CRIVIT

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

RESISTANCE BANDS

GB
RESISTANCE BANDS
Operation and safety notes

HU
EDZŐSZALAG
Kezelési és biztonsági utalások

SI
FITNES TRAKOVI
Navodila za upravljanje in varnostna opozorila

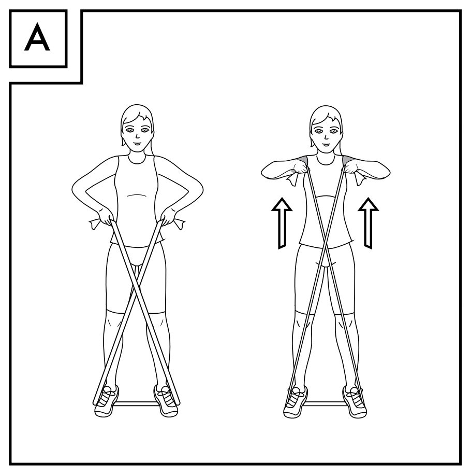
CZ
SADA POSILOVACÍCH PÁSŮ
Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

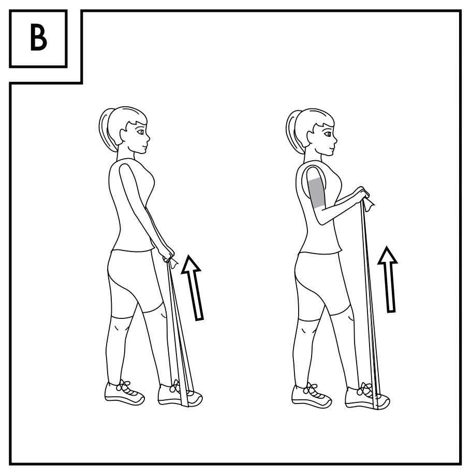
SK
FITNES PÁSY
Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

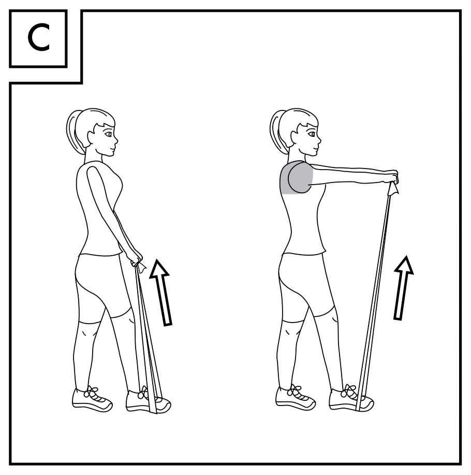
DE AT CH
FITNESSBÄNDER
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

