CRIVIT

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

RESISTANCE BANDS / FITNESSBÄNDER / ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

GB IE NI MT
RESISTANCE BANDS
Operation and safety notes

DE AT BE CH
FITNESSBÄNDER
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

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

NL BE
FITNESS BANDEN
Bedienings- en veiligheidsinstructies

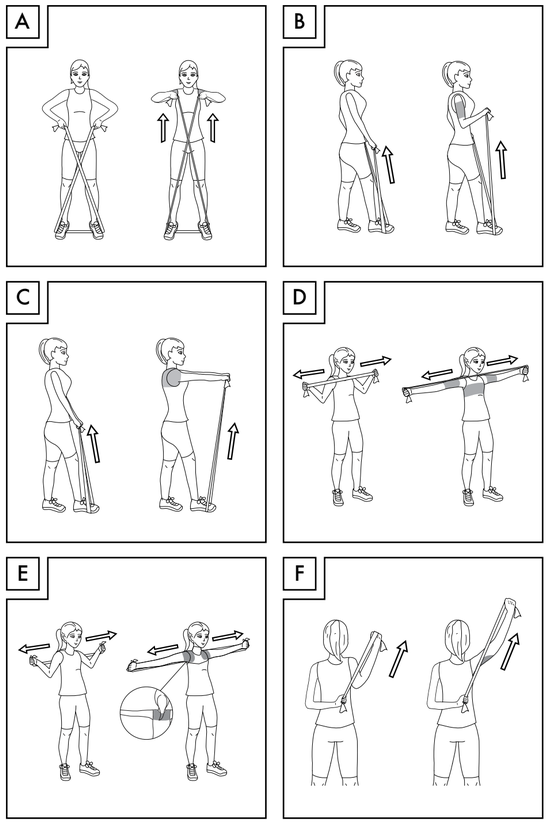
IT CH MT
SET FASCE ELASTICHE
Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

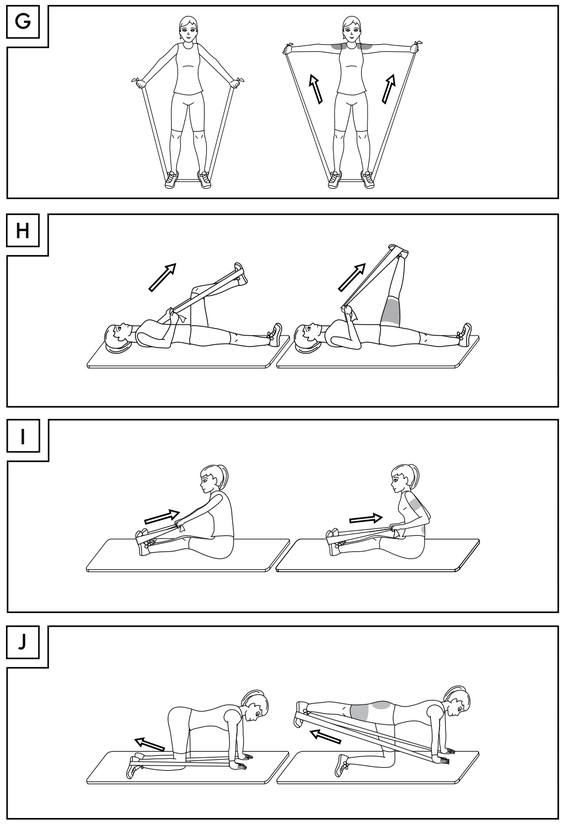
ES
BANDAS ELÁSTICAS
Instrucciones de utilización y de seguridad

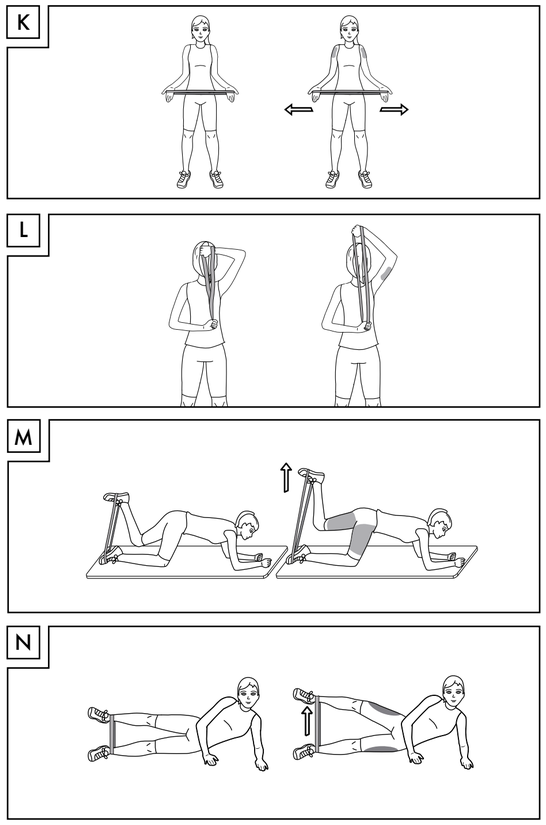
PT
BANDAS ELÁSTICAS DE TREINO
Instruções de utilização e de segurança

IAN 518500_2504

DE AT CH FR ES IT MT
PT GB IE NI BE NL







RESISTANCE BANDS

Introduction

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

Proper use

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

Scope of delivery

4 x Resistance bands
1 x Operating Instruction

Technical data

HG13455A

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

HG13455A	Max Force (Newton)	Max Length (cm)
Strap Light Grey	19	500
Strap Orange	23	500
Ring Light Grey	33	100
Ring Orange	45	55

Tolerance of the above values: +/- 20 %

HG13455B

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

HG13455B	Max Force (Newton)	Max Length (cm)
Strap dark grey	26	500
Strap black	40	500
Ring dark grey	50	55
Ring black	54	55

Tolerance of the above values: +/- 20 %

Material: latex
Standard: DIN 32935-A

Safety Information

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

- **CAUTION! RISK OF INJURY!** The product is not a toy and should only be used under the supervision of adults.
- Consult your doctor before you use the product, if you have health problems, allergic reactions or an injury. Stop the exercises immediately, if you feel sick or unwell during the exercises or if any other complaints arise.
- Check the resistance band 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 resistance band beyond their maximum length of 500 cm!
- HG13455A: Do not stretch the resistance band rings beyond their maximum length of 55 cm (orange) or 100 cm (light grey)!
- HG13455B: Do not stretch the resistance band rings beyond their maximum length of 55 cm (dark grey and black)!
- The bands must never be pulled in the direction of the face or wound around the head, neck or chest.

