

## Fitnessbänder-Set

### ● 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.

### ● Technische Daten

Fitnessband blau (mittlerer Widerstand):	Breite: 150 mm, Länge: 2000 mm, Stärke: 0,3 mm
Fitnessband schwarz (starker Widerstand):	Breite: 150 mm, Länge: 2000 mm, Stärke: 0,4 mm
Fitnessband-Ring blau (mittlerer Widerstand):	Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (550 mm umlaufend), Stärke: 1,3 mm
Fitnessband-Ring schwarz (starker Widerstand):	Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (550 mm umlaufend), Stärke: 1,4 mm

Modell B	Max. Kraft (Newton)	Max. Länge (cm)
Fitnessband (blau)	33	400
Fitnessband (schwarz)	45	400
Fitnessband-Ring (blau)	50	55
Fitnessband-Ring (schwarz)	54	55

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20 %



### 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 400 cm!
- Ziehen Sie die Fitnessband-Ringe nicht über die maximale Länge von 55 cm (blau 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 Freizeitkleidung.
- 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)

- Platzierten 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 mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittposition.
- 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 hinten.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig aus und strecken Sie Ihre Arme etwa auf Schulterhöhe gleichzeitig kontrolliert nach außen, vorne und hinten. In der Endstellung sollten die Ellenbogen weiterhin ein wenig gebeugt sein.

#### Trizeps (siehe Abb. F)

- Stehen Sie wie gezeigt mit Knieen 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 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 undwickeln Sie das Fitnessband jeweils 1 x um die Hände.
- Windeln Sie ein Bein in 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 Tailenhöhe 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 Kniestellung 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 Sie Ihr Bein mit dem Band um den Fuß nach oben und zurück.
- Halten Sie die Position und kehren 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.

- Fixieren Sie die Unterarme am Körper. Die Ellenbogen sind im 90°-Winkel gebeugt.
- Drehen Sie die Unterarme nach außen, ohne dass die Ellenbogen 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 Gesäß (siehe Abb. M)

- Gehen Sie in die Kniestellung 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 Talcum 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-Kassabon 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 Produkteile, 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 Kassabon und die Artikelnummer (IAN 373955\_2104) 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 Beifügung des Kaufbelegs (Kassabon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Adresse übersenden.

### ● Service

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

CH Service Schweiz  
Tel.: 0800 562153  
E-Mail: owim@lidl.ch

### AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726  
E-Mail: owim@lidl.at

## Resistance Band Set

### ● 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.

### ● Technical data

Blue fitness band (medium resistance):	Width: 150 mm, Length: 2000 mm, Thickness: 0.3 mm
Black fitness band (strong resistance):	Width: 150 mm, Length: 2000 mm, Thickness: 0.4 mm
Blue fitness band ring (medium resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (550 mm in circumference), Thickness: 1.3 mm
Black fitness band ring (strong resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (550 mm in circumference), Thickness: 1.4 mm

Model B	Max Force (Newton)	Max Length (cm)
Strap blue	33	400
Strap black	45	400
Ring blue	50	55
Ring black	54	55

Tolerance of the above values: +/- 20 %



### 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 400 cm!
- Do not stretch the fitness band rings beyond their maximum length of 55 cm (blue 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 give 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 back.
- Breathe slowly and steadily, and extend your arms together toward the outside, front and back, 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!

### ● Exercises 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 arms against your body. The elbows should be bent at a 90° angle.
- Turn your lower arms outwards, without releasing your 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.

### ● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product 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. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase.

Should this 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. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries 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 373955\_2104) 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](mailto:owim@lidl.co.uk)

#### IE Service Ireland

Tel.: 1800 200736  
E-Mail: [owim@lidl.ie](mailto:owim@lidl.ie)

## Bandes élastiques de fitness

### ● 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. Conservez ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

### ● Utilisation conforme

Ce produit est un appareil de sport non adapté à un usage commercial. Ce produit ne convient pas pour des manipulations thérapeutiques ou médicales.

### ● Caractéristiques techniques

Bandé élastique de fitness bleue (résistance moyenne) :

Largeur : 150 mm, longueur : 2000 mm, épaisseur : 0,3 mm

Bandé élastique de fitness noire (résistance élevée) :

Largeur : 150 mm, longueur : 2000 mm, épaisseur : 0,4 mm

Anneau élastique de fitness bleu (résistance moyenne) :

Largeur : 25 mm, longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), épaisseur : 1,3 mm

Anneau élastique de fitness noir (résistance élevée) :

Largeur : 25 mm, longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), épaisseur : 1,4 mm

Modèle B	Force max. (Newton)	Longueur max. (cm)
Bandé élastique de fitness (bleue)	33	400
Bandé élastique de fitness (noire)	45	400
Anneau élastique de fitness (bleue)	50	55
Anneau élastique de fitness (noire)	54	55

Tolérance des valeurs sus-mentionnées : +/- 20 %



### Consignes de sécurité

LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT L'UTILISATION ! CONSERVER SOIGNEUSEMENT LE MODE D'EMPLOI !

- **PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURES !** Le produit n'est pas un jouet et doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Avant d'utiliser ce produit, consultez votre médecin si vous avez des problèmes de santé, une tendance aux réactions allergiques ou une blessure. Arrêtez immédiatement les exercices si vous ressentez des nausées, un malaise ou toute autre douleur.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les élastiques de fitness ne présentent aucune détérioration ou usure. Le produit doit exclusivement être utilisé en parfait état.
- Lors de l'allongement des élastiques, gardez les mains dans le prolongement direct de l'avant-bras et évitez toute hyperextension des poignets !
- Gardez toujours les élastiques sous tension et veillez à ce qu'ils ne glissent pas !
- Remettez toujours les élastiques dans leur position initiale lentement et en maintenant une certaine tension.
- Les élastiques ne doivent en aucun cas être fixés à des objets, par ex. une table, une porte ou un palier.
- N'étrenez pas les élastiques de fitness au-delà de la longueur maximale de 400 cm !
- N'étrenez pas les anneaux élastiques de fitness au-delà de la longueur maximale de 55 cm (bleu et noir) !
- Ne tirez jamais les élastiques en direction du visage et ne les enroulez jamais autour de la tête, du cou ou de la poitrine.
- △ **PRUDENCE ! RISQUE DE DOMMAGES MATERIELS !** Uniquement utiliser le produit dans des locaux offrant un écart suffisant par rapport aux autres personnes / objets afin d'éviter toutes blessures / dégâts matériels.
- Maintenez le produit éloigné de tout objet tranchant, pointu, chaud et / ou dangereux.
- Évitez les rayons directs du soleil et la chaleur directe des radiateurs.

### ● Instructions d'exercices

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection non exhaustive des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

- Portez des vêtements de sport et de loisir confortables.
- Échauffez-vous avant de débuter les exercices.
- Effectuez les exercices à une allure régulière et en respirant normalement. Tenez-vous en aux mouvements indiqués et ne vous surestimez pas. Expirez lors de la contraction des muscles, inspirez lors de la détente des muscles.
- Répétez chaque exercice 10 à 20 fois.

### ● Exercices avec l'élastique de fitness

#### Épaules (voir ill. A)

- Placez l'élastique de fitness à plat sous vos semelles.
- Jambes légèrement fléchies et dos bien droit, écartez légèrement les jambes.
- Croisez les extrémités de l'élastique de fitness et saisissez-les à hauteur des hanches.
- Tirez simultanément les deux bras vers le haut jusqu'à hauteur des épaules, sans remonter les épaules.

#### Biceps & épaules (voir ill. B)

- Installez-vous avec votre tronc droit et un pied vers l'avant droit dans une position d'étape.
- Mettez votre pied droit à travers la poignée et assurez la sécurité de votre cheville.
- Gardez l'autre poignée avec la main gauche devant le corps, les paumes sont orientées vers le bas.
- Stabilisez le coude droit latéralement sur le corps.
- Pliez votre bras droit lentement et tirez la main en direction de l'épaule droite.
- Changez de côté.

#### Bras, épaules & dos (voir ill. C)

- Installez-vous avec votre tronc droit et un pied vers l'avant droit dans une position d'étape.
- Mettez votre pied gauche ou droit à travers la poignée et assurez la sécurité de votre cheville.
- Gardez l'autre poignée avec la main gauche devant le corps, les paumes sont orientées vers le bas.
- Soulevez lentement vos bras avec les coudes légèrement pliés.

#### Bras, épaules & dos (voir ill. D)

- Placez-vous comme illustré avec le tronc droit et les pieds écartés conformément à la largeur d'épaule (les pieds en position d'étape, comme décrit ci-dessus peut constituer une autre possibilité).
- Prenez la bande devant le haut du corps à deux mains à hauteur d'épaule (un de chaque côté). Les paumes de la main sont tournées vers l'intérieur.
- Expirez lentement et régulièrement, tendez vos bras au niveau des épaules simultanément et de manière contrôlée vers l'arrière.
- En position finale, les coudes doivent encore être un peu plus courbés.

#### Bras, épaules & torse (voir ill. E)

- Placez-vous avec le tronc droit et les pieds écartés conformément à la largeur d'épaule (les pieds en position d'étape, comme décrit ci-dessus peut constituer une autre possibilité).
- Prenez la bande derrière le haut du corps à deux mains à hauteur d'épaule (une de chaque côté). Les paumes de la main sont tournées vers l'extérieur.
- Expirez lentement et régulièrement, tendez vos bras au niveau des épaules simultanément et de manière contrôlée vers l'arrière. En position finale, les coudes doivent encore être un peu plus courbés.

