



FITNESSBÄNDER

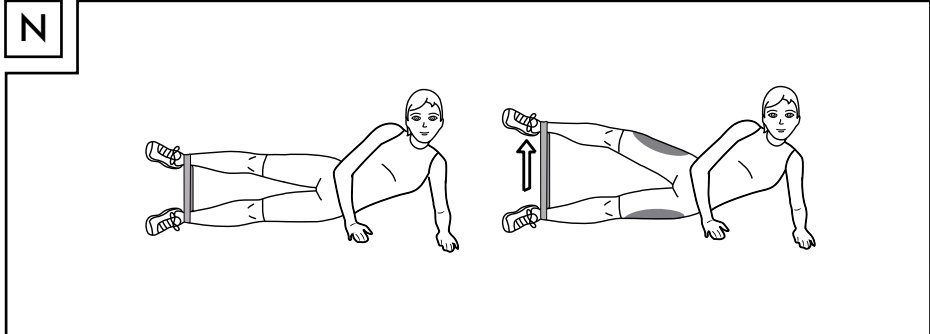
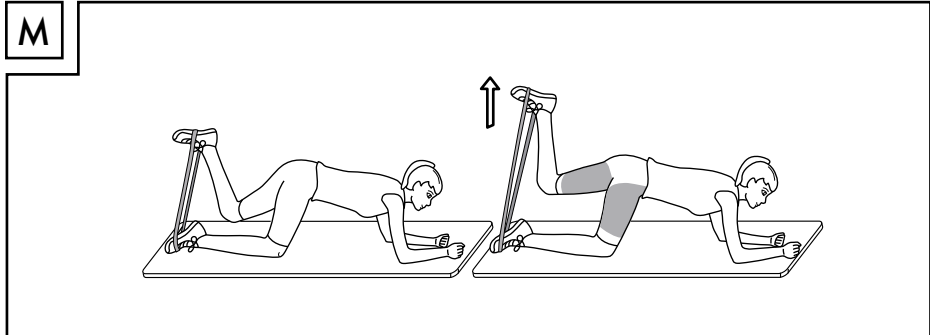
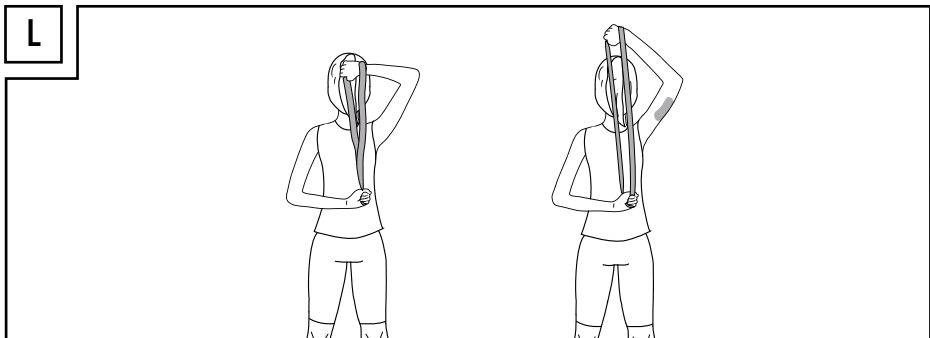
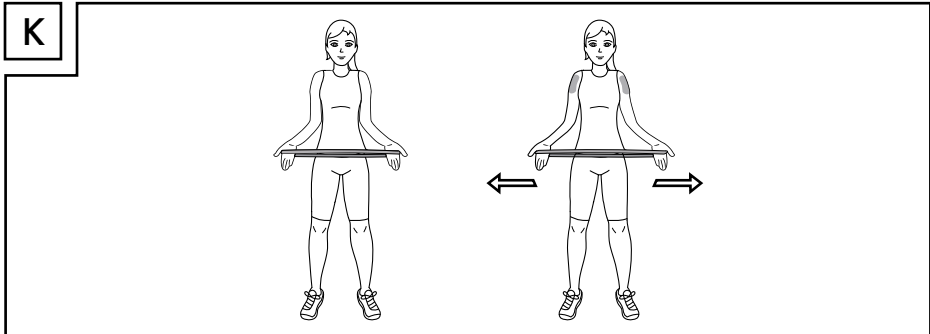
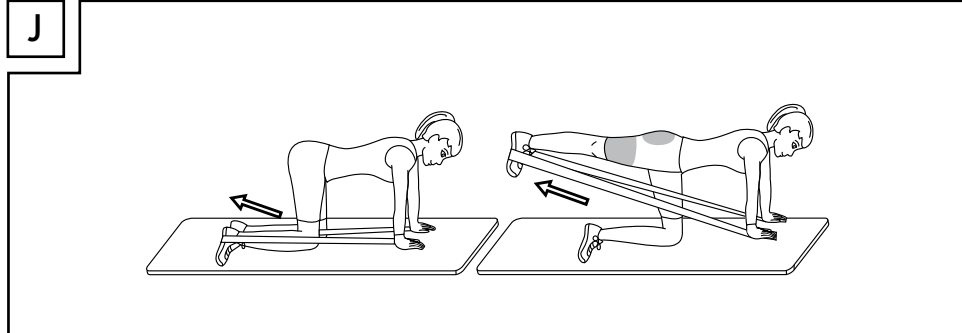