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

Exercise instructions

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

Exercises with the resistance band

Shoulders (see Fig. A)
- ☐ Place the resistance 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 resistance band and grip them at hip height.
- ☐ Pull both arms evenly upwards as far as shoulder height without lifting your shoulders.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Exercise with the resistance band ring

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

Triceps (see Fig. L)
- ☐ Stand upright. Bend one arm behind your back, bend the other arm above your head.
- ☐ Place the resistance band ring around your hands. The wrists should be straight.
- ☐ Pull the resistance 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 resistance 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 resistance band ring at ankle height.
- ☐ Slowly raise and lower the upper leg.
- ☐ Afterwards repeat this exercise with the other leg.

Cleaning and storage

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

Disposal

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

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

Warranty

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

Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions: Please have the till receipt and the item number (IAN 518500_2504) 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.: 0800 404 7657
E-Mail: owim@lidl.gb

IE **Service Ireland**
Tel.: 1800 101010
E-Mail: owim@lidl.ie

NI **Service Northern Ireland**
E-Mail: owim@lidl.ni

MT **Service Malta**
Tel.: 80062230
E-Mail: owim@lidl.mt

FITNESSBÄNDER

Einleitung

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

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Lieferumfang

4 x Fitnessbänder
1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten

HG13455A

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

HG13455A	Max. Kraft (Newton)	Max. Länge (cm)
Band hellgrau	19	500
Band Orange	23	500
Ring hellgrau	33	100
Ring Orange	45	55

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

HG13455B

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

HG13455B	Max. Kraft (Newton)	Max. Länge (cm)
Band dunkelgrau	26	500
Band schwarz	40	500
Ring dunkelgrau	50	55
Ring schwarz	54	55

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

Material: Latex
Standard: DIN 32935-A

Sicherheitshinweise

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

- **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Das Produkt ist kein Spielzeug und darf nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden, wenn Sie gesundheitliche Probleme, allergische Reaktionen oder eine Verletzung haben. Brechen Sie die Übungen sofort ab, wenn während der Übungen Übelkeit, Unwohlsein oder sonstige Beschwerden auftreten.
- Überprüfen Sie die Fitnessbänder vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden.
- Halten Sie beim Dehnen der Bänder die Hände in direkter Verlängerung des Unterarms und überstrecken Sie die Handgelenke nicht!
- Halten Sie die Bänder immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!
- Die Bänder immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurückführen.
- Die Bänder dürfen niemals an Gegenständen, wie z. B. Tisch, Tür oder Treppenabsatz, befestigt werden.
- Ziehen Sie die Fitnessbänder nicht über die maximale Länge von 500 cm!
- HG13455A: Dehnen Sie die Fitnessbandringe nicht über ihre maximale Länge von 55 cm (orange) oder 100 cm (hellgrau) hinaus!
- HG13455B: Dehnen Sie die Fitnessbandringe nicht über ihre maximale Länge von 55 cm (dunkelgrau und schwarz) hinaus!
- Die Bänder dürfen niemals in Richtung Gesicht gezogen werden und niemals um Kopf, Hals oder Brust gewickelt werden.

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

Übungsanleitung

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

Übungen mit dem Fitnessband

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Übungen mit dem Fitnessband-Ring

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

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

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

Seitliche Oberschenkel (siehe Abb. N)
- ☐ Gehen Sie in die Seitenlage und stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Das obere Bein befindet sich auf Hüfthöhe.
- ☐ Fixieren Sie den Fitnessband-Ring auf Höhe der Knöchel.
- ☐ Heben und senken Sie langsam das obere Bein.
- ☐ Wiederholen Sie anschließend diese Übung mit dem anderen Bein.

Reinigung und Lagerung

- Verwenden Sie keinesfalls scheuernde oder ätzende Reinigungsmittel. Das Produkt würde hierbei Schaden nehmen.
- Reinigen Sie das Produkt nur mit lauwarmem Wasser und trocknen Sie es anschließend gut mit einem Tuch.
- Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber in einem temperierten Raum.
- Vorsichtiges Einreiben mit Talkum verhindert ein Zusammenkleben des Produkts.

