

Fitnessbandenset

Inleiding

Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

Doelmatig gebruik

Dit product is als sportartikel ontworpen en niet geschikt voor commerciële doeleinden. Het product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden of medische behandelingen.

Technische gegevens

Fitnessband koraalrood (lichte weerstand):	breedte: 150 mm, lengte: 2000 mm, dikte: 0,2 mm
Fitnessband grijs (medium weerstand):	breedte: 150 mm, lengte: 2000 mm, dikte: 0,3 mm
Fitnessband-ring koraalrood (lichte weerstand):	breedte: 17 mm, lengte: 500 mm, (1000 mm totale lengte), dikte: 1,2 mm
Fitnessband-ring grijs (medium weerstand):	breedte: 25 mm, lengte 275 mm, (550 mm totale lengte), dikte: 1,3 mm

Strek lengte (cm):	250	300	350	400		
Kracht (N)	Band	Koraalrood	13	18	21	24
		Grijs	19	26	31	35

Strek lengte (cm):	40	55	80	100	
Kracht (N)	Ring	Koraalrood		22	28
		Grijs	33	49	

Mogelijke afwijkingen van de bovengenoemde waarden: +/- 20%

Veiligheidsinstructies

LEES VÓÓR HET GEBRUIK DE MONTAGE- EN GEBRUIKSAANWIJZING DOOR! BEWAAR DE MONTAGE- EN GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG!

-  **OPGELET! GEVAAR VOOR LETSEL!** Het product is geen speelgoed en mag alleen onder toezicht van volwassenen worden gebruikt.
- Heeft u problemen met uw gezondheid, bent u allergisch of geblesseerd, raadpleeg dan eerst een arts alvorens het product te gebruiken. Stop direct met oefenen, wanneer tijdens het oefenen misselijkheid, onwel zijn of andere klachten optreden.
- Controleer de fitnessbanden vóór elk gebruik op beschadiging of slijtage. Het product mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt.
- Houd uw handen bij het rekken van de banden in het verlengde van de onderarm en zorg ervoor dat de polsgewrichten niet overmatig worden gestrekt!
- Houd de banden steeds onder spanning en let op dat ze u niet ontglippen!
- Breng de banden langzaam en steeds onder spanning in de uitgangspositie terug.
- De banden mogen nooit aan voorwerpen zoals tafels, deuren of trapleuningen worden bevestigd.
- Trek de fitnessbanden niet over de maximale lengte van 400 cm uit!
- Trek de fitnessband-ringen niet over de maximale lengte van 55 cm (grijs) of 100 cm (koraalrood) uit!
- De banden mogen nooit naar het gezicht toe worden getrokken en in geen geval om hoofd, nek of borst worden gewikkeld.
-  **OPGELET! GEVAAR VOOR MATERIËLE SCHADE!** Voorkom letsel/materiële schade en gebruik het product alleen in ruimten waar u voldoende afstand tot andere personen /tot voorwerpen kunt aanhouden.
- Houd het product uit de buurt van scherpe, puntige, hete en/of gevaarlijke voorwerpen.
- Vermijd directe zonnestraling en verwarmingswarmte.

Oefenhandleiding

De volgende oefeningen vormen slechts een kleine selectie uit de reeks van mogelijkheden. Voor meer oefeningen verwijzen wij naar dienovereenkomstige literatuur.

- Draag gemakkelijke sport- en vrijetijdskleding.
- Doe voor het begin van de oefeningen eerst een warming-up.
- Voer de oefeningen in een regelmatig tempo uit, met een rustige ademhaling. Houd u aan het voorgeschreven verloop van de bewegingen u let op dat u zichzelf niet overschat. Bij het aanspannen van de spieren uitademen, bij het ontspannen van de spieren inademen.
- Herhaal elke oefening 10 tot 20 keer.

Oefeningen met de fitnessband

Schouders (zie afb. A)

- Plaats de fitnessband onder uw voetzolen.
- Ga met licht gebogen benen en rechte rug in een lichte spreidstand staan.
- Kruis de uiteinden van de fitnessband en grijp deze ter hoogte van de heupen vast.
- Beweeg beide armen gelijkmatig tot schouderhoogte naar boven zonder de schouders op te trekken.

Biceps & schouders (zie afb. B)

- Doe met één been een stap naar voren terwijl u uw bovenlichaam recht houdt en blijft rechtop staan.
- Steek uw rechtervoet door de handgreep en maak de veiligheidsriem vast om uw enkel.
- Houd de andere handgreep met beide handen voor het lichaam vast, houd de handpalm hierbij naar beneden gericht.
- Stabiliseer de rechterelleboog zijdelings langs het lichaam.
- Buig uw rechterarm vervolgens langzaam en trek de hand zo naar boven in richting van de rechterschouder.
- Nu is de andere kant aan de beurt.

Armen, schouders & rug (zie afb. C)

- Doe met één been een stap naar voren terwijl u uw bovenlichaam recht houdt en blijft rechtop staan.
- Steek uw rechter- of linkervoet door de handgreep en maak de veiligheidsriem vast om uw enkel.
- Houd de andere handgreep met beide handen voor het lichaam vast, houd de handpalmen hierbij naar beneden gericht.
- Til uw armen vervolgens langzaam met lichtjes gebogen ellebogen omhoog.