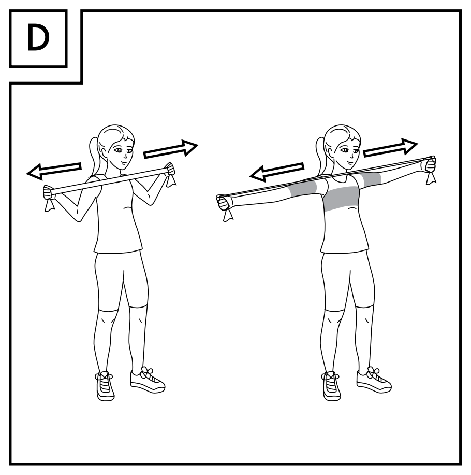
IAN 434722_2304

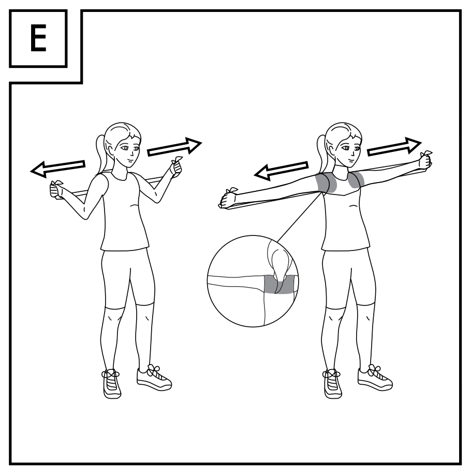
CZ SK HU SI

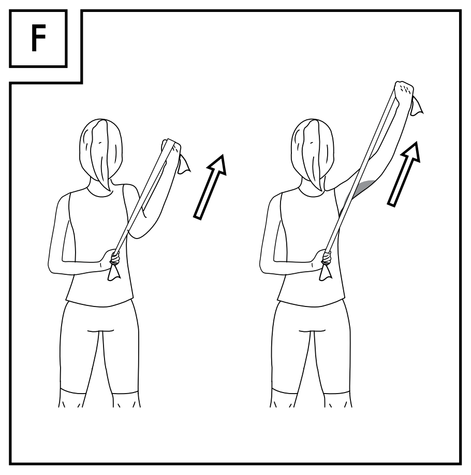
A


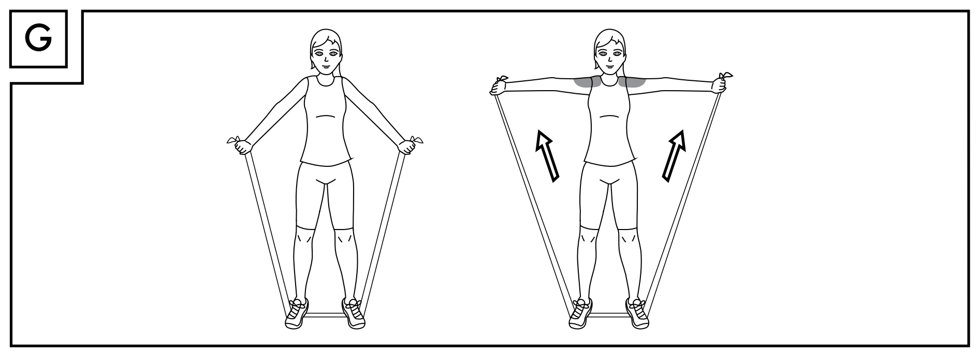
B


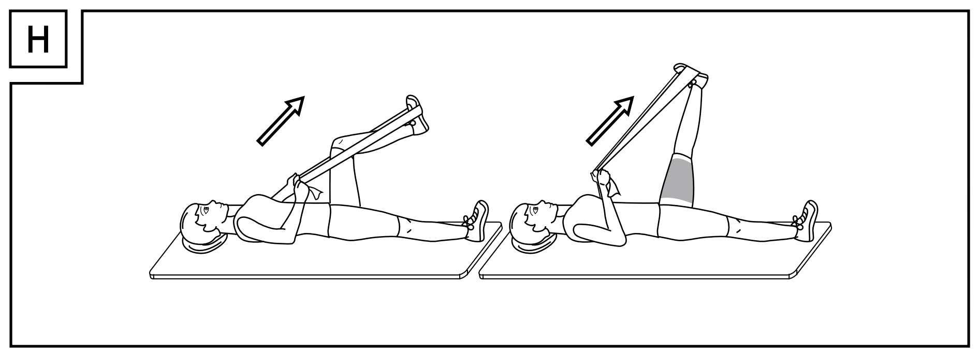
C


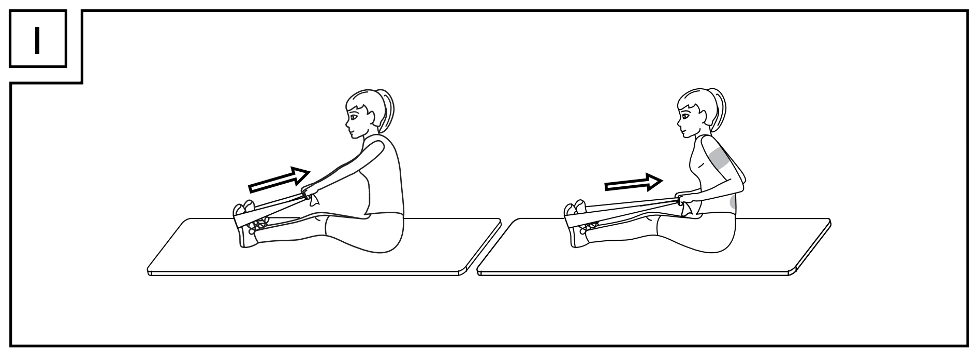
D


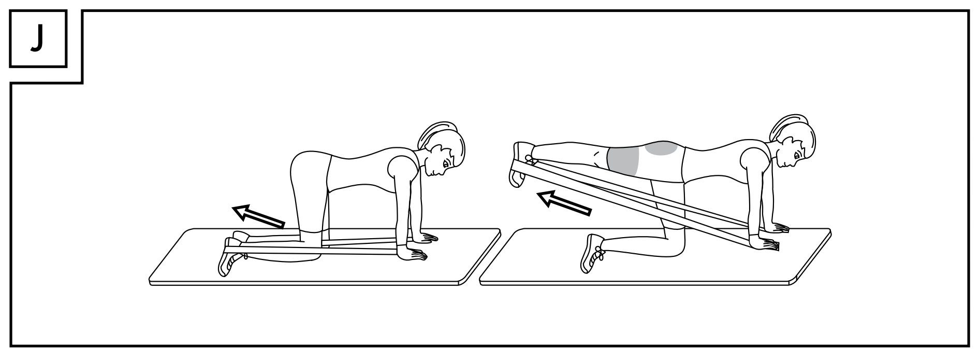
E


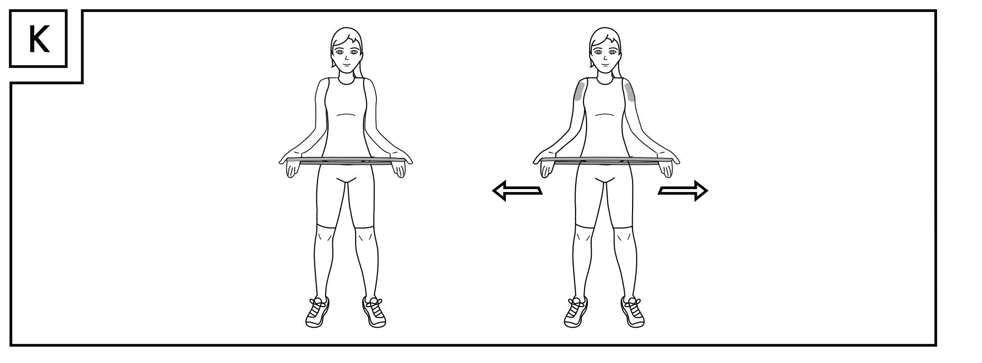
F


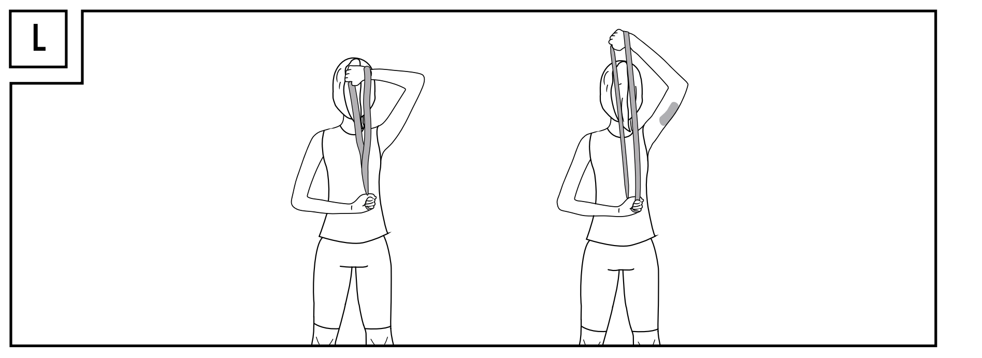
G


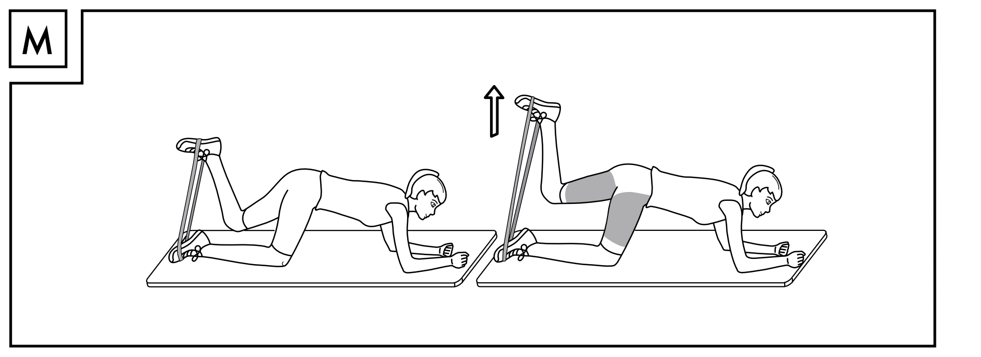
H


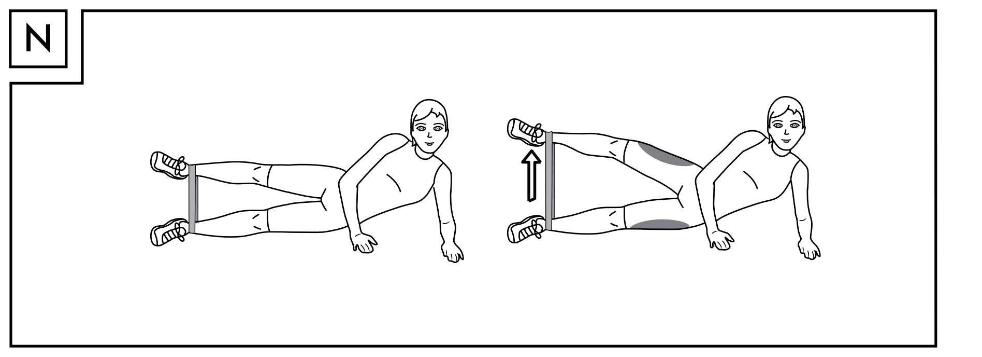
I


J


K


L


M


N


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 Storage box
1 x Operating Instruction

Technical data

HG10641A

Light grey fitness band (light resistance):	Width: 128 mm, Length: 2500 mm, Thickness: 0.15 mm
Cyan fitness band (medium resistance):	Width: 128 mm, Length: 2500 mm, Thickness: 0.2 mm
Light grey fitness band ring (light resistance):	Width: 17 mm, Length: 500 mm, (1000 mm in circumference), Thickness: 1.2 mm
Cyan fitness band ring (medium resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (550 mm in circumference), Thickness: 1.35 mm

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

Tolerance of the above values: +/- 20 %

HG10641B

Red fitness band (strong resistance):	Width: 128 mm, Length: 2500 mm, Thickness: 0.25 mm
Black fitness band (extra strong resistance):	Width: 128 mm, Length: 2500 mm, Thickness: 0.4 mm