#### Triceps (voir ill. F)

- Positionnez-vous les genoux légèrement fléchis en position de marche, comme illustré.
- Placez l'élastique derrière le corps et maintenez-le avec une main (plus vous saisissez l'élastique loin, plus la résistance sera forte) derrière votre dos.
- Saisissez l'autre extrémité dans l'autre main avec les coudes fléchis environ à hauteur de tête.
- Maintenant, redresser le bras.
- Maintenez cette position et revenez ensuite en position initiale.
- Changez de côté.

#### Épaules (voir ill. G)

- Tenez-vous droit avec les pieds écartés à la largeur d'épaules au milieu de l'élastique.
- Maintenez l'élastique à l'aide des deux mains et soulevez les bras directement sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules.
- Laissez ensuite vos bras doucement redescendre.

#### Jambes (voir ill. H)

- Couché(e) sur le dos, placez l'élastique de fitness à plat sur les semelles.
- Mettez les bras le long du corps et enroulez l'élastique de fitness 1 x autour de chaque main.
- Pliez une jambe à un angle de 90 °. Étirez la jambe pliée vers l'avant contre la résistance de l'élastique de fitness.
- Répétez ensuite cet exercice avec l'autre jambe.

#### Bras, épaules & dos (voir ill. I)

- Asseyez-vous par terre avec les jambes tendues.
- Prenez la bande dans les deux mains, de sorte que les côtés inférieurs de la main soient vers le bas et exécutez le mouvement à peu près dans le milieu de la bande autour de la partie inférieure des pieds.
- Expirez lentement et régulièrement, pliez vos bras au niveau de la taille et tirez-les simultanément et de manière contrôlée vers l'arrière.
- Comme autre possibilité, pliez le haut du corps avec votre dos droit légèrement vers l'avant et vos bras à nouveau vers l'arrière après tension.

#### Musculation des jambes et du tronc (voir ill. J)

- Placez vos genoux comme illustré et maintenez l'extrémité avant de l'élastique de fitness à l'aide des deux mains.
- Placez l'autre extrémité autour du pied de l'autre côté.
- Redressez maintenant la jambe avec l'élastique autour du pied vers le haut et vice versa.
- Maintenez cette position et revenez ensuite en position initiale.
- Changez de côté.

### ● Exercices avec l'anneau élastique de fitness

#### Épaules (voir ill. K)

- Mettez-vous debout et placez l'anneau élastique de fitness autour des mains. Tendez les doigts.
- Fixez les avant-bras au corps. Pliez les coudes à un angle d'environ 90 °.
- Tournez les avant-bras vers l'extérieur, en gardant collés au corps.

#### Triceps (voir ill. L)

- Mettez-vous debout. Pliez un bras derrière le dos et l'autre par-dessus la tête.
- Placez l'anneau élastique de fitness autour des mains. Les poignets sont droits.
- Tirez l'anneau élastique de fitness vers le haut avec la main du haut. La main du bas stabilise le mouvement.
- Répétez ensuite cette exercice avec l'autre bras.

#### Ischio-jambiers et fessiers (voir ill. M)

- Mettez-vous à genou et appuyez-vous sur les coudes. La tête est bien dans le prolongement du dos.
- Pliez une jambe et levez-la légèrement. Placez l'anneau élastique de fitness à plat sur la semelle de la jambe pliée et fixez-le sous la pointe de pied de l'autre jambe.
- Faites des mouvements de montée et descente avec la jambe du haut. Le bassin reste fixe.
- Répétez ensuite cet exercice avec l'autre jambe.

#### Cuisse / Partie latérale de la cuisse (voir ill. N)

- Placez-vous sur le côté et appuyez-vous sur le coude. La jambe du haut est placée à hauteur des hanches.
- Fixez l'anneau élastique de fitness à hauteur de la cheville.
- Levez et descendez lentement la jambe du haut.
- Répétez ensuite cet exercice avec l'autre jambe.

### ● Nettoyage et rangement

- N'utilisez en aucun cas des détergents abrasifs ou caustiques. Ceux-ci endommagent le produit.
- Nettoyez le produit exclusivement à l'eau tiède et séchez-le ensuite correctement à l'aide d'un chiffon.
- Rangez toujours le produit sec et propre dans une pièce tempérée.
- À titre préventif, enduisez le produit avec du talc afin d'éviter qu'il ne colle.

### ● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.



Le produit est recyclable, soumis à la responsabilité élargie du fabricant et collecté séparément.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

### ● Garantie

#### Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

#### Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la livraison.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

#### Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
  - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
  - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

#### Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité est prescrit par deux ans à compter de la livraison du bien.

**Article 1641 du Code civil**

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

**Article 1648 1er alinéa du Code civil**

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

**● Faire valoir sa garantie**

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 373955\_2104) à titre de preuve d'achat pour toute demande. Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit. En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous. Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

**● Service après-vente****(FR) Service après-vente France**

Tél. : 0800904879  
E-Mail : [owim@lidl.fr](mailto:owim@lidl.fr)

**(BE) Service après-vente Belgique**

Tél. : 080071011  
Tél. : 80023970 (Luxembourg)  
E-Mail : [owim@lidl.be](mailto:owim@lidl.be)

## 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 blauw

(medium weerstand): breedte: 150 mm, lengte: 2000 mm, dikte: 0,3 mm

Fitnessband zwart

(sterke weerstand): breedte: 150 mm, lengte: 2000 mm, dikte: 0,4 mm

Fitnessband-ring blauw

(medium weerstand): breedte: 25 mm, lengte: 275 mm, (550 mm totale lengte), dikte: 1,3 mm

Fitnessband-ring zwart

(sterke weerstand): breedte: 25 mm, lengte: 275 mm, (550 mm totale lengte), dikte: 1,4 mm

Model B	Max. kracht (Newton)	Max. lengte (cm)
Fitnessband (blauw)	33	400
Fitnessband (zwart)	45	400
Fitnessband-ring (blauw)	50	55
Fitnessband-ring (zwart)	54	55

Tolerantie van de hierboven genoemde waarden: +/- 20%



### Veiligheidsinstructies

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

- **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 rekkken van de banden in het verlengde van de onderarm en zorg ervoor dat de polsgewrichten niet overmatig worden gestrektd.
- 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-ring niet over de maximale lengte van 55 cm (blauw en zwart) 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 MATERIEËLE 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 vrijtijdskleding.
- 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 uitademend, 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 gelijkmataig 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 blijf 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 blijf 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 handpalm 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 beneden gericht.
- Adem langzaam en gelijkmataig uit en strek 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 gelijkmataig uit en strek 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 gelijkmataig 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 rompsspieren (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 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 voetzaal 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 getempereerde 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 plaatjes recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekkt 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 rechtmataig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wetelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieverperiode 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 slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

### ● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclame te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 373955\_2104) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde. Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

### ● Service

#### NL Service Nederland

Tel.: 08000225537

E-Mail: [owim@lidl.nl](mailto:owim@lidl.nl)

#### BE Service België

Tel.: 080071011

E-Mail: [owim@lidl.be](mailto:owim@lidl.be)

## Komplet taśm fitness

### ● Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tą instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt inniej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

### ● Przeznaczenie

Produkt został opracowany jako przyrząd sportowy i nie jest przeznaczony do zastosowań komercyjnych. Produkt nie nadaje się do użycia w leczeniu terapeutycznym oraz medycznym.

### ● Dane techniczne

Taśma fitness niebieska

(średni opór): szerokość: 150 mm, długość: 2000 mm, grubość: 0,3 mm

Taśma fitness czarna (duży opór): szerokość: 150 mm, długość: 2000 mm, grubość: 0,4 mm

Pierścień taśmy fitness niebieski (średni opór): szerokość: 25 mm, długość: 275 mm, (550 mm po obwodzie), grubość: 1,3 mm

Pierścień taśmy fitness czarny (duży opór): szerokość: 25 mm, długość: 275 mm (550 mm po obwodzie), grubość: 1,4 mm

Model B	Maks. siła (niuton)	Maks. długość (cm)
Taśma fitness (niebieska)	33	400
Taśma fitness (czarna)	45	400
Pierścień taśmy fitness (niebieski)	50	55
Pierścień taśmy fitness (czarny)	54	55

Tolerancja wyżej wymienionych wartości: +/- 20%

### ⚠ Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAC SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCIĄ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY ZACHOWAĆ W BEZPIECZNYM MIEJSCU!

■ **OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO POWSTANIA OBRAZENI!** Produkt nie jest zabawką i może być używany przez dzieci wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych.

■ Jeżeli masz problemy zdrowotne, reakcję alergiczną lub obrażenia, przed użyciem produktu skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń pojawią się mdłości, złe samopoczucie lub inne dolegliwości, bezzwłocznie przerwij ćwiczenia.

■ Przed każdym zastosowaniem sprawdź taśmy pod kątem uszkodzeń lub śladów zużycia. Produktu należy używać wyłącznie wówczas, gdy jest on w nienagannym stanie.

■ Podczas rozciągania taśm utrzymuj dlonie w jednej linii z przedramieniem i nie wyginaj nadgarstków!

■ Zawsze utrzymuj taśmy dobrze naciągnięte i uważaj, aby się nie poślizgnąć!

■ Rozluźnij taśmy do stanu początkowego zawsze powoli, utrzymując ich naprężenie.