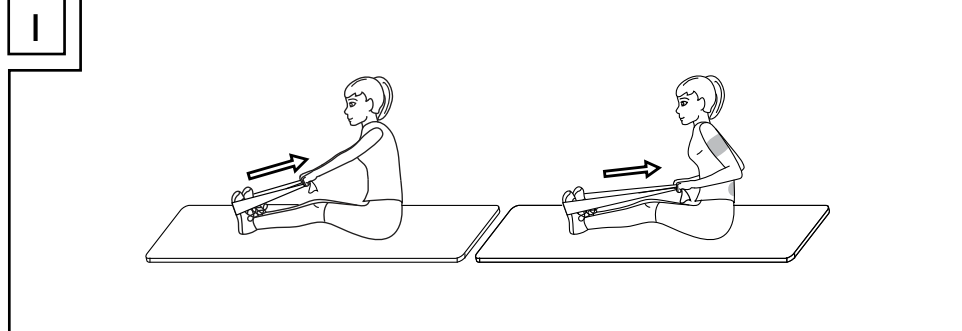
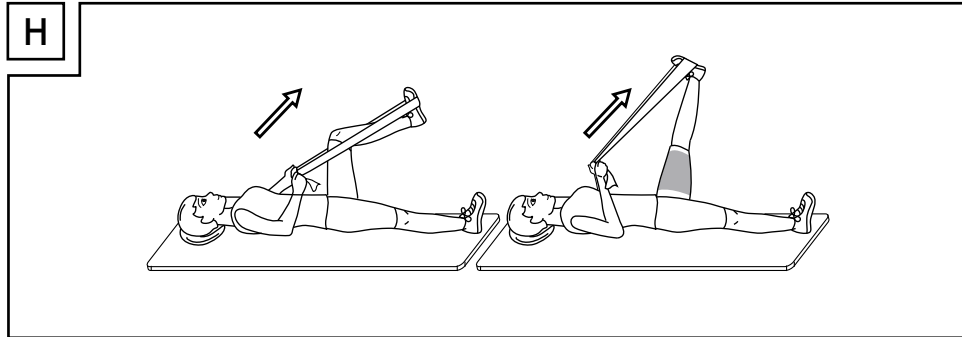
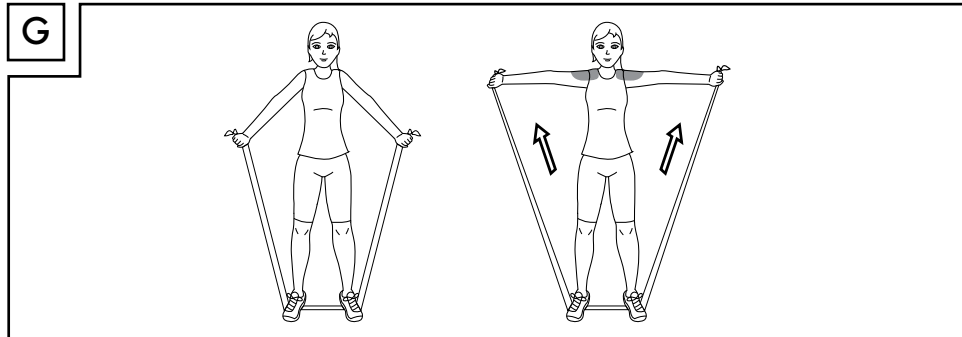
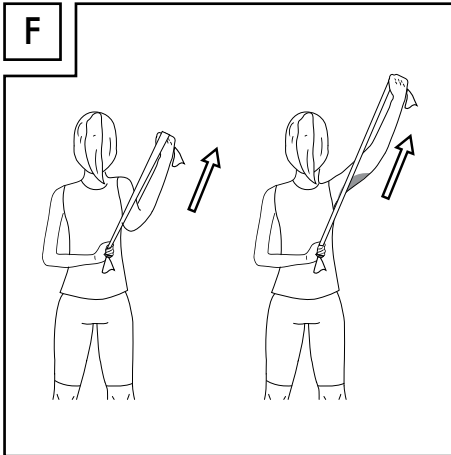
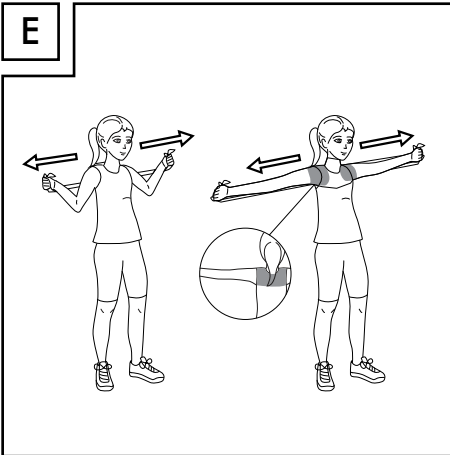