Red fitness band ring (Strong resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (550 mm in circumference), Thickness: 1.38 mm
Black fitness band ring (extra strong resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (550 mm in circumference), Thickness: 1.44 mm

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

Tolerance of the above values: +/- 20 %

Material: latex
Standard: DIN 32935-A

Safety Information

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

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

⚠ **CAUTION! RISK OF DAMAGE TO PROPERTY!** Only use the product in spaces, in which you can keep sufficient distance from persons/ objects, so that injuries and damage to property are avoided.

- Keep the product away from sharp, pointed, hot and/or dangerous objects.
- Avoid direct sunlight and heating sources.

Exercise instructions

The following instructions gives only a selection of the possible exercises.
Information on further exercises can be found in other literature on the subject.

☐ Wear comfortable sports or leisure clothing.
☐ Always warm up before you start the exercises.
☐ Perform the exercises at a regular tempo with quiet breathing. Keep to the prescribed movement sequences and do not overestimate your capabilities. Breath out while tensing the muscles, breath in while relaxing them.
☐ Repeat each exercise 10-20 times.

Exercises with the fitness band

Shoulders (see Fig. A)

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

Biceps & shoulder exercise (see Fig. B)

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

Arm, shoulder & back exercise (see Fig. C)

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

Arm, shoulder & back exercise (see Fig. D)

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

Arm, shoulder, chest & back exercise (see Fig. E)

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

Triceps (see Fig. F)

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

Shoulders (see Fig. G)

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

Legs (see Fig. H)

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

Arm, shoulder & back exercise (see Fig. I)

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

Leg & Core Muscles (see Fig. J)

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

Exercise with the fitness band ring

Shoulders (see Fig. K)

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

Triceps (see Fig. L)

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

Rear of the leg and bottom (see Fig. M)

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

Sides of the thigh (see Fig. N)

☐ Adopt the recovery position on your side and support yourself on your elbows. The upper leg is at hip height.
☐ Attach the fitness band ring at ankle height.
☐ Slowly raise and lower the upper leg.
☐ Afterwards repeat this exercise with the other leg.