Entsorgung

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

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

Garantie

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

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:
Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 518500_2504) 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 (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

Service

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

AT **Service Österreich**
Tel.: 0800 447744
E-Mail: owim@lidl.at

BE **Service Belgien**
Tél.: 0800 12089
E-Mail: owim@lidl.be

CH **Service Schweiz**
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: owim@lidl.ch

ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

Introduction

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

Utilisation correcte

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

Contenu de la livraison

4 x élastiques de résistance
1 x mode d'emploi

Caractéristiques techniques

HG13455A

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

HG13455A	Max Force (Newton)	Longueur max (cm)
Élastique gris clair	19	500
Élastique orange	23	500
Élastique circulaire gris clair	33	100
Élastique circulaire orange	45	55

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

HG13455B

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

HG13455B	Max Force (Newton)	Longueur max (cm)
Élastique gris foncé	26	500
Élastique noir	40	500
Élastique circulaire gris foncé	50	55
Élastique circulaire noir	54	55

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

Matériau : latex
Norme : DIN 32935-A

Informations de sécurité

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

- **MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE !** Le produit n'est pas un jouet et ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser le produit si vous avez des problèmes de santé, des réactions allergiques ou une blessure. Arrêtez immédiatement les exercices si vous vous sentez mal pendant les exercices ou si vous avez d'autres problèmes.
- Examinez les élastiques à la recherche de dommages et de signes d'usure avant chaque utilisation. Le produit est destiné à être utilisé uniquement s'il ne présente pas de défauts et d'usure.
- Lors de l'étirement des élastiques, gardez vos mains complètement étendues comme une partie de votre bras inférieur et ne tendez pas trop vos poignets !
- Gardez les élastiques tendus en permanence et veillez à ne pas glisser !
- Laissez toujours les élastiques revenir lentement et sous tension à leur position de départ.
- Les élastiques ne doivent jamais être attachés à des objets, tels qu'une table, une porte ou un palier d'escalier.
- N'étirez pas les élastiques de résistance au-delà de leur longueur maximale de 500 cm!
- HG13455A : N'étirez pas les élastiques de résistance circulaires au-delà de leur longueur maximale de 55 cm (orange) ou 100 cm (gris clair) !
- HG13455B : N'étirez pas les élastiques de résistance circulaires au-delà de leur longueur maximale de 55 cm (gris foncé et noir) !
- Les élastiques ne doivent jamais être tirés en direction du visage ou enroulés autour de la tête, du cou ou de la poitrine.

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

Instructions pour l'exercice

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

Exercices avec l'élastique de résistance

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

FITNESS BANDEN

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.

Beoogd gebruik

Dit product is ontworpen als sportuitrusting en is niet bestemd voor commercieel gebruik. Het product is niet geschikt voor therapeutisch en medisch gebruik.

Leveringsomvang

4 x Weerstandsbanden
1 x Gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

HG13455A

Lichtgrijze fitnessband (lichte weerstand): Breedte: 128 mm, Lengte: 250 cm, Dikte: 0,15 mm

Oranje fitnessband (middelzware weerstand): Breedte: 128 mm, Lengte: 250 cm, Dikte: 0,2 mm

Lichtgrijze fitnessband-ring (lichte weerstand): Breedte: 17 mm, Lengte: 500 mm, (100 cm in omtrek), Dikte: 1,2 mm

Oranje fitnessband-ring (middelzware weerstand): Breedte: 25 mm, Lengte: 275 mm, (55 cm in omtrek), Dikte: 1,35 mm

HG13455A	Max kracht (Newton)	Max lengte (cm)
Band lichtgrijs	19	500
Band oranje	23	500
Ring lichtgrijs	33	100
Ring oranje	45	55

Tolerantie van de bovenstaande waarden: +/- 20 %

HG13455B

Donkergrijze fitnessband (zware weerstand): Breedte: 128 mm, Lengte: 250 cm, Dikte: 0,25 mm

Zwarte fitnessband (zeer zware weerstand): Breedte: 128 mm, Lengte: 250 cm, Dikte: 0,4 mm

Donkergrijze fitnessband-ring (zware weerstand): Breedte: 25 mm, Lengte: 275 mm, (55 cm in omtrek), Dikte: 1,38 mm

Zwarte fitnessband-ring (zeer zware weerstand): Breedte: 25 mm, Lengte: 275 mm, (55 cm in omtrek), Dikte: 1,44 mm

HG13455B	Max kracht (Newton)	Max lengte (cm)
Band donkergrijs	26	500
Band zwart	40	500
Ring donkergrijs	50	55
Ring zwart	54	55

Tolerantie van de bovenstaande waarden: +/- 20 %

Materiaal: latex

Norm: DIN 32935-A

Veiligheidsinformatie

LEES DE GEBRUIKSAANWIJZING VOOR GEBRUIK! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING OP EEN VEILIGE PLAATS!

- **VOORZICHTIG! RISICO OP LETSEL!** Het product is geen speelgoed en mag alleen onder het toezicht van een volwassene worden gebruikt.
- Raadpleeg uw arts voordat u het product gebruikt wanneer u gezondheidsproblemen, allergische reacties of een letsel hebt. Stop onmiddellijk met trainen als u zich tijdens het trainen ziek of onwel voelt of als er andere klachten ontstaan.
- Controleer de fitnessbanden voor elk gebruik op schade en slijtage. Het product mag alleen worden gebruikt wanneer het vrij van defecten en slijtage is.
- Bij het uittrekken van de banden, houd uw handen volledig gestrekt als onderdeel van uw onderarm en overstretch uw polsen niet!
- Houd de banden op elk moment onder spanning en zorg dat ze niet weggglijden!
- Laat de banden altijd langzaam en onder spanning naar hun startpositie terugkeren.
- Maak de banden nooit vast aan een voorwerp, zoals een tafel, deur of traphal.
- Strek de fitnessbanden niet verder uit dan de maximale lengte van 500 cm!
- HG13455A: Strek de fitnessband-ringen niet verder uit dan de maximale lengte van 55 cm (oranje) of 100 cm (lichtgrijs)!
- HG13455B: Strek de fitnessband-ringen niet verder uit dan de maximale lengte van 55 cm (donkergrijs en zwart)!
- Trek de banden nooit naar het gezicht toe of wikkel ze niet rond het hoofd, de nek of borst.

VOORZICHTIG! RISICO OP SCHADE AAN EIGENDOMMEN! Gebruik het product alleen in een ruimte waar u voldoende afstand tot andere personen/voorwerpen kunt houden om letsel en schade aan eigendommen te vermijden.
- Houd het product uit de buurt van scherpe, puntige, hete en/of gevaarlijke voorwerpen.
- Vermijd direct zonlicht en warmtebronnen.