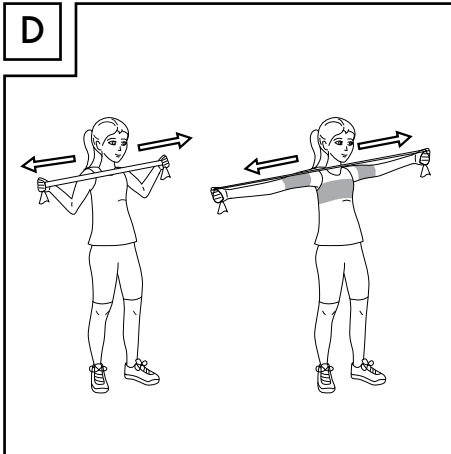
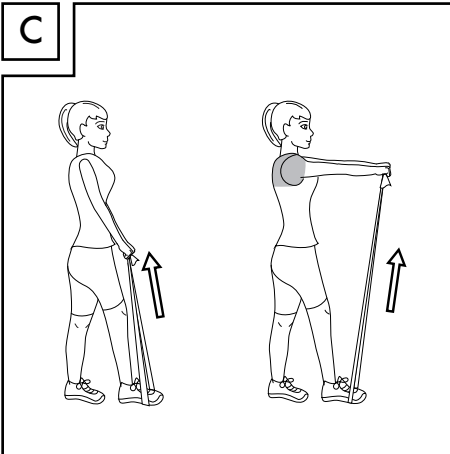
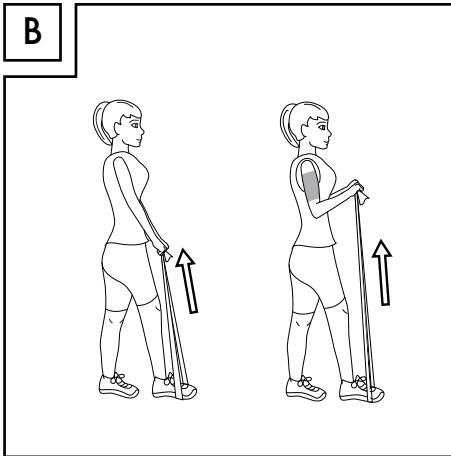
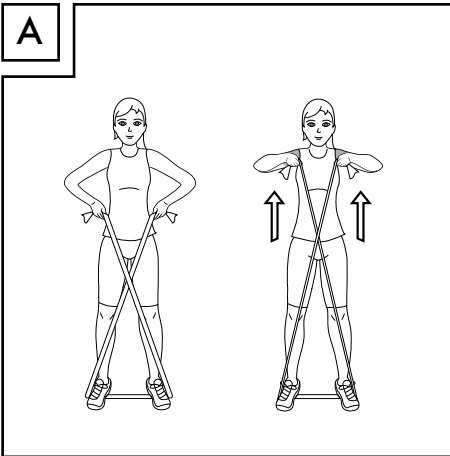
DE AT CH
FITNESSBÄNDER
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

