vaše zákonná práva nejsou níže uvedenou zárukou nijak omezená.
Záruka na tento výrobek je 3 roky od data zakoupení. Záruční doba začíná dnem zakoupení. Originál dokladu o zakoupení si uschovejte na bezpečném místě, protože tento doklad je vyžadován jako doklad o koupi.
Jakékoli poškození nebo závady, které se vyskytly již v okamžiku nákupu, musí být nahlášeny ihned po vybalení výrobku.
Pokud se u výrobku během 3 let od data zakoupení projeví vada materiálu nebo výrobní vada, pak vám ho podle naší volby bezplatně opravíme nebo vyměníme.
Záruční doba se po uznané reklamaci neprodlužuje. To platí také pro vyměněné a opravené díly.
Tato záruka je neplatná, pokud byl výrobek poškozený nebo nesprávně používaný anebo udržovaný.
Záruka se kryje na materiálové a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebení, a proto je lze považovat za spotřební díly (např. baterie, akumulátory, hadice, inkoustové patrony) nebo na poškození křehkých součástí, jako jsou např. spínače nebo díly, které jsou vyrobeny ze skla.

## Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:
Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 466877_2404) jako doklad o zakoupení.
Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.
V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.
Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

## Servis

CZ **Servis Česká republika**
Tel.: 800600632
E-Mail: owim@lidl.cz

# FITNES PÁSY

## Úvod

Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky si oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

## Správne používanie

Tento výrobok je navrhnutý ako športové vybavenie a nie je určený na komerčné použitie. Výrobok nie je vhodný na terapeutické alebo medicínske použitie.

## Rozsah dodávky

4 x Odporové pásy
1 x Návod na obsluhu

## Technické údaje

**HG10641A**

| | |
|---|---|
| Svetlosivý fitness pás (ľahký odpor): | šírka: 128 mm, Dĺžka: 250 cm, Hrúbka: 0,15 mm |
| Azúrový fitness pás (stredný odpor): | šírka: 128 mm, Dĺžka: 250 cm, Hrúbka: 0,2 mm |
| Krúžok svetlosivého fitness pásu (ľahký odpor): | šírka: 17 mm, Dĺžka: 500 mm, (obvod 100 cm), Hrúbka: 1,2 mm |
| Krúžok azúrového fitness pásu (stredný odpor): | šírka: 25 mm, Dĺžka: 275 mm, (55 cm v obvode), Hrúbka: 1,35 mm |

| HG10641A | Maximálna sila (Newton) | Maximálna dĺžka (cm) |
|---|---|---|
| Popruh svetlosivý | 19 | 500 |
| Popruh azúrový | 23 | 500 |
| Krúžok svetlosivý | 33 | 100 |
| Krúžok azúrový | 45 | 55 |

Tolerancia vyššie uvedených hodnôt: +/- 20 %

**HG10641B**

| | |
|---|---|
| Červený fitness pás (silný odpor): | šírka: 128 mm, Dĺžka: 250 cm, Hrúbka: 0,25 mm |
| Čierny fitness pás (extra silný odpor): | šírka: 128 mm, Dĺžka: 250 cm, Hrúbka: 0,4 mm |
| Krúžok červeného fitness pásu (silný odpor): | šírka: 25 mm, Dĺžka: 275 mm, (55 cm v obvode), Hrúbka: 1,38 mm |
| Krúžok čierneho fitness pásu (extra silný odpor): | šírka: 25 mm, Dĺžka: 275 mm, (55 cm v obvode), Hrúbka: 1,44 mm |

| HG10641B | Maximálna sila (Newton) | Maximálna dĺžka (cm) |
|---|---|---|
| Popruh červený | 26 | 500 |
| Popruh čierny | 40 | 500 |
| Krúžok červený | 50 | 55 |
| Krúžok čierny | 54 | 55 |

Tolerancia vyššie uvedených hodnôt: +/- 20 %

Materiál: latex
Normatívo: DIN 32935-A

## Bezpečnostné informácie

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD! USCHOVAJTE NÁVOD NA BEZPEČNOM MIESTE!