Trainingsinstructies

De volgende instructies geven alleen een keuze aan mogelijke oefeningen. Informatie over andere oefeningen kan worden gevonden in andere literatuur over het onderwerp.
- Draag comfortabele sport- of vrijetijdskleding.
- Warm altijd op voordat u met de oefeningen start.
- Voer de oefeningen aan een regelmatig tempo uit met een rustige ademhaling. Houd u aan de voorgeschreven bewegingssequenties en overschat uw capaciteiten niet. Adem uit bij het aanspannen van uw spieren en adem in bij het ontspannen.
- Herhaal elke oefening 10 tot 20 keer.

Oefeningen met de fitnessband

Schouders (zie Fig. A)
- Breng de fitnessband onder de zool van uw voeten aan.
- Sta lichtjes in spreidstand met de benen lichtjes gebogen en een rechte rug.
- Kruis de uiteinden van the fitnessband en grijp ze vast op heuphoogte.
- Trek beide armen gelijkmatig tot op schouderhoogte omhoog zonder uw schouders op te tillen.

Biceps en schouders (zie Fig. B)
- Houd uw romp recht, sta rechtop in een loophouding met één voet vooruit geplaatst.
- Steek de rechtervoet door de hendel en zet de veiligheidsband vast aan uw enkel.
- Houd de andere hendel voor het lichaam met uw beide handen, de palm omlaag gericht.
- Stabiliseer de rechterschouder aan uw zijde.
- Buig de rechterarm nu langzaam en trek uw hand omhoog richting de rechterschouder.
- Wissel van kant.

Armen, schouders en rug (zie Fig. C)
- Houd uw romp recht, sta rechtop in een loophouding met één voet vooruit geplaatst.
- Steek de rechter- of linkervoet door de hendel en zet de veiligheidsband vast aan uw enkel.
- Houd de andere hendel voor uw lichaam met beide handen, de palmen omlaag gericht.
- Breng de armen nu langzaam omhoog met de elleboog lichtjes gebogen.

Armen, schouders en rug (zie Fig. D)
- Sta rechtop zoals afgebeeld (of in een loophouding zoals hierboven beschreven), de romp recht en de voeten ongeveer een schouderbreedte uit elkaar.
- Houd de band nu met beide handen voor het lichaam op ongeveer schouderhoogte (één zijde aan elke schouder). De palmen naar binnen gericht.
- Adem langzaam en gestaag in en strek beide armen tegelijkertijd op ongeveer schouderhoogte naar buiten en achteren uit.
- De ellebogen moeten in de eindpositie nog steeds lichtjes gebogen zijn.

Armen, schouders, borst en rug (zie Fig. E)
- Sta rechtop, de romp recht en de voeten ongeveer een schouderbreedte uit elkaar (of in een loophouding zoals hierboven beschreven).
- Houd de band nu met beide handen achter het bovenlichaam op ongeveer schouderhoogte (één zijde aan elke schouder). De palmen naar buiten gericht.
- Adem langzaam en gestaag in en strek beide armen op ongeveer schouderhoogte naar buiten uit en keer terug naar de oorspronkelijke positie. De ellebogen moeten in de eindpositie nog steeds lichtjes gebogen zijn.

Triceps (zie Fig. F)
- Sta zoals afgebeeld met de knieën lichtjes gebogen in een loophouding.
- Plaats de band achter het lichaam en houd het onderste uiteinde met één hand vast (hoe korter u de band vastgrijpt, hoe hoger de weerstand) achter uw rug.
- Houd het ander uiteinde in de andere hand vast met de elleboog op hoofdhoogte gebogen, zoals weergegeven.
- Strek nu de bovenarm.
- Houd deze positie en keer vervolgens terug naar de startpositie.
- Wissel van kant!

Schouders (zie Fig. G)
- Sta met de voeten over het midden van de band, een schouderbreedte uit elkaar.
- Houd de band met beide handen vast en breng uw armen zijdelings tot op schouderhoogte omhoog.
- Draag armen vervolgens opnieuw langzaam omlaag

Benen (zie Fig. H)
- Al liggend op uw rug, breng de fitnessband vlak over de zool van uw voet aan.
- Plaats de armen gebogen langs uw lichaam en wikkel de fitnessband 1x rond elke hand.
- Buig één been tegen een hoek van 90°. Strek het gebogen been uit tegen de weerstand van de fitnessband.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het ander been.

Armen, schouders en rug (zie Fig. I)
- Zit op de vloer met de benen uitgestrekt.
- Houd de band in beide handen vast, de palmen omlaag gericht, en breng het midden van de band rond de onderkant van de voeten aan.
- Adem langzaam en gestaag uit, buig uw armen op ongeveer taillehoogte terwijl u uw armen op een gecontroleerde manier achteruit trekt.
- Indien nodig, leun uw lichaam naar voren, de rug recht en lichtjes naar achteren na het verstrakken van de armen.

Benen en rompspieren (zie Fig. J)
- Sta op handen en voeten, zoals weergegeven, zet het voorste uiteinde van de trainingsband aan beide handen vast.
- Breng het ander uiteinde rond de voet aan de andere kant aan.
- Strek nu uw been met de band rond de voet achteruit en omhoog.
- Houd deze positie en keer vervolgens terug naar de startpositie.
- Wissel van kant!

Oefeningen met de fitnessband-ring

Schouder (zie Fig. K)
- Sta rechtop en breng de fitnessband-ring rond uw handen aan met de vingers uitgestrekt.
- Houd uw bovenarmen tegen uw lichaam. De ellebogen moeten tegen een hoek van 90° gebogen zijn.
- Draai uw onderarmen naar buiten, zonder uw bovenarmen en ellebogen van uw lichaam af te halen.