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

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

IAN 434722_2304

DE AT CH



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 Aufbewahrungsbox
1 x Bedienungsanleitung

● Technische Daten

HG10641A

Fitnessband hellgrau (leichter Widerstand):

Breite: 128 mm,
Länge: 2500 mm,
Stärke: 0,15 mm

Fitnessband cyanblau (mittlerer Widerstand):

Breite: 128 mm,
Länge: 2500 mm,
Stärke: 0,2 mm

Fitnessband-Ring hellgrau (leichter Widerstand):

Breite: 17 mm,
Länge: 500 mm,
(1000 mm umlaufend),
Stärke: 1,2 mm

Fitnessband-Ring cyanblau (mittlerer Widerstand):

Breite: 25 mm,
Länge: 275 mm,
(550 mm 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: 2500 mm,
Stärke: 0,25 mm

Fitnessband schwarz (sehr starker Widerstand):

Breite: 128 mm,
Länge: 2500 mm,
Stärke: 0,4 mm

Fitnessband-Ring rot (starker Widerstand):

Breite: 25 mm,
Länge: 275 mm,
(550 mm umlaufend), Stärke: 1,38 mm

Fitnessband-Ring schwarz (sehr starker Widerstand):

Breite: 25 mm,
Länge: 275 mm,
(550 mm 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 BETRIEBUNGSANLEITUNG 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 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 SACHSCHÄDIGUNG!** Verwenden Sie das Produkt nur in Räumen, in denen Sie genug Abstand zu Personen/ Gegenständen einhalten können, um Verletzungen/Sachschädigungen 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 aus 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.
- Nehmen Sie das andere Ende um den Fuß auf der anderen Seite.
- Jetzt strecken Sie Ihr 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)

- Gehen Sie in die Seitenlage und stützen Sie sich auf die Ellenbogen. 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 Höhe der Knöchel.
- Heben und senken Sie langsam das obere Bein.
- Wiederholen Sie anschließend diese Übung mit dem anderen Bein.

● Reinigung und Lagerung

- Verwenden Sie keinesfalls scheuernde oder ätzende Reinigungsmittel. Das Produkt würde hierbei Schaden nehmen.
- Reinigen Sie das Produkt nur mit lauwarmem Wasser und trocknen Sie es anschließend gut mit einem Tuch.
- 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.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● 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 434722_2304) 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 Befügung 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

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 dom aines d'application clés. 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 soc de rangement
1 x mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

Élastique de résistance gris clair (résistance légère) :	Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,15 mm)
Élastique de résistance cyan (résistance moyenne) :	Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,2 mm
Élastique de résistance circulaire gris clair (résistance légère) :	Largeur : 17 mm, Longueur : 500 mm, (1000 mm de circonférence), Épaisseur : 1,2 mm
Élastique de résistance circulaire cyan (résistance moyenne) :	Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (550 mm 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 %

Élastique de résistance rouge (résistance forte) :	Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,25 mm
Élastique de résistance noir (résistance extra forte) :	Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,4 mm
Élastique de résistance circulaire rouge (résistance forte) :	Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), Épaisseur : 1,38 mm
Élastique de résistance circulaire noir (résistance extra forte) :	Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), Épaisseur : 1,44 mm

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

HG10641B	Forza max (Newton)	Lunghezza max (cm)
Fascia rossa	26	500
Fascia nera	40	500
Anello rosso	50	55
Anello nero	54	55

Tolleranza dei valori dichiarati: +/- 20%

Materiale: lattice
Standard: DIN 32935-A



LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO E CONSERVARLE IN UN LUOGO SICURO.