■ nigdy nie zaczepią taśm o przedmioty, np. stół, drzwi lub podest.

■ nigdy nie rozcigać taśm ponad maksymalną długość 400 cm!

■ nigdy nie rozcigać pętli ponad maksymalną długość, tj. 55 cm (niebieska i czarna)!!

■ nigdy nie ciągnij taśm w kierunku twarzy ani nie owijaj ich wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej.

△ **OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO USZKODZENIA MNIENIA!**

Aby uniknąć niebezpieczeństwa obrażeń oraz uszkodzenia mienia, używaj produktu wyłącznie w pomieszczeniach, w których możliwe jest zachowanie bezpiecznego odstępu od innych osób i przedmiotów.

■ Utrzymuj produkt dala od ostrych, spiczastych, gorących oraz/lub niebezpiecznych przedmiotów.

■ Chroń produkt przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych oraz źródeł ciepła.

### ● Instrukcja wykonywania ćwiczeń

Poniżej przedstawiamy przykłady ćwiczeń. Dalsze informacje na temat ćwiczeń są dostępne w odpowiedniej literaturze.

- Załącz wygodną odzież sportową.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia przeprowadź rozgrzewkę.
- Ćwiczenia wykonuj w regularnym tempie i przy spokojnym oddechu. Zachowuj podany przebieg ćwiczeń i nie przecenij swoich sił. Podczas napinania mięśni wykonuj wydech, podczas rozluźniania – wdech.
- Każde ćwiczenie powtórz 10–20 razy.

### ● Ćwiczenia z taśmą

#### Ramiona (patrz rys. A)

- Umieść taśmę do ćwiczeń płasko pod pod spodem stóp.
- Stań w rozkroku, lekko zegnij nogi w kolanaach i wyprostuj plecy.

- Skrzyżuj końce taśmy i podciagnij je na wysokość bioder.
- Unieś ramiona równomiernie do wysokości barków, nie unosząc przy tym samych barków.

#### Biceps i ramiona (patrz rys. B)

- Stań prostując tułów z jedną nogą wyprostowaną do przodu w pozycji krokowej.
- Przelóż prawą stopę przez uchwyt i zabezpiecz paskiem zabezpieczającym na swoim stawie skokowym.
- Trzymaj drugi uchwyt oburczą przed ciałem, wewnętrzna strona dloni jest przy tym skierowana do dołu.
- Utrzymuj prawy łokieć w stabilnej pozycji z boku ciała.
- Powoli zegnij prawe ramię i przyciągnij rękę do góry w kierunku pręwego barku.
- Zmień stronę.

#### Ramion, barków i pleców (patrz rys. C)

- Stań prostując tułów z jedną nogą wyprostowaną do przodu w pozycji krokowej.
- Przelóż prawą lub lewą stopę przez uchwyt i zabezpiecz pasek zabezpieczającym na swoim stawie skokowym.
- Trzymaj drugi uchwyt oburczą przed ciałem, wewnętrzne strony dloni są przy tym skierowane do dołu.
- Powoli unoś ramiona z lekko ugiętymi łokciami.

#### Ramion, barków i pleców (patrz rys. D)

- Stań jak pokazano na rysunku z prostym tułowiem ze stopami ustawionymi w odległości na szerokość barków (alternatywnie stopy w pozycji krokowej jak opisano wcześniej).
- Uchwyci taśmę w obie ręce (z obu stron) przed ciałem na wysokości barków. Wewnętrzne strony dloni wskazują do środka.
- Oddychaj powoli i równomiernie i jednocześnie wyciągaj ramiona na wysokość barków do wewnętrznej i do tyłu w sposób kontrolowany.
- W końcowej pozycji łokiecie powinny być nadal nieco ugięte.

#### Ramion, barków, klatki piersiowej i pleców (patrz rys. E)

- Stań prosto z prostym tułowiem ze stopami ustawionymi w odległości na szerokość barków (alternatywnie stopy w pozycji krokowej jak opisano wcześniej).
- Uchwyci taśmę w obie ręce (z obu stron) z tyłu za górną częścią ciała na wysokości barków. Wewnętrzne strony dloni wskazują do tyłu.
- Oddychaj powoli i równomiernie i jednocześnie wyciągaj ramiona na wysokość barków do zewnętrznej, do przodu i do tyłu w sposób kontrolowany. W pozycji końcowej łokiecie powinny być nadal nieco ugięte.

#### Mięsień trójgłowy ramienia (patrz rys. F)

- Stań z lekko ugiętymi kolanami w pozycji krokowej jak pokazano na rysunku.
- Zlap taśmę za sobą i trzymaj dolny koniec jedną ręką (im krócej uchwycisz taśmę, tym większy będzie opór) za plecami.
- Weź drugi koniec w drugą rękę z ugiętym łokciem na wysokości głowy.
- Teraz rozprzestrzen góry ramie.
- Wytrwaj w tej pozycji, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
- Zmień stronę.

#### Ramiona (patrz rys. G)

- Ustaw stopy rozstawione na szerokość ramion na środku taśmy.
- Trzymaj taśmę oburczą i unieś ramiona prosto po bokach na wysokości barków.
- Następnie lekko opuszczaj ramiona.

#### Nogi (patrz rys. H)

- Leżąc na plecach polożyc taśmę do ćwiczeń na spodzie stóp.
- Ułóż zgięte ramiona wzdłuż tułowia i zawiń taśmę po 1x wokół obu dloni.
- Zegnij nogę w kolanie pod kątem 90°. Prostując nogę, przesun ją do przodu, pokonując przy tym opór taśmy.
- Następnie powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.

#### Ramion, barków i pleców (patrz rys. I)

- Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami.
- Chwyć taśmę w obie ręce, tak aby wewnętrzne strony dloni były skierowane w dół i na środku taśmy owiną dolną częścę stóp.
- Oddychaj powoli i równomiernie i jednocześnie wyciągaj ręce do zewnętrznej na wysokość talii i do tyłu w sposób kontrolowany.
- Alternatywnie pochyl górny częscie ciała z wyprostowanymi plecami nieco do przodu i po napięciu rąk ponownie nieco do tyłu.

#### Mięsień nóg i tułowia (patrz rys. J)

- Przejdz do położenia kolan jak pokazano na rysunku i zamocuj przedni koniec taśmy treningowej oburczą.
- Załącz drugi koniec na stopę z drugiej strony.
- Następnie rozprzestrzen nogę z taśmą wokół stopy w góre i z powrotem.
- Wytrwaj w tej pozycji, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
- Zmień stronę.

### ● Ćwiczenia z pętlą

#### Ramię (patrz rys. K)

- Stań prosto i załącz pętlę na obie dlonie. Palce powinny być wyprostowane.
- Ramiona powinny być ułożone przy tułowiu. Łokiecie powinny być zgięte pod kątem ok. 90°.
- Rozsuwaj przedramiona na zewnątrz, nie odrywając łokci od tułowia.

#### Mięsień trójgłowy ramienia (patrz rys. L)

- Stań w pozycji wyprostowanej. Zegnij jedną rękę za plecami, za drugą ponad głowę.

- Załącz pętlę na dlonie. Nadgarstki powinny być wyprostowane.
- Dlonia znajdująca się nad głowę pociągnij pętlę do góry. Dolna dłoń powinna pozostać nieruchomo.
- Powtórz ćwiczenie dla drugiej ręki.

#### Tylna część ud i pośladki (patrz rys. M)

- Ułóż się i oprzyj się na łokciach. Głowa powinna być ułożona w jednej linii z tułowiem.
- Zegnij jedną nogę i lekko unieś. Załącz pętlę płaską stronę na spód stopy zgiętej nogi i umieść pod palcami drugiej stopy.
- Podnoś i opuszczaj uniesioną nogę. Miednica powinna pozostać nieruchomo.
- Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

#### Boki ud (patrz rys. N)

- Ułóż się na boku i oprzyj na łokciach. Uniesiona nogą powinna znajdować się na wysokości biodra.
- Umieść pętlę na wysokości kostek.
- Powoli unos i opuszczaj nogę.
- Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

### ● Czyszczenie i przechowywanie

- Pod żadnym pozorem nie należy używać do czyszczenia środków do szorowania lub żrących. Mogłyby to spowodować uszkodzenie produktu.
- Produkt należy czyścić wyłącznie lenią wodą i osuszać śliczką.
- Produkt należy przechowywać zawsze w stanie suchym i czystym, w miejscu o stałej temperaturze.
- Pokrycie produktu niewielką ilością talku zapobiega jego klejeniu.

### ● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnego.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksplloatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

### ● Gwarancja

Produkt wyproducedo według wysokich standardów jakości i poddano skrupulatnej kontroli przed wysyłką. W przypadku wad produktu nabywcy przysługują ustawaowe prawa. Gwarancja nie ogranicza ustawaowych praw nabywcy produktu.

Produkt objęty jest 3 gwarancją, licząc od daty zakupu. Gwarancja wygasza w razie zawiązującego przez użytkownika uszkodzenia produktu, niewłaściwego użycia lub konserwacji.

W przypadku wystąpienia w ciągu 3 lat od daty zakupu wad materiałowych lub fabrycznych, dokonujemy – według własnej oceny – bezpłatnej naprawy lub wymiany produktu.