Triceps (zie Fig. L)
- Sta rechtop. Buig één arm achter uw rug en buig de andere arm boven uw hoofd.
- Breng de fitnessband-ring rond uw handen aan. De polsen moeten recht zijn.
- Trek de fitnessband-ring met de bovenste hand omhoog. De onderste hand dient als stabilisator.
- Herhaal deze oefening met de andere arm.

Achterkant van de benen en achterste (zie Fig. M)
- Neem een geknielde positie aan en steun op uw ellebogen. Uw hoofd moet in het verlengde van uw rug zijn.
- Buig één been en breng deze lichtjes omhoog. Breng de fitnessband-ring vlak over de zool van de voet van uw gebogen been aan en bevestig deze onder de punt van de voet van uw ander been.
- Breng het bovenste been verder omhoog en achteruit. Het bekken moet stabiel blijven.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het ander been.

Zijkant van de dijen (zie Fig. N)
- Neem een stabiele zijligging aan en steun op uw ellebogen. Het bovenste been bevindt zich op heuphoogte.
- Bevestig de fitnessband-ring op enkelhoogte.
- Breng het bovenste been langzaam omhoog en omlaag.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het ander been.

Reiniging en opslag

- Maak het product nooit schoon met schurende of corrosieve reinigingsmiddelen. Het product zal worden beschadigd.
- Maak het product alleen schoon met lauw water en veeg het vervolgens grondig droog met een doek.
- Berg het product altijd droog en schoon in een temperatuurgecontroleerde ruimte op.
- Het aan elkaar kleven van het product kan worden vermeden door het voorzichtig met talkpoeder in te wrijven.

Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.
Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

Het product, waaronder het toebehoren, en de verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled en zijn onderhevig aan een uitgebreide verantwoordelijkheid van de fabrikant.
Gooi ze apart weg, overeenkomstig de aangegeven Info-tri (informatie over afvalscheiding), voor een beter afvalbeheer.
Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.

Garantie

Het product werd volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen gemaakt en voor de uitlevering zorgvuldig gecontroleerd. In geval van materiaal- of fabricagefouten hebt u tegenover de verkoper van het product wettelijke rechten. Uw wettelijke rechten worden op geen enkele manier door onze hieronder vermelde garantie beperkt.
De garantie voor dit product bedraagt 3 jaar vanaf aankoopdatum. De garantieperiode gaat in op de datum van aankoop. Bewaar het originele bewijs van aankoop op een veilige plek aangezien dit document nodig is als bewijs.
Alle beschadigingen of gebreken die reeds op het moment van aankoop aanwezig zijn, moeten meteen na het uitpakken van het product worden gemeld.

Mocht het product binnen 3 jaar na aankoopdatum een materiaal- of fabricagefout vertonen, zullen wij het – naar onze keuze – gratis voor u repareren of vervangen.
De garantieperiode wordt door een plaatsgevonden garantieverlening niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gereparreerde onderdelen.
Deze garantie vervalt als het product werd beschadigd of onjuist is gebruikt of onderhouden.
De garantie dekt material- en fabricagefouten af. Deze garantie dekt geen productonderdelen die aan normale slijtage onderhevig zijn en daaraan als verbruiksartikelen worden beschouwd (bv. batterijen, opladbare batterijen, slangen, inktpatronen), noch dekt zij schade aan breekbare onderdelen, bv. schakelaars of onderdelen die van glas zijn gemaakt.

Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:
Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 518500_2504) 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.: 0800 0249630
E-Mail: owim@lidl.nl

BE **Service België**
Tel.: 0800 12089
E-Mail: owim@lidl.be

SET FASCE ELASTICHE

Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

Destinazione d'uso

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

Contenuto della confezione

4 x Elastici di resistenza
1 x Manuale di istruzioni

Specifiche tecniche

HG13455A

Fascia elastica grigio chiaro (resistenza leggera): Larghezza: 128 mm, lunghezza: 250 cm, spessore: 0,15 mm

Fascia elastica arancione (resistenza media): Larghezza: 128 mm, lunghezza: 250 cm, spessore: 0,2 mm

Anello elastico grigio chiaro (resistenza leggera): Larghezza: 17 mm, lunghezza: 500 mm, (100 cm di circonferenza), spessore: 1,2 mm

Anello elastico arancione (resistenza media): Larghezza: 25 mm, lunghezza: 275 mm, (55 cm di circonferenza), spessore: 1,35 mm

HG13455A	Forza max (Newton)	Lunghezza max (cm)
Fascia grigio chiaro	19	500
Fascia arancione	23	500
Anello grigio chiaro	33	100
Anello arancione	45	55

Tolleranza dei valori dichiarati: +/- 20%

HG13455B

Fascia elastica grigio scuro (resistenza elevata): Larghezza: 128 mm, lunghezza: 250 cm, spessore: 0,25 mm

Fascia elastica nera (resistenza extra elevata): Larghezza: 128 mm, lunghezza: 250 cm, spessore: 0,4 mm

Anello elastico grigio scuro (resistenza elevata): Larghezza: 25 mm, lunghezza: 275 mm, (55 cm di circonferenza), spessore: 1,38 mm

Anello elastico nero (resistenza extra elevata): Larghezza: 25 mm, lunghezza: 275 mm, (55 cm di circonferenza), spessore: 1,44 mm

HG13455B	Forza max (Newton)	Lunghezza max (cm)
Fascia grigio scuro	26	500
Fascia nera	40	500
Anello grigio scuro	50	55
Anello nero	54	55