-  **ATTENZIONE! RISCHIO DI LESIONI!** Questo prodotto non è un giocattolo e deve essere utilizzato esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
- In caso di problemi di salute, reazioni allergiche o lesioni, consultare un medico prima di usare il prodotto. Interrompere immediatamente gli esercizi in caso di malessere o se sorgono altri disturbi.
- Prima di ogni utilizzo, ispezionare gli elastici di resistenza per assicurarsi che non siano danneggiati o usurati. Il prodotto può essere usato esclusivamente se non presenta difetti o segni di usura.
- Durante l'allungamento degli elastici, tenere le mani completamente distese e in linea con l'avambraccio e non tendere eccessivamente i polsi.
- Mantenere gli elastici costantemente in tensione e prestare attenzione a non sciolinare.
- Lasciare che gli elastici tornino nella posizione di partenza lentamente e sempre in tensione.
- Gli elastici non devono essere fissati ad alcun oggetto, ad esempio tavoli, porte o ringhiere.
- Non allungare gli elastici oltre la loro lunghezza massima (500 cm)!
- HG10641A: non allungare gli anelli elastici oltre la loro lunghezza massima (55 cm per l'anello azzurro, 100 cm per l'anello grigio).
- HG10641B: non allungare gli anelli elastici oltre la loro lunghezza massima (55 cm per l'anello rosso e l'anello nero).
- Non tirare gli elastici in direzione del viso e non avolverli intorno alla testa, al collo o al torace.
-  **ATTENZIONE! RISCHIO DI DANNI MATERIALI!** Per evitare il rischio di lesioni o danni materiali, usare il prodotto esclusivamente in spazi in cui è possibile mantenere una distanza sufficiente da persone e/o oggetti.
- Tenere il prodotto lontano da oggetti appuntiti, affilati, caldi e/o pericolosi.
- Non esporre il prodotto alla luce solare diretta o a fonti di calore.

● Modalità di esercizio

I seguenti esercizi sono solo una parte di tutti quelli possibili. Altri esercizi possono essere reperiti tramite altre fonti.

- ☐ Indossare abbigliamento sportivo o confortevole.
- ☐ Effettuare sempre un riscaldamento prima di iniziare gli esercizi.
- ☐ Effettuare gli esercizi con un ritmo regolare e respirando normalmente.
- ☐ Rispettare le modalità di esercizio indicate e non soprovvalute le proprie abilità. Espirare quando si tendono i muscoli, inspirare quando li si rilassa.
- ☐ Ripetere ciascun esercizio 10-20 volte.

● Esercizi con le fasce elastiche

Spalle (Fig. A)

- ☐ Posizionare la fascia elastica sotto le piante dei piedi.
- ☐ Flattere leggermente le ginocchia e tenere la schiena dritta.
- ☐ Incrociare le estremità della fascia e affermare a livello delle anche.
- ☐ Tirare entrambe le braccia verso l'alto fino all'altezza delle spalle, senza sollevare le spalle.

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



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 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'utilisez 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)

- ☐ Torse 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)

- ☐ Torse 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. E)

- ☐ 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 derrière le haut du corps, à peu près au niveau des épaules (un côté de chaque). Paumes vers l'extérieur.
- ☐ En respirant lentement et régulièrement, étendez les deux bras vers l'extérieur puis revenez à la position initiale, à peu près au niveau des épaules. Les coudes doivent être légèrement fléchis dans la position finale.

Triceps (voir Fig. F)

- ☐ Position debout comme sur l'illustration, avec les genoux légèrement fléchis, en position de marche.
- ☐ Placez l'élastique derrière vous, tenez l'extrémité inférieure d'une main (sachant que plus les mains sont rapprochées, plus la résistance est grande) derrière le dos.
- ☐ Prenez l'autre extrémité de l'autre main, avec le coude plié à hauteur de la tête comme sur l'illustration.
- ☐ Maintenant, étendez le bras vers le haut.
- ☐ Gardez la position, puis revenez à la position de départ.
- ☐ Changez de côté !