- **UPOZORNENIE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Výrobok nie je hračka a mal by sa používať len pod dohľadom dospelých.
- Pri zdravotných problémoch, alergických reakciách alebo úrazoch sa pred použitím výrobku poraďte s vaším lekárom. Okamžite zastavte cvičenie, ak sa počas cvičenia cítite zle alebo sa necítite dobre alebo ak sa objavia akékoľvek iné ťažkosti.
- Pred každým použitím skontrolujte fitness pásy, či nie sú poškodené a opotrebované. Výrobok je určený na použitie len vtedy, ak je bez chýb a opotrebovania.
- Pri nafahovaní pásov majte ruky vpreže ako súčasť predlaktia a neprekrižujte zápästia!
- Pásy držte stále napnuté a dávajte pozor, aby sa neprekĺzli!
- Vždy nechajte pásy vrátiť sa pomaly a pod napätím do východiskovej polohy.
- Pásy sa nikdy nesmú pripevňovať na predmety, ako je napríklad stôl, dvere alebo schodiskové podesta.
- Nenafahujte fitness pásy nad ich maximálnu dĺžku 500 cm!
- HG10641A: Nenafahujte krúžky fitness pásu nad ich maximálnu dĺžku 55 cm (azúrový) alebo 100 cm (svetlosivý)!
- HG10641B: Nenafahujte krúžky fitness pásu nad ich maximálnu dĺžku 55 cm (červený a čierny)!
- Pásy sa nikdy nesmú ťahať v smere tváre ani sa ovíjať okolo hlavy, krku alebo hrudníka.

**UPOZORNENIE! NEBEZPEČENSTVO POŠKODENIA MAJETKU!** Výrobok používajte iba v priestoroch, v ktorých môžete udržiavať dostatočnú vzdialenosť od osôb/predmetov, aby ste predišli zraneniam a škodám na majetku.

- Udržujte výrobok mimo dosahu ostrých, špičatých, horúcich a/alebo nebezpečných predmetov.
- Vyhnite sa priamemu slnečnému žiareniu a zdrojom tepla.

## Návod na cvičenie

Nasledujúce pokyny poskytujú iba výber z možných cvičení. Informácie o ďalších cvičeniach možno nájsť v inej literatúre na danú tému.

- Noste pohodlné športové alebo voľnočasové oblečenie.
- Pred začatím cvičenia sa vždy zahreje.
- Cvičenie vykonávajte v pravidelnom tempe s pokojným dýchaním. Dodržiavajte predpísané pohybové sekvencie a neprecenťujte svoje schopnosti. Pri napínaní svalov vydýchnite, pri uvoľnení sa nadýchnite.
- Opakujte každé cvičenie 10-20 krát.

## Cvičenie s fitness pásom

**Ramená (pozri obr. A)**

- Fitness pás umiestnite naplocho pod chodidlá.
- Zaujmite polohu mierne rozkročmo s mierne pokrčenými nohami a rovným chrbtom.
- Prekrížte konce fitness pásu a uchopte ich vo výške bokov.
- Vytiahnite obe ruky rovnomerne nahor až do výšky ramien bez zdvihania ramien.

**Cvičenie na bicepsy a ramená (pozri obr. B)**

- Držte trup vzpriamene, postavte sa vzpriamene v polohe na chôdzu, jedna noha je posunutá dopredu.
- Vytiahnite pravú nohu cez rukoväť a pripevnite si bezpečnostný popruh k členku.
- Druhú rukoväť držte pred telom obomi rukami, dlaňou smerujúcou nadol.
- Stabilizujte pravý laket na boku.
- Teraz pomaly ohnite pravú ruku a vytiahnite ju smerom k pravému ramenu.
- Vymeňte strany.

**Cvičenie na ruky, ramená a chrbát (pozri obr. C)**

- Držte trup vzpriamene, postavte sa vzpriamene v polohe na chôdzu, jedna noha je posunutá dopredu.
- Vložte pravú alebo ľavú nohu cez rukoväť a pripevnite bezpečnostný popruh k členku.
- Druhú rukoväť chyťte pred telom obomi rukami, dlaňami smerom nadol.
- Teraz pomaly zdvihnite ruky, laket mierne ohnutý.