Tolleranza dei valori dichiarati: +/- 20%

Materiale: lattice
Standard: DIN 32935-A

Avvertenze di sicurezza

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

ATTENZIONE! RISCHIO DI LESIONI! Questo prodotto non è un giocattolo e deve essere utilizzato esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
- In caso di problemi di salute, reazioni allergiche o lesioni, consultare un medico prima di usare il prodotto. Interrompere immediatamente gli esercizi in caso di malessere o se sorgono altri disturbi.
- Prima di ogni utilizzo, ispezionare gli elastici di resistenza per assicurarsi che non siano danneggiati o usurati. Il prodotto può essere usato esclusivamente se non presenta difetti o segni di usura.
- Durante l'allungamento degli elastici, tenere le mani completamente distese e in linea con l'avambraccio e non tendere eccessivamente i polsi.
- Mantenere gli elastici costantemente in tensione e prestare attenzione a non scivolare.
- Lasciare che gli elastici tornino nella posizione di partenza lentamente e sempre in tensione.
- Gli elastici non devono essere fissati ad alcun oggetto, ad esempio tavoli, porte o ringhiere.
- Non allungare gli elastici oltre la loro lunghezza massima (500 cm)!
- HG13455A: non allungare gli anelli elastici oltre la loro lunghezza massima (55 cm per l'anello arancione, 100 cm per l'anello grigio chiaro).
- HG13455B: non allungare gli anelli elastici oltre la loro lunghezza massima (55 cm per l'anello grigio scuro e l'anello nero).
- Non tirare gli elastici in direzione del viso e non avvolgerli intorno alla testa, al collo o al torace.

ATTENZIONE! RISCHIO DI DANNI MATERIALI! Per evitare il rischio di lesioni o danni materiali, usare il prodotto esclusivamente in spazi in cui è possibile mantenere una distanza sufficiente da persone e/o oggetti.
- Tenere il prodotto lontano da oggetti appuntiti, affilati, caldi e/o pericolosi.
- Non esporre il prodotto alla luce solare diretta o a fonti di calore.

Modalità di esercizio

I seguenti esercizi sono solo una parte di tutti quelli possibili. Altri esercizi possono essere reperiti tramite altre fonti.
- Indossare abbigliamento sportivo o confortevole.
- Effettuare sempre un riscaldamento prima di iniziare gli esercizi.
- Effettuare gli esercizi con un ritmo regolare e respirando normalmente. Rispettare le modalità di esercizio indicate e non sopravvalutare le proprie abilità. Espirare quando si tendono i muscoli, inspirare quando li si rilassa.
- Ripetere ciascun esercizio 10-20 volte.

Esercizi con le fasce elastiche

Spalle (Fig. A)
- Posizionare la fascia elastica sotto le piante dei piedi.
- Flettere leggermente le ginocchia e tenere la schiena dritta.
- Incrociare le estremità della fascia e afferrarle a livello delle anche.
- Tirare entrambe le braccia verso l'alto fino all'altezza delle spalle, senza sollevare le spalle.

Bicipiti e schiena (Fig. B)
- Tenendo il torace dritto, assumere una posizione eretta con un piede più avanti rispetto all'altro.
- Inserire il piede destro nell'impugnatura e fissare il cinturino di sicurezza alla caviglia.
- Tenere l'altra impugnatura di fronte al corpo con entrambe le mani, con i palmi orientati verso il basso.
- Stabilizzare il gomito destro lungo il fianco.
- Quindi piegare leggermente il braccio destro e tirare la fascia elastica verso la spalla destra.
- Ripetere dall'altro lato.

Braccia, spalle e schiena (Fig. C)
- Tenendo il torace dritto, assumere una posizione eretta con un piede più avanti rispetto all'altro.
- Inserire il piede destro o sinistro nell'impugnatura e fissare il cinturino di sicurezza alla caviglia.
- Tenere l'altra impugnatura di fronte al corpo con entrambe le mani, con i palmi orientati verso il basso.
- Quindi sollevare lentamente le braccia con i gomiti leggermente piegati.

Braccia, spalle e schiena (Fig. D)
- Assumere una posizione eretta, come illustrato o con un piede più avanti (come descritto in precedenza), con il torace dritto e i piedi divaricati come la larghezza delle spalle.
- Quindi tenere la fascia elastica con entrambe le mani davanti al corpo, all'incirca a livello delle spalle. Orientare i palmi verso l'interno.
- Respirare in modo lento e costante e allungare le braccia verso l'esterno e leggermente all'indietro, all'incirca a livello delle spalle.
- I gomiti devono rimanere leggermente piegati anche nella posizione finale.

Braccia, spalle, petto e schiena (Fig. E)
- Assumere una posizione eretta, con il torace dritto e piedi divaricati come la larghezza delle spalle; in alternativa, posizionare un piede più avanti dell'altro (come descritto in precedenza).
- Quindi tenere la fascia elastica con entrambe le mani dietro le spalle, all'incirca a livello delle spalle. Orientare i palmi verso l'esterno.
- Respirare in modo lento e costante, allungare entrambe braccia verso l'esterno e riportarle nella posizione originale, all'incirca a livello delle spalle.
- I gomiti devono rimanere leggermente piegati anche nella posizione finale.

Tricipiti (Fig. F)
- Assumere la posizione illustrata, con le ginocchia leggermente piegate e un piede più avanti dell'altro.
- Posizionare la fascia elastica dietro il corpo e tenere l'estremità inferiore con una mano (più in alto è la mano, maggiore è la resistenza) dietro la schiena.
- Tenere l'altra estremità con l'altra mano e con il gomito piegato all'altezza della testa, come illustrato.
- Quindi raddrizzare la parte superiore del braccio.
- Tenere questa posizione, quindi tornare alla posizione di partenza.
- Cambiare braccio.