Épaules (voir Fig. G)

- ☐ Position debout avec les pieds centrés sur l'élastique, écartés de la largeur des épaules.
- ☐ Tenez l'élastique des deux mains et levez les bras tendus sur le côté jusqu'au niveau des épaules.
- ☐ Puis redescendez lentement.

Jambes (voir Fig. H)

- ☐ En position couchée sur le dos, placez la bande élastique à plat sur la plante des pieds.
- ☐ Les bras pliés le long du corps, enroulez les extrémités de l'élastique d'1 tour autour de chaque main.
- ☐ Pliez une jambe à un angle de 90°. Étirez la jambe pliée jusqu'à tendre complètement l'élastique.
- ☐ Puis répétez cet exercice avec l'autre jambe.

Exercice pour les bras, les épaules et le dos (voir Fig. I)

- ☐ Asseyez-vous par terre avec les jambes allongées.
- ☐ Tenez l'élastique des deux mains, paumes vers le bas, et mettez les plantes des deux pieds à peu près au milieu de l'élastique.
- ☐ En expirant lentement et régulièrement, tirez les bras vers l'arrière en un mouvement contrôlé, jusqu'à les amener à peu près au niveau de la taille.
- ☐ Si nécessaire, penchez-vous vers l'avant, le dos droit et légèrement vers l'arrière après avoir fléchi les bras.

Muscles des jambes et du tronc (voir Fig. J)

- ☐ Mettez-vous à quatre pattes comme sur l'illustration et prenez une extrémité de l'élastique dans chaque main.
- ☐ Placez l'autre extrémité autour du pied opposé.
- ☐ Maintenant, tendez la jambe vers l'arrière et vers le haut.
- ☐ Gardez la position, puis revenez à la position de départ.
- ☐ Changez de côté !

● Exercice avec l'élastique de résistance circulaire

Épaules (voir Fig. K)

- ☐ Position debout, avec l'élastique circulaire autour des mains, doigts tendus.
- ☐ Tenez le haut de vos bras contre le tronc. Vos coudes doivent être pliés à 90°.
- ☐ Tournez vos avant-bras vers l'extérieur, tout en gardant les bras et les coudes contre le tronc.

Triceps (voir Fig. L)

- ☐ Position debout. Pliez un bras derrière le dos, et l'autre bras au-dessus de la tête.
- ☐ Placez l'élastique circulaire autour de vos mains. Les poignets doivent être bien droits.
- ☐ Tirez l'élastique circulaire vers le haut avec la main derrière la tête. La main derrière le dos reste bien immobile.
- ☐ Répétez cet exercice avec l'autre bras.

Arrière de la jambe et fessiers (voir Fig. M)

- ☐ Position à genoux, en appui sur les coudes. La tête est dans le prolongement du dos.
- ☐ Pliez une jambe et levez-la légèrement. Placez l'élastique circulaire à plat sur la plante du pied de la jambe pliée et immobilisez-le sous le bout de l'autre pied.
- ☐ Étendez la jambe levée vers le haut et vers l'arrière. Le bassin doit rester stable pendant le mouvement.
- ☐ Puis répétez cet exercice avec l'autre jambe.

Côtés de la cuisse (voir Fig. N)

- ☐ Position de récupération sur le côté, en appui sur les coudes. La jambe du haut est à la hauteur des hanches.
- ☐ L'élastique circulaire entoure les chevilles.
- ☐ Levez et abaissez lentement la jambe du haut.
- ☐ Puis répétez cet exercice avec l'autre jambe.

● Nettoyage et entretien

- ☐ N'utilisez jamais de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs. Sinon, le produit sera endommagé.
- ☐ Nettoyez le produit uniquement à l'eau tiède et séchez-le ensuite avec un chiffon.
- ☐ Le produit doit toujours être stocké sec et propre dans une pièce à température contrôlée.
- ☐ Vous pouvez empêcher l'élastique de coller en l'enduisant de talc.

SET FASCE ELASTICHE

● Introduzione



Congratulations per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzate con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e

per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Destinazione d'uso

Questo prodotto è un'attrezzatura sportiva e non è destinato all'uso commerciale. Il prodotto non è adatto a scopi medici o terapeutici.