**Cvičenie na ruky, ramená a chrbát (pozri obr. D)**

- Postavte sa vzpriamene, ako je znázornené na obrázku (alebo v polohe pri chôdzi, ako je opísané vyššie), trup vzpriamený, chodidlá sú od seba vzdialené približne na šírku ramien.
- Teraz držte pás obomi rukami pred telom približne na úrovni ramien (každá jedna strana). Dlane smerujúce dovnútra.
- Dýchajte pomaly a plynulo a natiahnite ruky smerom von a dozadu, približne na úrovni ramien.
- Lakte by mali byť v konečnej polohe stále mierne pokrčené.

**Cvičenie rúk, ramien, hrudníka a chrbta (pozri obr. E)**

- Postavte sa vzpriamene, trup vzpriamený, chodidlá od seba vzdialené približne na šírku ramien (alebo v polohe pri chôdzi, ako je popísané vyššie).
- Držte pás v oboch rukách za hornou časťou tela približne na úrovni ramien (každá jedna strana). Dlane smerujú von.
- Dýchajte pomaly a plynulo, natiahnite obe ruky smerom von a vráťte sa späť do pôvodnej polohy, približne na úrovni ramien. Lakte by mali byť v konečnej polohe stále mierne pokrčené.

**Triceps (pozri obr. F)**

- Postavte sa podľa obrázka s mierne pokrčenými kolenami v polohe chôdze.
- Umiestnite pás za telo a držte spodný koniec jednou rukou (čím kratší pás chytíte, tým väčší odpor) za chrbtom.
- Vezmite druhý koniec do druhej ruky s ohnutým lakťom vo výške hlavy, ako je znázornené na obrázku.
- Teraz naroveňte hornú časť ramena.
- Držte túto polohu a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
- Vymeňte strany!

**Ramená (pozri obr. G)**

- Postavte sa s nohami umiestnenými nad stredom pásu na šírku ramien.
- Držte pás obomi rukami a zdvihnite ruky rovno do strany na úroveň ramien.
- Pomaly spustite chrbát dole.

**Nohy (pozri obr. H)**

- V ľahu na chrbte položte fitness pás naplocho na chodidlo.
- Položte ruky ohnuté pozdĺž tela a omotajte fitness pás 1 x okolo každej ruky.
- Jednu nohu pokrčte v uhle 90 °. Natiahnite pokrčenú nohu proti odporu fitness pásu.
- Potom zopakujte toto cvičenie s druhou nohou.

**Cvičenie rúk, ramien a chrbta (pozri obr. I)**

- Posaďte sa na podlahu s roztiahnutými nohami.
- Držte pás v oboch rukách dlaňami smerom nadol a umiestnite ho okolo spodnej časti chodidiel približne v strede pásu.
- Pomaly a plynulo vydýchnite, ohnite ruky do polohy okolo pása a kontrolovane ich ťahajte späť
- Ak je to potrebné, naklоňte svoje telo dopredu, chrbát rovno a po utiahnutí rúk mierne dozadu.

**Svaly nôh a jadra (pozri obr. J)**

- Postavte sa na všetky štyri končatiny podľa obrázka a obomi rukami zafixujte predný koniec posilňovacieho pásu.
- Umiestnite druhý koniec okolo chodidla na druhej strane.
- Teraz naroveňte nohu s pásom okolo chodidla dozadu a hore.
- Držte túto polohu a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
- Vymeňte strany!

## Cvičenie s krúžkom fitness pásu

**Ramená (pozri obr. K)**

- Postavte sa vzpriamene a nasaďte si krúžok fitness pásu okolo rúk. Prsty by mali byť natiahnuté.
- Držte horné paže proti telu. Lakte by mali byť ohnuté v uhle 90 °.
- Vytočte dolné končatiny smerom von bez toho, aby ste uvoľnili horné končatiny a lakte od tela.

**Triceps (pozri obr. L)**

- Postavte sa vzpriamene. Ohnite jednu ruku za chrbát, druhú ruku ohnite nad hlavou.
- Nasaďte si krúžok fitness pásu okolo rúk. Zápästia by mali byť rovné.
- Potiahnite krúžok fitness pásu nahor hornou rukou. Spodná ruka by mala byť stabilizátorom.
- Potom zopakujte toto cvičenie s druhou rukou.