Spalle (Fig. G)
- Posizionare i piedi al centro della fascia elastica, divaricati come la larghezza delle spalle.
- Tenere la fascia con entrambe le mani e sollevare le braccia lateralmente fino al livello delle spalle.
- Abbassare lentamente le braccia.

Gambe (Fig. H)
- In posizione supina, posizionare la fascia elastica sopra le piante dei piedi.
- Tenere le braccia piegate lungo il corpo, quindi avvolgere ciascuna estremità della fascia intorno alle mani per 1 volta.
- Piegare una gamba a 90°. Distendere la gamba contro la resistenza alla fascia.
- Quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Braccia, spalle e schiena (Fig. I)
- Sedersi sul pavimento con le gambe distese.
- Tenere la fascia elastica con entrambe le mani, con i palmi orientati verso il basso, quindi posizionarla intorno alle piante dei piedi, all'incirca a metà della fascia.
- Espirare in modo lento e costante, piegare le braccia fino al livello della vita tirandole in modo controllato.

- Se necessario, inclinare il corpo in avanti, mantenendo la schiena dritta, e leggermente all'indietro dopo aver irrigidito le braccia.

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

Esercizi con gli anelli elastici

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

Tricipiti (Fig. L)
- Assumere una posizione eretta. Piegare un braccio dietro la schiena e piegare l'altro braccio sopra la testa.
- Posizionare l'anello elastico intorno alle mani. Tenere i polsi diritti.
- Tirare l'anello elastico verso l'alto con la mano superiore. La mano inferiore deve fungere da stabilizzatore.
- Quindi ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Cosce e glutei (Fig. M)
- Assumere una posizione a quattro zampe e appoggiare il peso del corpo sui gomiti. La testa deve essere in linea con la schiena.
- Piegare una gamba e sollevarla leggermente. Posizionare l'anello elastico tra la pianta del piede della gamba piegata e la punta del piede dell'alta gamba.
- Sollevare la gamba piegata. Il bacino deve rimanere stabile.
- Quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Esterno coscia (Fig. N)
- Sdraiarsi su un lato del corpo e appoggiare il peso del corpo sui gomiti. La gamba superiore deve essere in linea con l'anca.
- Posizionare l'anello elastico intorno alle caviglie.
- Sollevare e abbassare lentamente la gamba superiore.
- Quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Pulizia e conservazione

- Non usare detergenti abrasivi o corrosivi per evitare di danneggiare il prodotto.
- Pulire il prodotto esclusivamente con acqua tiepida, quindi asciugarlo accuratamente con un panno.
- Dopo averlo pulito e asciugato, riporre il prodotto in un locale a temperatura controllata.
- Per evitare che il prodotto si attacchi è possibile strofinarlo delicatamente con del talco in polvere.

Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.
E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

Il prodotto , i suoi accessori e i materiali di imballaggio sono riciclabili e soggetti alla responsabilità estesa del produttore.
Per un migliore trattamento dei rifiuti, smaltirli separatamente seguendo i diversi simboli della raccolta differenziata.
Il logo Triman è valido solamente per la Francia.

Garanzia

Il prodotto è stato fabbricato accuratamente secondo severe direttive di qualità ed è stato controllato meticolosamente prima della consegna. In caso di difetti di materiale o fabbricazione l'acquirente può far valere diritti legali nei confronti del venditore. La nostra garanzia sotto riportata non costituisce alcun limite ai diritti legali dell'acquirente.
Questo prodotto è garantito per 3 anni con decorrenza della data di acquisto. La garanzia decorre dalla data d'acquisto. Conservare lo scontrino originale in un posto sicuro perché questo documento viene richiesto come prova dell'avvenuto acquisto.
Tutti i danni o difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere comunicati subito dopo l'apertura della confezione.
Se entro 3 anni dalla data di acquisto di questo prodotto si rileva un difetto di materiale o di fabbricazione, noi procederemo, a nostra discrezione, alla riparazione o sostituzione gratuite del prodotto o al rimborso del prezzo di acquisto. Un eventuale intervento in garanzia non prolunga né rinnova il periodo di garanzia stesso. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate.
Questa garanzia decade in caso di danneggiamento oppure uso o manutenzione impropri del prodotto.
La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...).
La garanzia non si estende oltresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

Gestione dei casi in garanzia

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:
Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 518500_2504) come prova d'acquisto.
Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.
In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.
Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

Assistenza

IT **Assistenza Italia**
Tel.: 800781188
E-Mail: owim@lidl.it

CH **Assistenza Svizzera**
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: owim@lidl.ch

MT **Assistenza Malta**
Tel.: 80062230
E-Mail: owim@lidl.mt

BANDAS ELÁSTICAS

Introducción

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

Uso correcto

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

Alcance de la entrega

4 x Bandas de resistencia
1 x Instrucciones de uso

Datos técnicos

HG13455A

Banda de fitness gris claro (resistencia ligera): Ancho: 128 mm, Largo: 250 cm, Grosor: 0,15 mm

Banda de fitness naranja (resistencia media): Ancho: 128 mm, Largo: 250 cm, Grosor: 0,2 mm

Banda circular de fitness gris claro (resistencia ligera): Ancho: 17 mm, Largo: 500 mm, (100 cm de circunferencia), Grosor: 1,2 mm

Banda circular de fitness naranja (resistencia media): Ancho: 25 mm, Largo: 275 mm, (55 cm de circunferencia), Grosor: 1,35 mm

HG13455A	Fuerza máx. (Newton)	Longitud máxima (cm)
Correa gris claro	19	500
Correa naranja	23	500
Circular gris claro	33	100
Circular naranja	45	55

Tolerancia de los valores anteriores: +/- 20 %

HG13455B

Banda de fitness gris oscuro (resistencia fuerte): Ancho: 128 mm, Largo: 250 cm, Grosor: 0,25 mm