● Contenuto della confezione

4 x Elastici di resistenza
1 x Custodia
1 x Manuale di istruzioni

● Specifiche tecniche

Fascia elastica grigia (resistenza leggera):	Largezza: 128 mm, lunghezza: 2500 mm, spessore: 0,15 mm
Fascia elastica azzurra (resistenza media):	Largezza: 128 mm, lunghezza: 2500 mm, spessore: 0,2 mm
Anello elastico grigio (resistenza leggera):	Largezza: 17 mm, lunghezza: 500 mm, (1000 mm di circonferenza), spessore: 1,2 mm
Anello elastico azzurro (resistenza media):	Largezza: 25 mm, lunghezza: 275 mm, (550 mm di circonferenza), spessore: 1,35 mm

HG10641A	Forza max (Newton)	Lunghezza max (cm)
Fascia grigia	19	500
Fascia azzurra	23	500
Anello grigio	33	100
Anello azzurro	45	55

Tolleranza dei valori dichiarati: +/- 20%

Fascia elastica rossa (resistenza elevata):	Largezza: 128 mm, lunghezza: 2500 mm, spessore: 0,25 mm
Fascia elastica nera (resistenza extra elevata):	Largezza: 128 mm, lunghezza: 2500 mm, spessore: 0,4 mm
Anello elastico rosso (resistenza elevata):	Largezza: 25 mm, lunghezza: 275 mm, (550 mm di circonferenza), spessore: 1,38 mm
Anello elastico nero (resistenza extra elevata):	Largezza: 25 mm, lunghezza: 275 mm, (550 mm di circonferenza), spessore: 1,44 mm

HG10641B	Forza max (Newton)	Lunghezza max (cm)
Fascia rossa	26	500
Fascia nera	40	500
Anello rosso	50	55
Anello nero	54	55

Tolleranza dei valori dichiarati: +/- 20%

HG10641B	Forza max (Newton)	Lunghezza max (cm)
Fascia grigia	19	500
Fascia azzurra	23	500
Anello grigio	33	100
Anello azzurro	45	55

HG10641A	Forza max (Newton)	Lunghezza max (cm)
Fascia grigia	19	500
Fascia azzurra	23	500
Anello grigio	33	100
Anello azzurro	45	55

Tolleranza dei valori dichiarati: +/- 20%

HG10641A	Forza max (Newton)	Lunghezza max (cm)
Fascia grigia	19	500
Fascia azzurra	23	500
Anello grigio	33	100
Anello azzurro	45	55

- ☐ Espirare in modo lento e costante, piegare le braccia fino al livello della vita tirandole in modo controllato.
- ☐ Se necessario, inclinare il corpo in avanti, mantenendo la schiena dritta, e leggermente all'indietro dopo aver irrigidito le braccia.

Gambe e addome (Fig. J)

- ☐ Assumere una posizione a quattro zampe, come illustrato, e tenere le estremità della fascia elastica con entrambe le mani.
- ☐ Posizionare la fascia elastica intorno alla pianta di un piede.
- ☐ Quindi tendere la gamba con la fascia all'indietro e verso l'alto.
- ☐ Tenere questa posizione, quindi tornare alla posizione di partenza.
- ☐ Cambiare gamba.

● Esercizi con gli anelli elastici

Spalle (Fig. K)

- ☐ Assumere una posizione eretta e posizionare l'anello elastico intorno alle mani, con le dita estese.
- ☐ Tenere la parte superiore delle braccia contro il corpo. Piegare i gomiti a 90°.
- ☐ Ruotare gli avambracci verso l'esterno senza staccare dal corpo la parte superiore delle braccia e i gomiti.

Tricipiti (Fig. L)

- ☐ Assumere una posizione eretta. Piegare un braccio dietro la schiena e piegare l'altra braccia elasticamente intorno alle mani. Tenere i polsi dritti.
- ☐ Tirare l'anello elastico verso l'alto con la mano superiore. La mano inferiore deve fungere da stabilizzatore.
- ☐ Quindi ripetere l'esercizio con l'altro