Świadczenie gwarancyjne obejmuje wady materiałowe i fabryczne. Gwarancja nie obejmuje części produktu ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz uszkodzeń części łatwiliwych, np. przełączników, akumulatorów lub 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 373955\_2104) jako dowód zakupu. Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na graverunku, 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 ponizej 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, przestać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

### ● Serwis

#### PL Serwis Polska

Tel.: 008004911946

E-Mail: owin@lidl.pl

## Sada posilovacích pásů

### ● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznamate 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. Uschovajte si tento návod na bezpečné.

### ● Předpokládaný účel použití

Tento výrobek je vyroben jako sportovní nářadí a není vhodný pro terapeutické nebo lékařské ošetření.

### ● Technické údaje

Posilovací pás modrý

(střední odpór):

šířka: 150 mm, délka: 2000 mm,  
tloušťka: 0,3 mm

Posilovací pás černý

(silný odpór):

šířka: 150 mm, délka: 2000 mm,  
tloušťka: 0,4 mm

Posilovací kruh modrý

(střední odpór):

šířka: 25 mm, délka: 75 mm,  
(550 mm po rozvinutí), tloušťka: 1,3 mm

Posilovací kruh černý

(silný odpór):

šířka: 25 mm, délka: 275 mm  
(550 mm po rozvinutí), tloušťka: 1,4 mm

Model B	Maximální síla (Newton)	Maximální délka (cm)
Posilovací pás (modrý)	33	400
Posilovací pás (černý)	45	400
Posilovací pás kruh (modrý)	50	55
Posilovací pás kruh (černý)	54	55

Tolerance výše uvedených hodnot: +/- 20%



### Bezpečnostní pokyny

PŘED POUŽITÍM SI PROSÍM PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE! NÁVOD K OBSLUZE PROSÍM PEČLIVĚ USCHOVEJTE!



**POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!** Tento výrobek není hračka a smí se používat pouze pod dozorem dospělých osob.

- Pokud máte zdravotní problémy, alergické reakce nebo zranění, před začátkem používání tohoto výrobku se poradte se svým lékařem. Pokud během cvičení cítíte nevolnost, indispozici nebo jiné potíže, cvičení ihned přerušte.
- Před každým cvičením zkонтrolujte případná poškození nebo opořebení popruhů pro fitness. Výrobek se smí používat pouze v dobrém stavu.
- Při natahování popruhů držte ruce v rovině se spodní částí paže a neohýbejte zápěstí!
- Popruhy musí být stále napnuté, ale dávejte příjem pozor, aby nesklouzly!
- Popruhy vždy veděte do výchozí polohy pomalu a napnuté.
- Popruhy se nesmí připevňovat na pevné předměty, jako např. stůl, dveře či schody.
- Cvičební popruhy natahujete přes jejich maximální délku 400 cm!
- Kruhové popruhy natahujete přes jejich maximální délku 55 cm (modrý a černý).
- Popruhy se růžovou natahovat směrem k obličeji, obtočit kolem hlavy, krku či hrudníku.
- △ **POZOR! NEBEZPEČÍ VĚCNÝCH ŠKOD!** Výrobek používejte pouze v místnostech, v nichž můžete dodržet dostatečnou vzdálenost od osob / předmětů, aby se zabránilo zraněním / věcným škodám.
- Výrobek se nesmí dotýkat ostrých, špičatých, horkých a/nebo nebezpečných předmětů.
- Chraňte před přímým slunečním světlem a horkem.

### ● Návod k cvičení

Následující cviky představují jen výběr z možných cviků. O dalších možnostech cviků se laskavě informujte v příslušné literatuře.

- Používejte pohodlné sportovní a oddechové oblečení.
- Před začátkem cvičení se zahřejte.
- Cvičení provádějte v pravidelném rytmu s klidným dechem. Dopržujte stanovený průběh pohybů a nepřečerpávejte se. Nádech provádějte při napnutí svalů, výdech při uvolnění svalů.
- Každý cvik opakujte 10–20 krát.

### ● Cvičení s popruhem pro fitness

#### Ramena (viz obr. A)

- Položte posilovací pás na plochu pod chodidla.
- S mírně pokrčenými koleny a rovnými zády zaujměte mírně rozkročený postoj.
- Překřížte konce posilovacího popruhu a uchopte jej ve výši boků.
- Obě paže zvedejte rovnoramenně až do výše ramen, aníž byste přitom zvedali ramena.

#### Biceps a ramena (viz obr. B)

- Postavte se rovně a nakročte vzpřímeně jednou nohou dopředu.

- Prostrčte pravou nohu rukojetí expandéru a připevněte bezpečnostní pásek kolem kolene.
- Držte druhou rukojetí oběma rukama před tělem, dlaněmi směrem dolů.
- Stabilizujte pravý loket u těla.
- Ohněte pomalu pravou paži a láhněte ruku nahoru ve směru k pravému rameni.
- Vyměňte strany.

#### Paže, ramena a záda (viz obr. C)

- Postavte se rovně a nakročte vzpřímeně jednou nohou dopředu.
- Prostrčte pravou nebo levou nohu skrz rukojetí expandéru a připevněte bezpečnostní pásek kolem kolene.
- Držte druhou rukojetí oběma rukama před tělem, dlaněmi směrem dolů.
- Nyní pomalu zvedněte paži s mírně ohnutými lokty.

#### Paže, ramena a záda (viz obr. D)

- Postavte se rovně, s nohami rozkročenýma na šířku ramen, jak je znázorněno na obrázku (alternativně s nakročením, jak bylo již předem popsáno).
- Uchopte expandér před tělem ve výši ramen do obou rukou (každou rukou na jedné straně). Dlaně směřují dovnitř.
- Dýchajte pomalu a rovnoramenně, natahujte současně paže do výše ramen kontrolovaným pohybem směrem ven a dozadu.
- V konečné poloze mají být lokty i nadále mírně ohnuty.

#### Paže, ramena, prsní svalstvo a záda (viz obr. E)

- Postavte se rovně s nohami rozkročenýma na šířku ramen (alternativně s nakročením, jak bylo popsáno výše).
- Vezměte expandér do obou rukou (na každé straně) za zády ve výši ramen. Dlaně rukou směřují dozadu.
- Dýchajte pomalu a rovnoramenně, natahujte paže do výše ramen současně a kontrolovaným pohybem směrem ven, dopředu a dozadu. V konečné poloze mají být lokty i nadále mírně ohnuty.

#### Triceps (viz obr. F)

- Postavte se tak, jak je na obrázku, s koleny mírně pokrčenými a nakročte.
- Uchopte tréninkový pás podél těla za zády a držte přitom jeho dolní konec jednou rukou (čím kratší část pásu uchopte, tím má větší odpór).
- Uchopte druhý konec druhou rukou s ohnutým loktem ve výše hlavy.
- Nyní natáhněte paži.
- V této poloze vydříte a následně se vrátěte zpět do výchozí polohy.
- Vyměňte strany.

#### Ramena (viz obr. G)

- Postavte se s rozkročenýma nohami nad střed pásu.
- Držte pásmo oběma rukama a zvedejte paže rovně do strany na do výše ramen.
- Spouštějte paže opět pomalu dolů.

#### Nohy (viz obr. H)

- Lehňete si na zádu, posilovací pás na plochu přes chodidlo.
- Ohnute paže položte vedle těla a popruh si omotejte 1x kolem rukou.
- Ohněte jednu nohu do pravého úhlu. Ohnuta nohu narovnejte dopředu proti odporu posilovacího popruhu.
- Opakujte toto cvičení s druhou nohou.

#### Paže, ramena a záda (viz obr. I)

- Posadte se s natáženýma nohami na podlahu.
- Uchopte pásmo do obou rukou tak, aby dlaně rukou směrovaly dolů, a stoupně si chodily zhruba na střed pásu.
- Dýchajte pomalu a pravidelně, ohněte paže zhruba do výše pasu a pohybujte jimi současně a kontrolovaně směrem dozadu.
- Alternativně překlopte horní část těla s rovnými zády mírně dopředu a po napnutí paží zase dozadu.

#### Svaly nohou a svalstvo trupu (viz obr. J)

- Klekněte si tak, jak je vidět na obrázku a zafixujte přední konec pásu oběma rukama.
- Obtoče druhý konec okolo nohy na druhé straně.
- Nyní natáhněte nohu s pásem kolem chodidle směrem nahoru a zpět.
- V této poloze vydříte a následně se vrátěte zpět do výchozí polohy.
- Vyměňte strany.

### ● Cvičení s kruhovým popruhem

#### Ramena (viz obr. K)

- Postavte se rovně a kruhový popruh umístěte kolem rukou. Prsty jsou nataženy.
- Předloktí přitáhněte k tělu. Lokty jsou ohnuty zhruba v 90 °.
- Předloktí otáčejte směrem ven, aníž by se lokty pohnuly od těla.

#### Triceps (viz obr. L)

- Postavte se rovně. Jednu paži ohněte za zádu, druhou paži nad hlavu.
- Kruhový cvičební popruh si omotejte kolem rukou. Zápěstí jsou rovné.
- Kruhový cvičební popruh láhněte nahoru horní rukou. Spodní ruka je ve stálé poloze.
- Pak toto cvičení opakujte pro druhou ruku.

#### Zadní část stehen a hýždě (viz obr. M)

- Klekněte si a opřete se na oba lokty. Hlava tvorí prodloužení zad.
- Ohněte jednu nohu a lehce ji zvedněte. Kruhový cvičební pás položte na plochu přes chodidlo ohnute nohy a zajistěte pod špičkou chodidla druhé nohy.
- Horní nohou pohybujte dalek nahoru a zpět. Pánev zůstává ve stejné poloze.
- Pak toto cvičení opakujte pro druhou nohu.