Cleaning and storage

- Never use abrasive or corrosive cleaning agents. Otherwise the product will be damaged.

☐ Only clean the product with lukewarm water and afterwards dry it well with a cloth.
☐ The product should always be stored dry and clean in a temperature controlled room.
☐ The product can be prevented from sticking together by carefully rubbing it with talcum powder.

Disposal

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

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 434722_2304) 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

EDZŐSZALAG

Bevezető

Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy magas minőségű termék mellett döntött. Az első üzembevétel előtt ismerkedjen meg a készülékkel. Ehhez figyelmesen olvassa el a következő Használati utasítást és a biztonsági tudnivalókat. A terméket csak a leírtak szerint és a megadott felhasználási területeken alkalmazza. Őrizze meg ezt az útmutatót egy biztos helyen. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetén mellékelje a termék a teljes dokumentációját is.

Megfelelő használat

A terméket sportfelszerelésnek tervezték, és nem kereskedelmi használatra készült. Ez a termék nem alkalmas terápiás vagy orvosi használatra.

Szállítás terjedelme

4 x expander
1 x tárolódoboz
1 x használati útmutató

Műszaki adatok

HG10641A

Világosszürke fitneszszalag (kis ellenállás):	Szélesség: 128 mm, Hossz: 2500 mm, Vastagság: 0,15 mm
Cián színű fitneszszalag (közepes ellenállás):	Szélesség: 128 mm, Hossz: 2500 mm, Vastagság: 0,2 mm
Világosszürke fitneszszalag gyűrű (kis ellenállás):	Szélesség: 17 mm, Hossz: 500 mm, (1000 mm a kerülete), Vastagság: 1,2 mm
Cián színű fitneszszalag gyűrű (közepes ellenállás):	Szélesség: 25 mm, Hossz: 275 mm, (550 mm a kerülete), Vastagság: 1,35 mm

HG10641A	Max. erő (newton)	Max. hossz (cm)
Világosszürke szalag	19	500
Cián színű szalag	23	500
Világosszürke gyűrű	33	100
Cián színű gyűrű	45	55

A fenti értékek tűrése: +/- 20%

HG10641B

Piros fitneszszalag (erős ellenállás):	Szélesség: 128 mm, Hossz: 2500 mm, Vastagság: 0,25 mm
Fekete fitneszszalag (extra erős ellenállás):	Szélesség: 128 mm, Hossz: 2500 mm, Vastagság: 0,4 mm
Piros fitneszszalag gyűrű (erős ellenállás):	Szélesség: 25 mm, Hossz: 275 mm, (550 mm a kerülete), Vastagság: 1,38 mm
Fekete fitneszszalag gyűrű (extra erős ellenállás):	Szélesség: 25 mm, Hossz: 275 mm, (550 mm a kerülete), Vastagság: 1,44 mm

HG10641B	Max. erő (newton)	Max. hossz (cm)
Piros szalag	26	500
Fekete szalag	40	500
Piros gyűrű	50	55
Fekete gyűrű	54	55

A fenti értékek tűrése: +/- 20%

Anyag: latex
Szabvány: DIN 32935-A

Biztonsági információk

KÉRJÜK, HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL AZ ÚTMUTATÓT! KÉRJÜK, ŐRIZZE BIZTONSÁGOS HELYEN AZ ÚTMUTATÓT!