**Zadná časť nohy a zadok (pozri obr. M)**

- Zaujmite polohu na kolenách a oprite sa o lakte. Vaša hlava by mala tvoriť predĺženie chrbta.
- Pokrčte jednu nohu a mierne ju zdvihnite. Umiestnite krúžok fitness pásu naplocho na chodidlo svojej ohnutej nohy a pripevnite ho pod špičku chodidla druhej nohy.
- Použite hornú nohu ďalej hore a dozadu. Panva by mala zostať stabilná.
- Potom zopakujte toto cvičenie s druhou nohou.

**Boky stehna (pozri obr. N)**

- Zaujmite stabilizačnú polohu na boku a oprite sa o lakte. Horná časť nohy je vo výške bokov.
- Pripevnite krúžok fitness pásu vo výške členkov.
- Pomaly zdvihajte a spúšťajte hornú časť nohy.
- Potom zopakujte toto cvičenie s druhou nohou.

## Čistenie a skladovanie

- Nikdy nepoužívajte abrazívne alebo korozívne čistiace prostriedky. V opačnom prípade sa výrobok poškodí.
- Výrobok čistite iba čistenou vodou a potom dobre osušte handrou.
- Výrobok by mal byť vždy skladovaný suchý a čistý v miestnosti s kontrolovanou teplotou.
- Zlepeniu výrobku možno zabrániť opatrným potretím mastencom.

## Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.
O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

Výrobok vr. príslušenstva a obalové materiály sú recyklovateľné a podliehajú rozšírenej zodpovednosti výrobcu.
Pre lepšie spracovanie odpadu ich zlikvidujte oddelene podľa obrázkov Info-tri (informácie o triedení).
Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.

## Záruka

Výrobok bol starostlivo vyrobený v súlade s prísnymi smernicami kvality a pred dodaním dôkladne otestovaný. V prípade materiálových alebo výrobných chýb máte zákonné práva voči predajcovi výrobku. Vaše zákonné práva nie sú žiadnym spôsobom obmedzené našou zárukou uvedenou nižšie.
Záruka na tento výrobok je 3 roky od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Originál dokladu o kúpe si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.
Akékoľvek poškodenie alebo nedostatky prítomné už v čase nákupu je potrebné nahlásiť ihneď po vybalení výrobku.
Ak sa v priebehu 3 rokov od dátumu zakúpenia preukáže, že výrobok vykazuje chyby materiálu alebo spracovania, podľa vlastného uváženia Vám ho bezplatne opravíme alebo vymeníme. Záručná doba sa na základe poskytnutej záručnej reklamácie nepredĺžuje. To platí aj pre vymenené alebo opravené diely.
Táto záruka je neplatná, ak bol výrobok poškodený alebo nesprávne používaný alebo udržiavaný.
Záruka sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časť výrobku, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu, a preto sa považujú za opotrebovateľné diely (napr. batérie, nabíjateľné batérie, hadice, atramentové kazety), ani na poškodenie krehkých častí, napr. spínačov alebo častí zo skla.

## Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:
Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 466877_2404) ako dôkaz o kúpe.
Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.
Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.
Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

## Servis

SK **Servis Slovensko**
Tel.: 0800 008158
E-pošta: owim@lidl.sk

# BANDAS ELÁSTICAS

## Introducción

Enhorabuena por la adquisición de su nuevo producto. Ha elegido un producto de alta calidad. Familiarícese con el producto antes de la primera puesta en funcionamiento. Lea detenidamente el siguiente manual de instrucciones y las indicaciones de seguridad. Utilice el producto únicamente como se describe a continuación y para las aplicaciones indicadas. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro. En caso de transferir el producto a terceros, entregue también todos los documentos correspondientes.

## Uso correcto

Este producto está diseñado como una pieza de equipamiento deportivo y no está destinado a uso comercial. El producto no es adecuado para uso terapéutico o médico.

## Alcance de la entrega

4 x Bandas de resistencia
1 x Instrucciones de uso

## Datos técnicos

**HG10641A**

| | |
|---|---|
| Banda de fitness gris claro (resistencia ligera): | Ancho: 128 mm, Largo: 250 cm, Grosor: 0,15 mm |
| Banda de resistencia turquesa (resistencia media): | Ancho: 128 mm, Largo: 250 cm, Grosor: 0,2 mm |
| Banda circular de fitness gris claro (resistencia ligera): | Ancho: 17 mm, Largo: 500 mm, (100 cm de circunferencia), Grosor: 1,2 mm |
| Banda circular de fitness turquesa (resistencia media): | 