Banda de fitness negra (resistencia extra fuerte): Ancho: 128 mm, Largo: 250 cm, Grosor: 0,4 mm

Banda circular de fitness gris oscuro (resistencia fuerte): Ancho: 25 mm, Largo: 275 mm, (55 cm de circunferencia), Grosor: 1,38 mm

Banda circular de fitness negra (resistencia extra fuerte): Ancho: 25 mm, Largo: 275 mm, (55 cm de circunferencia), Grosor: 1,44 mm

HG13455B	Fuerza máx. (Newton)	Longitud máxima (cm)
Correa gris oscuro	26	500
Correa negra	40	500
Circular gris oscuro	50	55
Circular negro	54	55

Tolerancia de los valores anteriores: +/- 20 %

Material: látex
Normativa: DIN 32935-A

Información sobre seguridad

¡LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR! ¡GUARDE LAS INSTRUCCIONES EN UN LUGAR SEGURO!

¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES! El producto no es un juguete y sólo debe utilizarse bajo la supervisión de adultos.
- Consulte a su médico antes de utilizar el producto si tiene problemas de salud, reacciones alérgicas o alguna lesión. Interrumpa inmediatamente los ejercicios si se encuentra mal mientras los realiza o si aparecen otras molestias.
- Antes de cada uso, compruebe si los bandas de fitness están dañadas o desgastadas. El producto está destinado a ser utilizado sólo si está libre de defectos y desgaste.
- ¡Cuando estire las bandas, mantenga las manos completamente extendidas como parte del antebrazo y no estire demasiado las muñecas!
- ¡Mantenga las bandas tensas todo el tiempo y tenga cuidado de no resbalar!
- Deje siempre que las bandas vuelvan lentamente y bajo tensión a su posición inicial.
- Las bandas no deben fijarse nunca a objetos como, por ejemplo, una mesa, una puerta o el rellano de una escalera.
- ¡No estire las bandas más allá de su longitud máxima de 500 cm!
- HG13455A: ¡No estire las bandas circulares de fitness más allá de su longitud máxima de 55 cm (naranja) o 100 cm (gris claro)!
- HG13455B: ¡No estire las bandas circulares de fitness más allá de su longitud máxima de 55 cm (gris oscuro y negro)!
- Nunca se debe tirar de las bandas en dirección a la cara ni enrollarlas alrededor de la cabeza, el cuello o el pecho.

¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE DAÑOS A LA PROPIEDAD! Utilice el producto únicamente en espacios en los que pueda mantener una distancia suficiente respecto a personas/objetos de forma que se eviten lesiones y daños materiales.
- Mantenga este producto alejado de objetos afilados, puntiagudos, calientes y/o peligrosos.
- Evitar la luz solar directa y las fuentes de calor.

Instrucciones para el ejercicio

Las siguientes instrucciones sólo ofrecen una selección de los ejercicios posibles. Encontrará información sobre otros ejercicios en otras publicaciones sobre el tema.
- Lleve ropa deportiva o de ocio cómoda.
- Caliente siempre antes de empezar los ejercicios.
- Realice los ejercicios a un ritmo regular con una respiración tranquila. Respete las secuencias de movimientos prescritas y no sobreestime sus capacidades. Espire mientras tensa los músculos e inspire mientras los relaja.
- Repita cada ejercicio de 10-20 veces.

Ejercicios con la banda de fitness

Hombros (ver Fig. A)
- Coloque la banda de fitness plana bajo la planta de los pies.
- Adopte una posición ligeramente a horcajadas con las piernas ligeramente flexionadas y la espalda recta.
- Cruce los extremos de la banda de fitness y agárrelos a la altura de la cadera.
- Tire de ambos brazos uniformemente hacia arriba hasta la altura de los hombros sin levantarlos.

Ejercicio de bíceps y hombro (ver Fig. B)
- Manteniendo el torso recto, colóquese erguido en posición de caminar, con un pie desplazado hacia delante.
- Extienda el pie derecho por el asa y fije la correa de seguridad al tobillo.
- Sujeta la otra empuñadura por delante del cuerpo con las dos manos, con las palmas hacia abajo.
- Estabilice el codo derecho a su lado.
- Ahora doble lentamente el brazo derecho y suba la mano hacia el hombro derecho.
- Cambie de lado.

Ejercicio para brazos, hombros y espalda (ver Fig. C)
- Manteniendo el torso recto, colóquese erguido en posición de caminar, con un pie desplazado hacia delante.
- Introduzca el pie derecho o izquierdo por el asa y fije la correa de seguridad al tobillo.
- Sujeta la otra empuñadura por delante del cuerpo con ambas manos, con las palmas hacia abajo.
- Ahora levante lentamente los brazos, con el codo ligeramente doblado.

Ejercicio para brazos, hombros y espalda (ver Fig. D)
- Colóquese erguido como en la imagen (o en posición de caminar como se ha descrito anteriormente), con el torso recto y los pies separados a la anchura de los hombros.
- Ahora sujete la banda con las dos manos por delante del cuerpo, aproximadamente a la altura de los hombros (un lado cada una). Las palmas hacia adentro.
- Respire lenta y constantemente, y extienda los brazos juntos hacia fuera y hacia atrás, aproximadamente a la altura de los hombros.
- Los codos deben seguir ligeramente flexionados en la posición final.

Ejercicio para brazos, hombros, pecho y espalda (ver Fig. E)
- Colóquese erguido, con el torso recto y los pies separados a la anchura de los hombros (o en posición de caminar, como se ha descrito anteriormente).
- Sujete la banda con ambas manos por detrás de la parte superior del cuerpo, aproximadamente a la altura de los hombros (un lado cada una). Las palmas hacia fuera.
- Respire lenta y constantemente, y extienda ambos brazos hacia el