- **VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!** A termék nem játék, és szigorúan csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.
- A termék használata előtt forduljon orvoshoz, ha egészségügyi problémái, allergiás reakciói vagy sérülése van. Azonnal hagyja abba a gyakorlatokat, ha betegnek érzi magát a gyakorlatok során, vagy ha bármilyen más panaszt észlel.
- Minden használat előtt ellenőrizze a fitneszszalagokat sérülések és kopás szempontjából. A termék csak akkor használható, ha hiba- és kopásmentes.
- A szalagok kihúzásakor tartsa a kezét teljesen kinyújtva az alkarral együtt, és ne terhelje túl a csuklóját!
- Tartsa a szalagokat folyamatosan megfeszítve, és ügyeljen arra, hogy ne csússzanak ki!
- A szalagokat mindig lassan és feszítve engedje vissza a kiindulási helyzetükbe.
- A szalagokat soha nem szabad olyan tárgyakhoz csatlakoztatni, mint például asztal vagy lépcsőforduló.
- Ne nyújtsa tovább a szalagokat a maximális 500 cm-es hosszúságukon!
- HG10641A: Ne nyújtsa tovább a szalagokat a maximális 55 cm-es (cián) vagy 100 cm (világosszürke) hosszúságukon!
- HG10641B: Ne nyújtsa tovább a szalagokat a maximális 55 cm-es (piros és fekete) hosszúságukon!
- A szalagokat soha nem szabad az arc irányába húzni, vagy a fej, a nyak vagy a mellkas köré tekerni.

⚠ **VIGYÁZAT! ANYAGI KÁROK VESZÉLYE!** A terméket csak olyan helyen használja, ahol elegendő távolságot tud tartani személyektől/ tárgyaktól, hogy a sérülések és az anyagi károk elkerülhetők legyenek.

- Tartsa távol a terméket éles, hegyes, forró és/vagy veszélyes tárgyaktól.
- Kerülje a közvetlen napfényt és a hőforrásokat.

Az edzésre vonatkozó utasítások

Az alábbi utasítások csak a lehetséges gyakorlatok válogatását tartalmazzák.
A további gyakorlatokra vonatkozó információk a témával kapcsolatos egyéb szakirodalomban találhatók.

☐ Viseljen kényelmes sport- vagy szabadidőruhát.
☐ Mindig melegítsen be, mielőtt edzeni kezd.
☐ Egyenletes tempóban, nyugodt légzéssel végezze a gyakorlatokat. Tartsa be az előírt mozgássorokat, és ne becsülje túl a képességeit. Kilégzés közben feszítse meg az izmokat, és belégzés közben lazítsa el őket.
☐ Minden gyakorlatot 10–20 alkalommal ismételjen.

Gyakorlatok a fitneszszalaggal

Váll (lásd: A ábra)

☐ Helyezze a fitneszszalagot a talpa alá.
☐ Enyhén hajlított lábakkal és egyenes háttal álljon terpeszállásba.
☐ Keresztezze a fitneszszalag végeit, és csípőmagasságban fogja meg őket.
☐ Húzza mindkét karját egyenletesen vállmagasságig, de közben ne húzza fel a vállát.

Bicepsz és váll gyakorlatok (lásd: B ábra)

☐ Egyenesen törzzsel álljon egyenesen, az egyik lába elöl legyen sétáló helyzetben.
☐ Dugja át a jobb lábát a fogantyún, és rögzítse a biztonsági szíjat a bokájához.
☐ Tartsa a másik fogantyút a test előtt két kézzel, a tenyere lefelé nézzen.
☐ Tartsa a jobb könyökét szorosan az oldalán.
☐ Most lassan hajlítsa be a jobb karját, és így húzza fel a kezét a jobb válla felé.
☐ Cserélje meg az oldalt.

Kar, váll és hát gyakorlatok (lásd: C ábra)

☐ Egyenesen törzzsel álljon egyenesen, az egyik lába elöl legyen sétáló helyzetben.
☐ Helyezze át a jobb vagy bal lábát a fogantyún, és rögzítse a biztonsági szíjat a bokájához.
☐ Tartsa a másik fogantyút a teste előtt két kézzel, a tenyere lefelé nézzen.
☐ Most lassan emelje fel a karját, a könyöke legyen kissé behajlítva.

Kar, váll és hát gyakorlatok (lásd: D ábra)

☐ Egyenes törzzsel álljon egyenesen a képen látható módon (vagy a fent leírt módon sétáló pozícióban), a lábak körülbelül vállszélességben vannak egymástól.
☐ Most fogja meg a szalagot két kézzel a test előtt körülbelül vállmagasságban (mindegyik egyik oldalon). A tenyere befelé nézzen.
☐ Lélegezzen lassan és egyenletesen, és nyújtsa ki mindkét karját kifelé és hátra, körülbelül vállmagasságban.
☐ A könyökei mindig legyenek kissé behajlítva a végső helyzetben.