### Boční část stehna (viz obr. N)

- Lehňete si na bok a opřete se o loket. Horní noha je ve výši boku.
- Kruhový cvičební pás umístěte ve výši kolene.
- Pomalu zvedejte a spouštějte horní nohu.
- Pak totto cvičení opakujte pro druhou nohu.

### ● Čištění a skladování

- V žádném případě nepoužívejte drsné ani leptající čisticí prostředky. Výrobek by se jimi poškodil.
- Výrobek čistěte pouze vlažnou vodou a pak oštěte do sucha utěrkou.
- Výrobek skladujte vždy suchý čistý ve vytápěné místnosti.
- Opatrně větrání mastku zamezí splenení výrobku.

### ● Likvidace

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběren recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace využitých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

### ● Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitařských směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonného práva vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena na níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovajte si dobré originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskyne voda materiálu nebo výrobni voda, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opořebení (např. na baterie), díle na poškození křehkých, choulivých dílů, např. vypínače, akumulátory nebo díly zhotovené ze skla.

### ● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řídte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 373955\_2104) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravure, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závod nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenka) 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

## Fitness pásy

### ● Úvod



Blažoželáme Vám kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámiť 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.

### ● Používanie v súlade s určením

Tento výrobok bol zoštartovaný ako športové náradie a nie je vhodný pre komerčné použitie. Výrobok nie je vhodný na účely terapeutickej ani medicínskej liečby.

### ● Technické údaje

Fitness pás modrý

(stredný odpor):

Šírka: 150 mm, dĺžka 2000 mm, hrúbka 0,3 mm

Fitness pás čierny

(silný odpor):

Šírka: 150 mm, dĺžka: 2000 mm, hrúbka: 0,4 mm

Kruhový pás na cvičenie

modrý (stredný odpor):

Šírka: 25 mm, dĺžka: 275 mm, (550 mm po obvode), hrúbka: 1,3 mm

Kruhový pás na cvičenie

čierny (silný odpor):

Šírka: 25 mm, dĺžka: 275 mm, (550 mm po obvode), hrúbka: 1,4 mm

Model B	Max. sila (Newton)	Max. dĺžka (cm)
Fitness pás (modrý)	33	400
Fitness pás (čierny)	45	400
Kruhový fitness pás (modrý)	50	55
Kruhový fitness pás (čierny)	54	55

Tolerancia k predtým uvedeným údajom: +/- 20%



### Bezpečnostné pokyny

PRED POUŽITIAMI PROSÍM PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽITIE!  
NÁVOD NA POUŽITIE, PROSÍM, DOKLADNE USCHOVAJTE!

- POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Výrobok nie je žiadna hračka, a preto sa smie používať iba za dozoru dospelej osoby.
- V prípade zdravotných problémov, alergickej reakcie alebo zranenia kontaktujte lekára ešte predtým, ako výrobok použijete. Ak počas cvičenia pocípitejte nevoľnosť, níu je vám dobre, alebo sa u vás vyskytnú iné ťažkosti, cvičenie okamžite prerušte.
  - Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú gumené pásy poškodené alebo opotrebované. Výrobok sa smie používať iba v bezechybnom stave.
  - Pri natahovaní gumených pásov držte ruky v priamom predĺžení predlaktia a zápalia nadmerne nepreťahujte!
  - Gumené pásy držte stále napnuté a dôvajte pozor, aby sa nezošmykli.
  - Gumené pásy dávajte do východiskovej polohy vždy pomaly a napnuté.
  - Gumené pásy nikdy neuprevížuite o predmety, napr. o stôl alebo o schodisko.
  - Gumené pásy nikdy nenaťahujte nad maximálnu dĺžku 400 cm!
  - Kruhové gumené pásy nikdy nenaťahujte nad maximálnu dĺžku 55 cm (modrý a čierny)!!
  - Gumené pásy nikdy nenaťahujte smerom do tváre a nikdy si ich neotáčajte okolo hlavy, kruhu ani hrude.
  - POZOR! NEBEZPEČENSTVO VECNÉHO POŠKODENIA!** Výrobok používajte iba v miestnostiach, v ktorých môžete dodržať dostatočnú vzdialenosť od osôb / predmetov a zabrániť tak poraniam / vecným poškodeniam.
  - Výrobok nepoužívajte v blízkosti ostrých, špicatých, horúcich a / alebo nebezpečných predmetov.
  - Výrobok chráňte pred priamym slnečným žiareniom a pred teplom z vykurovacieho zariadenia.

### ● Návod na cvičenie

Nasledujúce cvičenia predstavujú iba čas z možných cvičení. O ďalších možnostiach cvičenia sa, prosím, informujte v príslušnej literatúre.

- Nošte pohodlné oblečenie určené na šport alebo voľný čas.
- Pred cvičením sa najskôr zahrejte.
- Cvičte v pravidelnom tempe a dýchajte pokojne. Pridržiavajte sa uvedených pohybov a nepreceňujte svoje sily. Vyduchujte pri napnutí svalov, pri uvoľnení svalov sa nadchydrujte.
- Každé cvičenie opakujte 10-20-krát.

### ● Cvičenia s gumeným pásom

#### Plecia (pozri obr. A)

- Fitness-pás umiestnite rovno pod chodidlá.
- Nohy miernie pokrčte, chrbát držte rovno a mierne sa rozkročte.
- Konec gumeného pásu prekrižte a ruky umiestnite do výšky bokov.
- Obidve ramená rovnomerne fahajte smerom nahor až do výšky pliečov, aby ste plecia dvhali.

#### Biceps & plecia (pozri obr. B)

- Postavte sa s vystretným trupom s jednou nohou vpred a vykračujúcim polohy.
- Prestre Vaše pravé chodidlo cez rukoväť a zaistite bezpečnostný pás na Vašom priebehlavkovom kľive.
- Držte druhú rukoväť oboma rukami pred telom, vnútorné strany rúk sú pritom nasmerované nadol.
- Stabilizujte pravý lakť bočne pri tele.
- Teraz pomaly ohnite pravé rameno a takto fahajte ruku hore smerom k pravému plecu.
- Vymeňte stranu.

#### Ramená, plecia & chrbát (pozri obr. C)

- Postavte sa s vystretným trupom s jednou nohou vpred a vykračujúcim polohy.
- Prestre Vaše pravé chodidlo cez rukoväť a zaistite bezpečnostný pás na Vašom priebehlavkovom kľive.
- Držte druhú rukoväť oboma rukami pred telom, vnútorné strany rúk sú pritom nasmerované nadol.
- Teraz pomaly dvhajte ramená s jemne ohnutými lakťami.

#### Ramená, plecia & chrbát (pozri obr. D)

- Postavte sa ako je zobrazené vzpriamene s rovným chrbátom s nohami rozkročenými približne na šírku pliečov (alternatívne chodidlá vo vykračujúcej polohe ako je popísané výšsie).
- Vezmite pás do oboch rúk (každá jednu stranu) pred hrudou približne vo výške pliečov.
- Pomaly a rovnomerne vydychnite a zároveň kontrolované vystrite Vaše ramená približne vo výške pliečov smerom von a dozadu.
- Vo finálnej polohe by mal byť lakť nadľaď jemne ohnuté.

#### Ramená, plecia, hrud' & chrbát (pozri obr. E)

- Postavte sa vzpriamene s rovným chrbátom s nohami rozkročenými približne na šírku pliečov (alternatívne chodidlá vo vykračujúcej polohe ako je popísané výšsie).
- Vezmite pás za chrbátom približne vo výške pliečov do oboch rúk (každá jednu stranu). Vnútorné strany rúk ukazujú dozadu.
- Pomaly a rovnomerne vydychnite a zároveň kontrolované vystrite Vaše ramená približne vo výške pliečov smerom von, dopredu a dozadu. Vo finálnej polohe by mal byť lakť nadľaď jemne ohnuté.

#### Triceps (pozri obr. F)

- Stoite ako je zobrazené kolennami mierne pokrčené vo vykračujúcej polohe.
- Vezmite pás za chrbátom približne vo výške pliečov do oboch rúk (každá jednu stranu). Vnútorné strany rúk ukazujú dozadu.
- Vezmite druhý koniec do druhej ruky s ohnutými lakťami vo výške hlavy.
- Teraz vystrite horné rameno.
- Zotrvaťte v tejto polohe a potom sa vráťte naspráv do východiskovej polohy.
- Vymeňte stranu.

#### Plecia (pozri obr. G)

- Rozkročte chodidlá na šírku pliečov ponad stred pása.
- Držte pási oboma rukami a dvhajte ramená rovno na strany až do výšky pliečov.
- Ramená zase pomaly spusťte nadol.

#### Nohy (pozri obr. H)

- Ľahnite si na chrbát a položte pási plošne cez chodidlá.
- Ramená položte veľa tela a gumený pás si ovŕňte 1x okolo rúk.
- Gumený pás natiahnite na nohu v 90° uhle. Nohu s pásom hlačte voči odporu gumeného pása smerom vpred.
- Toto cvičenie následne zopakujte s druhou nohou.