Armen, schouders & rug (zie afb. D)

- Ga zoals weergegeven met recht bovenlichaam en de voeten op schouderbreedte uit elkaar rechtop staan (als alternatief kunt u de voeten achter elkaar plaatsen, zoals eerder beschreven).
- Pak de band voor het bovenlichaam ongeveer op schouderhoogte met beide handen vast (elk aan een kant). De handpalmen zijn naar binnen gericht.
- Adem langzaam en gelijkmatig uit en trek uw armen ongeveer op schouderhoogte gelijktijdig gecontroleerd naar buiten en achteren.
- In de eindpositie dienen de ellebogen nog steeds een beetje gebogen te zijn.

Armen, schouders, borst & rug (zie afb. E)

- Ga met recht bovenlichaam en de voeten op schouderbreedte uit elkaar rechtop staan (als alternatief kunt u de voeten achter elkaar plaatsen, zoals beschreven).
- Pak de band achter het bovenlichaam ongeveer op schouderhoogte met beide handen vast (elk aan een kant). De handpalmen zijn naar achteren gericht.
- Adem langzaam en gelijkmatig uit en trek uw armen ongeveer op schouderhoogte gelijktijdig gecontroleerd naar buiten, voor en achteren. In de eindpositie dienen de ellebogen nog steeds een beetje gebogen te zijn.

Triceps (zie afb. F)

- Doe een stap naar voren en blijf, zoals afgebeeld, met licht gebogen knieën staan.
- Breng de trainingsband achter uw lichaam langs en houd het onderste uiteinde met één hand achter uw rug vast (hoe korter het stukje band is dat u vasthoudt, des te groter de weerstand).
- Houd het andere uiteinde van de band ongeveer ter hoogte van uw hoofd met uw andere hand vast, terwijl u uw ellebogen gebogen houdt.
- Strek nu uw bovenarm.
- Blijf in deze positie en ga vervolgens terug in de startpositie.
- Nu is de andere kant aan de beurt.

Schouders (zie afb. G)

- Ga ter hoogte van het midden van de band met de voeten op schouderbreedte op de band staan.
- Houd de band met beide handen vast en beweeg uw gestrekte armen zijwaarts tot schouderhoogte naar boven.
- Laat uw armen langzaam weer naar beneden zakken.

Benen (zie afb. H)

- Leg, liggend op de rug, de fitnessband plat om de voetzolen.
- Leg uw armen gebogen naast het lichaam en wikkel de fitnessband 1 x om elke hand.
- Buig één been in een hoek van 90°. Strek het gebogen been tegen de weerstand van de fitnessband naar voren.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het andere been.

Armen, schouders & rug (zie afb. I)

- Ga met gestrekte benen op de vloer zitten.
- Pak de band met beide handen vast, zodat de handpalmen naar beneden zijn gericht en doe het midden van de band om de voetzolen.
- Adem langzaam en gelijkmatig uit, buig uw armen ongeveer ter hoogte van uw taille en trek deze gelijktijdig gecontroleerd naar achteren.
- Buig uw bovenlichaam met een rechte rug als alternatief een beetje naar voren en na het spannen van de armen weer naar achteren.

Been- en rompspieren (zie afb. J)

- Ga, zoals afgebeeld, op handen en voeten zitten en houd het voorste uiteinde van de trainingsband met beide handen vast.
- Plaats het andere uiteinde om uw voet aan de andere kant.

- Breng nu uw voet met de band eromheen omhoog en weer terug.
- Blijf in deze positie en ga vervolgens terug in de startpositie.
- Nu is de andere kant aan de beurt.

Oefeningen met de fitnessband-ring

Schouders (zie afb. K)

- Ga rechtop staan en leg de fitnessband-ring om uw handen. De vingers zijn gestrekt.
- Houd uw onderarmen tegen het lichaam gefixeerd. De ellebogen zijn gebogen in een hoek van ca. 90°.
- Draai uw onderarmen nu naar buiten, zonder dat de ellebogen van het lichaam loskomen.

Triceps (zie afb. L)

- Ga rechtop staan. Buig één arm achter uw rug en de andere arm boven uw hoofd.
- Leg de fitnessband-ring om uw handen. De polsgewrichten zijn gestrekt.
- Trek de fitnessband-ring met de bovenste hand omhoog. De onderste hand stabiliseert.
- Herhaal deze oefening vervolgens met de andere arm.

Achterzijde been en billen (zie afb. M)

- Ga in knielende positie steun daarbij op uw ellebogen. Het hoofd wordt in het verlengde van de rug gehouden.
- Buig nu één been en til het iets omhoog. Leg de fitnessband-ring plat om de voetzool van het gebogen been en fixeer hem vervolgens onder de punt van de andere voet.
- Beweeg het bovenste been verder omhoog en dan weer omlaag. Het bekken blijft stabiel.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het andere been.

Zijden bovenbenen (zie afb. N)

- Ga op uw zij liggen en steun daarbij op uw ellebogen. Het bovenste been bevindt zich ter hoogte van de heup.
- Fixeer de fitnessband-ring ter hoogte van de enkel.
- Beweeg het bovenste been langzaam omhoog en weer omlaag.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het andere been.

Reinigen en bewaren

- Gebruik in géén geval bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Het product zal hierdoor beschadigd raken.
- Reinig het product uitsluitend met lauwwarm water en droog het vervolgens goed af met een doek.
- Bewaar het product steeds op een droge schone plek in een goed geventileerde ruimte.
- Door het product voorzichtig met talkpoeder in te wrijven voorkomt u dat het aan elkaar gaat plakken.

Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

Garantie

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons - naar onze keuze - gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen worden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
DE-74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG03258A
Version: 08 / 2018

Stand van de informatie: 06 / 2018
Ident.-No.: HG03258A062018-NL/BE/OS