#### Ramená, plecia & chrbát (pozri obr. I)

- Sadnite si s vystretnými nohami na zem.
- Vezmite pás do oboch rúk tak, aby vnútorné strany rúk ukazovali smerom dole a prevede pási približne v jeho strede okolo spodnej strany chodidiela.
- Pomaly a rovnomerne vydychnite, ohnite Vaše ramená približne vo výške pásu a zároveň ich kontrolované fahajte dozadu.
- Ohnite Vašu hornú časť tela s vystretným chrbátom ako alternatívu trochu dopredu a po napnutí ramien opäť dozadu.

#### Svalstvo nôh a trupu (pozri obr. J)

- Kľaknite si ako je zobrazené a zafixujte predný koniec pási oboma rukami.
- Druhý koniec vedieťe okolo chodidiela druhej strany.
- Teraz vystrite Vašu nohu s pásom okolo chodidiela hore a naspráv.
- Zotrvaťte v tejto polohe a potom sa vráťte naspráv do východiskovej polohy.
- Vymeňte stranu.

#### ● Cvičenia s kruhovým gumeným pásom

#### Ramená (pozri obr. K)

- Postavte sa vzpriamene a kruhový gumený pás chyťte do rúk. Vystrite prsty.
- Predlaktia držte pri tele. Lakťe ohnite do 90°-stupňového uhla.
- Kruhový gumený pás rukami rozpínajte smerom von bez toho, aby ste hybali lakťami (tie musia zostať pri tele).

#### Tricepsy (pozri obr. L)

- Postavte sa rovno. Zapaťte jednu ruku za chrbát, druhú ruku držte nad hlavou.
- Kruhový gumený pás chyťte do rúk. Zápalia držte rovno.

- Kruhový gumený pás ľahajte hornou rukou smerom nahor. Dolnú ruku stabilizujte.
- Toto cvičenie nakoniec opakujte aj s druhou rukou.

#### Zadná strana nôh a sedacia časť (pozri obr. M)

- Kľaknite si a opríte sa o lakt. Hlava tvorí predĺženie chrbta.
- Jednu nohu pokrčte a mierne ju nadvyníhnete. Kruhový gumený pás naplocho položte cez chodidlo pokrčenej nohy a zafixujte ho špičkou chodidiela druhej nohy.
- Hornú nohu zdvívajte smerom nahor a späť. Panva ostáva v stabilnej polohe.
- Toto cvičenie nakoniec opakujte aj s druhou nohou.

#### Bočná strana stehien (pozri obr. N)

- Ľahnite si na bok a opríte sa o lakť. Horná noha sa nachádza vo výške bokov.
- Kruhový gumený pás zafixujte vo výške členkov.
- Hornú nohu pomaly zdvívajte a spúšťajte.
- Toto cvičenie nakoniec opakujte aj s druhou nohou.

### ● Čistenie a skladovanie

- V žiadnom prípade nepoužívajte odierajúce ani leptajúce čistiace prostriedky. Výrobok by sa poškodil.

- Výrobok čistite vlažnou vodou a následne ho dobre vysušte handričkou.

- Výrobok skladujte iba v suchej a čistej miestnosti.

- Dôkladne natrieť mastencom zabraňuje zlepneniu výrobku.

### ● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zbermých miestach.

Výrobok a obalové materiály sú recyklateľné, zlikvidujte ich oddelenie pre lepšie spracovanie odpadu. Trimax-Logo platí iba pre Francúzsko.

### ● Záruka

Tento výrobok bol dokladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prídeľa zákonné právo voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme - podľa našho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neoborne používaný alebo neoborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časť produktu, ktoré sú vystavené normálemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebované dieľy (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitinách dieloch, napr. na spinači, akumulátorových batériach alebo častiach, ktoré sú zhotovené 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 373955\_2104) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravüre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane. Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, nájskôr telefónicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektívny potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznamenú adresu servisného pracoviška.

### ● Servis

#### SK Servis Slovensko

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk

## Set de bandas elásticas de fitness

### ● 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 adecuado

Este producto ha sido concebido para la práctica del deporte y no resulta apropiado para el uso industrial. Este producto no es adecuado para tratamientos médicos ni terapéuticos.

### ● Datos técnicos

Banda elástica azul (resistencia media):	anchura: 150 mm, longitud: 2000 mm, grosor: 0,3 mm
Banda elástica negra (alta resistencia):	anchura: 150 mm, longitud: 2000 mm, grosor: 0,4 mm
Anilla elástica azul (resistencia media):	anchura: 25 mm, longitud: 275 mm, (perímetro 550 mm), grosor: 1,3 mm
Anilla elástica negra (alta resistencia):	anchura: 25 mm, longitud: 275 mm, (perímetro 550 mm), grosor: 1,4 mm

Modelo B	Fuerza máx. (Newton)	Longitud máxima (cm)
Banda elástica (azul)	33	400
Banda elástica (negra)	45	400
Anilla elástica (azul)	50	55
Anilla elástica (negra)	54	55

Tolerancia a los valores arriba mencionados: + / - 20%



### Indicaciones de seguridad

¡LEER EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR EL PRODUCTO!  
¡CONSERVAR CUIDADOSAMENTE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES!

- **!ATENCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!** Este producto no es un juguete; si es utilizado por niños, deben contar siempre con la supervisión de un adulto.
- Si tiene problemas de salud, presenta reacciones alérgicas o se encuentra lesionado, consulte a su médico antes de usar este producto. Si durante los ejercicios siente náuseas, indisposición o molestias, interrumpa su práctica de inmediato.
- Cada vez que utilice las bandas, reviselas previamente para asegurarse de que no están dañadas ni desgastadas. Únicamente se debe usar este producto si se encuentra en un estado impecable.
- Al estirar las bandas, mantenga las manos en posición recta, como si fueran una prolongación directa del antebrazo, y no fuerce las muñecas.
- Mantenga las bandas siempre en tensión y tenga cuidado de no resbalarse.
- Para devolver las bandas a la posición inicial, manténgalas siempre bajo tensión y proceda lentamente.
- Se prohíbe terminantemente usar objetos para sujetar las bandas, p. ej., una mesa, una puerta o el descansillo de una escalera.
- ¡No estire las bandas elásticas por encima de su longitud máxima de 400 cm!
- ¡No estire las bandas elásticas cerradas más allá de su longitud máxima de 55 cm (azul y negra)!
- Prohibido estirar las bandas elásticas en la dirección del rostro, así como enrollarlas en torno a la cabeza, el cuello o el pecho.
- △ **!ATENCIÓN! ¡PELIGRO DE DAÑOS MATERIALES!** Este producto se debe utilizar exclusivamente en espacios en los que la distancia a otras personas u objetos resulte suficiente para evitar lesiones o daños materiales.
- Mantenga este producto alejado de objetos afilados, punzantes, calientes y / o peligrosos.
- Evite su exposición directa a la luz solar y al calor de la calefacción.

### ● Instrucciones para el entrenamiento

Los ejercicios que se presentan a continuación son sólo una selección de todos los ejercicios que se pueden realizar. Consulte literatura especializada para más información sobre posibles ejercicios.

- Vista prendas de deporte o ropa de tiempo libre que sea cómoda.
- Realice un precalentamiento antes de comenzar con los ejercicios.
- Ejecute los ejercicios a un ritmo constante y manteniendo una respiración pausada. Aténgase a los movimientos que se describen y no sobreestime sus capacidades. Espire al tensar los músculos e inspire al destensarlos.
- Repita cada ejercicio 10–20 veces.

### ● Ejercicios con la banda elástica para fitness

#### Hombros (ver fig. A)

- Colóquese la banda elástica en plano bajo la planta de los pies.
- Colóquese de pie con las piernas ligeramente separadas y flexionadas y la espalda recta.
- Entrecruce los extremos de la banda elástica y sujetelos a la altura de las caderas.
- Tire hacia arriba con ambos brazos hasta la altura de los hombros, sin alzar éstos.

#### Bíceps y hombros (ver fig. B)

- Colóquese con el torso recto y un pie adelantado, como si estuviera dando un paso.
- Introduzca el pie derecho por el mango y fije la correa de seguridad al tobillo.
- Sujete el otro mango con las dos manos delante del cuerpo, con las palmas hacia abajo.
- Coloque el codo derecho en el lateral del cuerpo.
- A continuación doble el brazo derecho lentamente y lleve la mano hacia arriba en dirección al hombro derecho.
- Cambie de lado.

#### Brazos, hombros y espalda (ver fig. C)

- Colóquese con el torso recto y un pie adelantado, como si estuviera dando un paso.
- Introduzca el pie izquierdo o el izquierdo por el mango y fije la correa de seguridad al tobillo.
- Sujete el otro mango con las dos manos delante del cuerpo, con las palmas hacia abajo.
- Levante los brazos lentamente con los codos ligeramente flexionados.

#### Brazos, hombros y espalda (ver fig. D)

- Colóquese como en la imagen con el torso recto y los pies separados a la distancia de los hombros (o también puede colocarse como si estuviera dando un paso, como ya se ha descrito anteriormente).
- Sujete la banda con ambas manos (una a cada lado) delante del torso aprox. a la altura de los hombros. Las palmas miran hacia dentro.
- Espire lentamente y de forma regular y estire los brazos aprox. a la altura de los hombros de forma controlada y regular.
- En la posición final los codos deben quedar ligeramente flexionados.

#### Brazos, hombros, pecho y espalda (ver fig. E)

- Colóquese con el torso recto y los pies separados a la distancia de los hombros (o también puede colocarse como si estuviera dando un paso, como ya se ha descrito anteriormente).
- Sujete la banda con ambas manos (una a cada lado) detrás del torso aprox. a la altura de los hombros. Las palmas miran hacia atrás.
- Espire lentamente y de forma regular y estire los brazos hacia fuera, delante y atrás aprox. a la altura de los hombros de forma controlada y regular. En la posición final los codos deben quedar ligeramente flexionados.

#### Tríceps (ver fig. F)

- Colóquese de pie como muestra en la imagen con las rodillas ligeramente flexionadas como si estuviera dando un paso.
- Pase la banda elástica por detrás del cuerpo y sujetela el final con una mano por la espalda (cuando más corta deje la banda, mayor será la resistencia).
- Sujete el otro extremo con la otra mano y el codo dobrado a la altura de la cabeza.
- Estire el brazo.
- Mantenga esta posición unos instantes y regrese lentamente a la posición inicial.
- Cambie de lado.

#### Hombros (ver fig. G)

- Póngase de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros y sobre el centro de la banda.
- Sujete la banda con ambas manos y levante los brazos rectos hacia los lados, hasta la altura de los hombros.
- A continuación, baje los brazos lentamente.

#### Piernas (ver fig. H)

- Con la espalda apoyada en el suelo, pase la banda elástica en plano en torno a las plantas de los pies.
- Con los brazos doblados junto al cuerpo, enrolle la banda elástica 1 vuelta en cada mano.
- Flexione una pierna en un ángulo de 90°. Estire hacia delante la pierna flexionada para vencer la resistencia de la banda elástica.
- A continuación, repita el ejercicio con la otra pierna.

#### Brazos, hombros y espalda (ver fig. I)

- Siéntese en el suelo con las piernas extendidas.
- Sujete la banda con ambas manos de forma que las palmas queden hacia abajo y coloque los pies aprox. en la mitad de la banda.
- Espire lentamente y de forma regular, doble los brazos aprox. a la altura de la cintura y llévelos hacia atrás de forma controlada y regular.
- También puede inclinar el torso ligeramente hacia delante con la espalda recta y llevarlo hacia atrás de nuevo al estirar los brazos.

#### Musculatura de las piernas y musculatura del tronco (ver fig. J)

- Colóquese como se indica de rodillas y sujetela un extremo de la banda con ambas manos.
- Pase el otro extremo alrededor del pie contrario.

- A continuación, estire hacia arriba la pierna que tiene la banda alrededor del pie y regrese.
- Mantenga esta posición unos instantes y regrese lentamente a la posición inicial.
- Cambie de lado.

### ● Ejercicios con la banda elástica cerrada para fitness

#### Hombros (ver fig. K)

- Sitúese en posición erguida y pase la banda elástica cerrada en torno a las manos. Mantenga los dedos estirados.
- Pegue los antebrazos al cuerpo. Los codos deben estar doblados con un ángulo de 90°.
- Gire los antebrazos hacia el exterior sin separar los codos del cuerpo.

#### Tríceps (ver fig. L)

- Sitúese en posición erguida. Doble un brazo detrás de la espalda y pase el otro brazo por encima de la cabeza.
- Pase la banda elástica cerrada en torno a ambas manos. Mantenga las muñecas rectas.
- Con la mano superior, estire la banda elástica cerrada hacia arriba. La otra mano actúa como estabilizador.
- A continuación, repita el ejercicio con el otro brazo.

#### Parte posterior de la pierna y nalgas (ver fig. M)

- Arrodíllense y apóyense también sobre los codos. Mantenga la cabeza recta, como si fuera una prolongación de la espalda.
- Flexione una pierna y levántela ligeramente. Pase la banda elástica cerrada en torno al pie de la pierna flexionada, de manera que quede plana en la suela, y sujetela bajo la punta del pie de la otra pierna.
- Mueva la pierna superior hacia arriba y de regreso a la altura inicial. La pelvis debe permanecer inmóvil.
- A continuación, repita el ejercicio con la otra pierna.

#### Lateral del muslo (ver fig. N)

- Estírelse sobre un costado y apóyese en los codos. Sitúe la pierna superior a la altura de la cadera.
- Sujete la banda elástica cerrada a la altura de los tobillos.
- Suba y baje lentamente la pierna superior.
- A continuación, repita el ejercicio con la otra pierna.

### ● Limpieza y almacenamiento

- No utilice en ningún caso productos de limpieza abrasivos ni corrosivos. El producto resultaría dañado.
- Para limpiar el producto no utilice más que agua templada y, a continuación, séquelo bien con un paño.
- Este producto se debe guardar en estado limpio y seco en un recinto atemperado.
- Para evitar que se pegue, frótelo cuidadosamente con talco.

### ● Desecho del producto

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desecharados en el centro de reciclaje local.

Para obtener información sobre las posibilidades de desecho del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.

### ● Garantía

El producto ha sido fabricado cuidadosamente siguiendo exigentes normas de calidad y ha sido probado antes de su entrega. En caso de defecto del producto, usted tiene derechos legales frente al vendedor del mismo. Nuestra garantía (abajo indicada) no supone una restricción de dichos derechos legales.

Este producto dispone de una garantía de 3 años desde la fecha de compra. El plazo de garantía comienza a partir de la fecha de compra. Por favor, conserve adecuadamente el justificante de compra original. Este documento se requerirá como prueba de que se realizó la compra.

Si en el plazo de 3 años a partir de la fecha de compra se produce un fallo de material o fabricación en este producto, repararemos el producto o lo sustituiremos gratuitamente por un producto nuevo (según nuestra elección). La garantía quedará anulada si el producto resulta dañado o es utilizado o mantenido de forma inadecuada.

La garantía cubre defectos de materiales o de fabricación. Esta garantía no cubre aquellos componentes del producto sometidos a un desgaste normal y que, por ello, puedan considerarse piezas de desgaste (por ej. las pilas). Tampoco cubre daños de componentes frágiles como, por ejemplo, los interruptores, baterías y piezas de cristal.

### ● Tramitación de la garantía

Para garantizar una rápida tramitación de su consulta, tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (IAN 373955\_2104) como justificante de compra.

Encontrará el número de artículo en una inscripción de la placa identificativa, en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en una pegatina en la parte posterior o inferior.

Si el producto fallase o presentase algún defecto, póngase primero en contacto con el departamento de asistencia indicado, ya sea por teléfono o correo electrónico.

Puede enviarnos el producto defectuoso libre de franqueo adjuntando el recibo de compra (ticket de compra) e indicando dónde está y cuándo ha ocurrido el fallo a la dirección de asistencia que le indicamos.

● **Asistencia**

(ES) **Asistencia en España**

Tel.: 900984948

E-Mail: [owim@idl.es](mailto:owim@idl.es)

## Træningselastik-sæt

### ● Indledning



Hjertelig tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem fortrolig med apparatet inden førsteibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

### ● Anvendelsesområde

Dette produkt er produceret som et sportsredskab og er ikke egnet til erhvervsmaessigt brug. Produktet er ikke egnet til terapeutiske eller medicinske behandlinger.

### ● Tekniske data

#### Fitnessbånd blå

(middel modstand):  
Bredde: 150 mm, længde: 2000 mm,  
tykkelse: 0,3 mm

#### Fitnessbånd sort

(kraftig modstand):  
Bredde: 150 mm, længde: 2000 mm,  
tykkelse: 0,4 mm

#### Fitnessbånd-ring blå

(middel modstand):  
Bredde: 25 mm, længde: 275 mm,  
(550 mm roterende), tykkelse: 1,3 mm

#### Fitnessbånd-ring sort

(kraftig modstand):  
Bredde: 25 mm, længde: 275 mm,  
(550 mm roterende), tykkelse: 1,4 mm

Model B	Maks. kraft (Newton)	Maks. længde (cm)
Fitnessbånd (blå)	33	400
Fitnessbånd (sort)	45	400
Fitnessbånd-ring (blå)	50	55
Fitnessbånd-ring (sort)	54	55

Tolerance af de førnævnte værdier: +/- 20%



### Sikkerhedsanvisninger

LÆSE BETJENINGSVEJLEDNINGEN IGENNEM FØR BRUG! OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN OMHYGGEGLIGT!

#### ■ FORSIGTIG! RISIKO FOR TILSKADEKOMST!

Produktet er ikke legetøj og må kun anvendes under opsyn af voksne.

- Gå til lægen, før du anvender produktet, hvis du har helbredsmæssige problemer, allergiske reaktioner eller er skadet. Afbryd omgående øvelserne, hvis du føler dig dårlig eller utilpas, eller hvis der opstår andre problemer under øvelserne.
- Kontroller fitnessbåndene for eventuelle skader eller slid inden brug. Produktet må kun anvendes, hvis det er i perfekt stand.
- Hold håndene strakt ud ved strækning af båndene, men overstræk ikke håndledet!
- Træk hele tiden i båndene, og pas på ikke at glide!
- Båndene skal altid føres langsomt og under spænding tilbage til udgangspositionen.
- Båndene må aldrig fastgøres til genstande som f.eks. et bord, en dør eller en trappeafgang.
- Træk ikke fitnessbåndene længere ud end den maksimale længde på 400 cm!
- Træk ikke fitnessbånd-ringene længere ud end den maksimale længde på 55 cm (blå og sort)!
- Båndene må aldrig trækkes i retning af ansigtet og aldrig vikles om hovedet, halsen eller brystet.

#### △ FORSIGTIG! FARÉ FOR MATERIEL SKADE!

Brug kun produktet i rum, hvor der er afstand nok til personer / genstande, så skader og materielle skader undgås.

- Hold produktet på afstand af skarpe, spidse, varme og / eller farlige genstande.
- Undgå direkte solstråler og varme fra radiatorer.

### ● Vejledning til øvelser

De følgende øvelser er kun et lille udpluk af de mulige øvelser. Hvis du ønsker flere øvelser, bedes du læse i bøger om emnet.

- Tag bekvem sports- og fritidstøj på.
- Varm op, før du starter på øvelserne.
- Udfør øvelserne i et regelmæssigt tempo, og træk været roligt imens. Hold dig til de angivne bevægelserforløb, og overvurder ikke dine kræfter. Ånd ud, når du spænder musklene, og ånd ind, når du afspænder musklene.
- Gentag hver øvelse 10-20 gange.

### ● Øvelser med fitnessbåndet

#### Skuldre (se afbildung A)

- Pladsér fitnessbåndet fladt under fodsålene.
- Indtag med let bøjede ben og lige ryg en let apparatstilling.
- Kryds fitnessbåndets ender og grib dem i hoftehøjde.
- Træk begge arme jævnligt op til skulderhøjde uden at løfte skuldrene.

#### Biceps & skuldre (se afbildung B)

- Stil Dem med lige krop med en fod opret fremad i en skridtposition.
- Stik deres højre fod gennem håndgrebet og sikre sikkerhedsselen ved deres springled.
- Hold det andet håndgreb med begge hænder foran kroppen; håndens underside er derved rettet nedad.
- Stabiliser den højre albue på kropens side.
- Bøj nu den højre arm langsomt og træk hånden på den måde langsomt opad i retning af den højre skulder.
- Skift siden.

#### Arme, skuldre & ryg (se afbildung C)

- Stil Dem med lige krop med en fod opret fremad i en skridtposition.
- Stik deres højre eller venstre fod gennem håndgrebet og sikre sikkerhedsselen på deres springled.
- Hold det andet håndgreb med begge hænder foran kroppen; håndens underside er derved rettet nedad.
- Løft armene nu langsomt med let bøjede alburer op.

#### Arme, skuldre & ryg (se afbildung D)

- Stil Dem som afbildet opreist med lige krop med nogenlunde skulderbrede fra hinanden stående fodder (alternativt fodder i skridtposition som før beskrevet) hen.
- Tag båndet foran overkroppen, nogenlunde i skulderhøjde, i begge hænder (en på hver side). Håndens underside peger inad.
- Ånd langsomt og jævn ud og stræk deres arme i skulderhøjde samtidig kontrolleret udadtil og bagud. I den indstilling bør alburerne fortsat være bojet en lille smule.
- I slutstillingen bør alburerne fortsat være en smule bojet.

#### Arme, skuldre, bryst & ryg (se afbildung E)

- Stil Dem med lige krop med nogenlunde skulderbrede fra hinanden stående fodder (alternativt fodder i skridtposition som før beskrevet) opreist hen.
- Tag båndet bag overkroppen nogenlunde i skulderhøjde i begge hænder (en på hver side). Håndens underside peger inad.
- Ånd langsomt og jævn ud og stræk deres arme i skulderhøjde samtidig kontrolleret udadtil og bagud. I den indstilling bør alburerne fortsat være bojet en lille smule.

#### Triceps (se afbildung F)

- De skal stå som vist med knæ let bøjet i skridtposition.
- Tag båndet bag kroppen og hold enden forneden med en hånd (desto kortere De griber båndet, desto større er modstanden) bag deres ryg.
- Tag den anden ende i den anden hånd med bøjet albue i hovedhøjde.
- Nu strækker De overarmen.
- Hold denne position og vend så tilbage i udgangspositionen.
- Skift siden.

#### Skuldre (se afbildung G)

- Sæl fodderne skulderbrede fra hinanden over båndets midte.
- Hold båndet med begge hænder og løft armene lige til side op til skulderhøjde.
- Sænk armene langsomt ned igen.

#### Ben (se afbildung H)

- Læg Dem i rygstilling med fitnessbåndet om fodsålene.
- Læg armen bøjet ved siden af kroppen og vinkel fitnessbåndet henholdsvis 1 x om hænderne.
- Bøj et ben i 90 °-vinkel. Stræk det bøjede ben frem mod fitnessbåndets modstand.
- Gentag efterfølgende denne øvelse med det andet ben.

#### Arme, skuldre & ryg (se afbildung I)

- Sæl Dem med strakte ben på gulvet.
- Tag båndet med begge hænder, så håndindersiderne peger nedad og før det omrent ind i båndmidten omkring foddernes underside.
- Ånd langsomt og jævn ud og bøj deres arme omrent i taljhøjde og træk disse samtidigt kontrolleret bagud.
- Bøj deres overkop ved lige ryg som alternativ noget fremad og efter spænding af armene igen bagud.

#### Ben og kropsmuskulatur (se afbildung J)

- Gå som vist ned i knæposition og fiksér træningsbåndets forreste ende med begge hænder.
- Læg den anden ende om føden på den anden side.
- Nu strækker De benet med båndet om føden opad og tilbage.
- Hold positionen og vend så tilbage i udgangspositionen.
- Skift siden.

#### ● Øvelser med fitnessbånd-ring

#### Skulder (se afbildung K)

- Stil dig opreist, og læg fitnessbånd-ringen om hænderne. Fingerne skal være strakte.
- Hold underarmene ind til kroppen. Alburne skal bejes 90°.
- Drej underarmene udad, uden at alburne flytter sig fra kroppen.

#### Triceps (se afbildung L)

- Stil dig opreist. Hold den ene arm bøjet bag ryggen, den anden arm over hovedet.
- Læg fitnessbånd-ringen om hænderne. Håndleddene skal være lige.
- Træk fitnessbånd-ringen op med den øverste hånd. Den nederste hånd bruges til stabilisering.
- Gentag denne øvelse med den anden arm.

#### Benet bagpå og sædet (se afbildung M)

- Gå ned på knæ, og støt dig på alburne. Hovedet holdes, så det er i forlængelse af ryggen.
- Bøj det ene ben, og løft det en smule. Læg fitnessbånd-ringen om fod-sålen på det bøjede ben, og fastgør det under spidsen på den anden fod.
- Bevæg det øverste ben længere op til tilbage. Bækkenet må ikke bevæge sig.
- Gentag derefter øvelsen med det andet ben.

#### Siden af læret (se afbildung N)

- Læg dig på siden, og støt dig på albu'en. Det øverste ben skal være i hoftehøjde.
- Fastgør fitnessbånd-ringen på højde med anklen.
- Loft og sænk langsomt det øverste ben.
- Gentag derefter øvelsen med det andet ben.

### ● Rengøring og opbevaring

- Brug aldrig skurende eller ætsende rengøringsmidler. Produktet kan tage skade.
- Rengør kun produktet med lunkent vand, og tør det derefter godt af med en klud.
- Opbevar altid produktet tørt og rent i et tempereret rum.
- Hvis du gnider produktet forsigtigt med talkum, klæber det ikke sammen.

### ● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.

### ● Garanti

Produktet blev produceret omhyggeligt efter de strengeste kvalitetskrav og kontrolleret grundigt inden levering. Hvis der forekommer mangler ved dette produkt, så har de juridiske rettigheder over for sælgeren af dette produkt. Disse juridiske rettigheder indskrænkes ikke af vores garanti, der beskrives i det følgende.

De får 3 års garanti fra købsdatoen på dette produkt. Garantifristen begynder med købsdatoen. Opbevar den originale kassebon på et sikkert sted. Denne kassebon behoves som dokumentation for købet.

Hvis der inden for 3 år fra købsdatoen af for dette produkt opstår en materiale- eller fabrikationsfejl, bliver produktet repareret eller erstattet – efter vores valg – af os uden omkostninger for dem. Garantien bortfalder, hvis produktet bliver beskadiget eller ikke anvendes eller vedligeholdes korrekt.

Garantien gælder for materiale- eller fabrikationsfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normalt slid og derfor kan betragtes som normale sliddle (f.eks. batterier) eller ved skader på skræbelige dele; f.eks. kontakter, akkumulatorer som er fremstillet af glas.

### ● Afvikling af garantisager

For at kunne garantere en hurtig sagsbehandling af deres forespørgsel, bedes De følge følgende anvisninger:

Opbevar kassebon og artiklenummer (IAN 373955\_2104) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel. Artiklenummrene er angivet på typeskillet, ved en indgravering, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden. Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

Et produkt, der er registreret som defekt, kan De derefter sende portofrit til den meddeltte serviceadresse ved vedlæggelse af købsbeviset (kassebon) og angivelsen af, hvori manglen består, og hvornår den er opstået.

### ● Service

#### DK Service Denmark

Tel.: 80253972

E-Mail: [owim@lidl.dk](mailto:owim@lidl.dk)

8

**OWIM GmbH & Co. KG**  
Stübsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model no.: HG08340B  
Version: 10/2021

Stand der Informationen · Last Information  
Update · Version des informations · Stand  
van de informatie · Stan informacij · Stav  
informaci · Stav informácia · Estado de las  
informaciones · Tilstand af information:  
07/2021 · Ident.-No.: HG08340B072021-8