Kar, váll, mellkas és hát gyakorlatok (lásd: E ábra)

☐ Egyenes törzzsel álljon egyenesen, a lábak körülbelül vállszélességben vannak egymástól (vagy a fent leírt módon sétáló pozícióban).
☐ Fogja meg a szalagot két kézzel a felsőteste mögött, körülbelül vállmagasságban (mindkét oldalon). A tenyere kifelé nézzen.
☐ Lélegezzen lassan és egyenletesen, és nyújtsa kifelé mindkét karját, majd engedje vissza eredeti helyzetbe, körülbelül vállmagasságban. A könyökei mindig legyenek kissé behajlítva a végső helyzetben.

Tricepsz (lásd: F ábra)

☐ Álljon az ábrán látható módon úgy, hogy a térde kissé be legyen hajlítva sétáló pozícióban.
☐ Helyezze a szalagot a teste mögé, és fogja az alsó végét az egyik kezével (minél rövidebb a szalag, annál nagyobb az ellenállás) a háta mögött.
☐ A másik kezével fogja meg a másik végét hajlított könyökkel, fejmagasságban.
☐ Most nyújtsa ki a felkarját.
☐ Tartsa meg ezt a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
☐ Cserélje meg az oldalt!

Váll (lásd: G ábra)

☐ Álljon a szalag közepére vállszélességű terpeszben.
☐ Fogja meg a szalagot két kézzel, és oldalt emelje vállmagasságba kinyújtva a karjait.
☐ Lassan engedje vissza.

Láb (lásd: H ábra)

☐ Háton fekve helyezze a fitneszszalagot a talpa alá.
☐ Hajlítva tegye a karját a teste mellé, és tekerje a fitneszszalagot 1x mindkét keze köré.
☐ Hajlítsa be az egyik lábát 90°-os szögben. Nyújtsa ki a hajlított lábát a fitneszszalag ellenállása mellett.
☐ Majd Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.

Kar, váll és hát gyakorlatok (lásd: I ábra)

☐ Üljön a talajra nyújtott lábbal.
☐ Tartsa a szalagot két kézben, a tenyere lefelé nézzen, és helyezze a talpára a szalag közepét.
☐ Lassan és egyenletesen lélegezzen ki, derékmagasságban hajlítsa be a karjait, közben kontrolláltan húzza vissza őket
☐ Ha szükséges, egyenes háttal hajoljon előre, majd a karok behúzása után kissé hátra.

Láb és törzsizmok (lásd: J ábra)

☐ Négykézláb helyezkedjen el az ábrán látható módon, és rögzítse a fitneszszalag elülső végét két kézzel.
☐ Helyezze a másik végét a másik oldalon lévő lábra.
☐ Most nyújtsa ki a lábát a szalaggal a lába körül hátra és fel.
☐ Tartsa meg ezt a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
☐ Cserélje meg az oldalt!

Gyakorlatok a fitneszszalag gyűrűvel

Váll (lásd: K ábra)

☐ Álljon egyenesen, és helyezze a fitneszszalag gyűrűjét a keze köré. Az ujjait nyújtsa ki.
☐ Tartsa a karjait a teste mellett. Hajlítsa be könyökét 90°-os szögben.
☐ Fordítsa ki az alkarját, de a felkarját és a könyökét ne vegye el a testétől.

Tricepsz (lásd: L ábra)

☐ Álljon egyenesen. Hajlítsa be az egyik karját a háta mögött, a másik karját pedig a feje fölött.
☐ Helyezze a fitneszszalag gyűrűjét a keze köré. A csuklója legyen egyenes.
☐ A felső kezével húzza felfelé a fitneszszalag gyűrűjét. Az alsó kéz stabilizálja a pozíciót.
☐ Majd Ismételje meg a gyakorlatot a másik karral is.

A láb hátsó része és fenék (lásd: M)

☐ Helyezkedjen el négykézláb, és támaszkodjon a könyökére. A feje legyen a hát meghosszabbítása.
☐ Hajlítsa be az egyik lábát, és kissé emelje fel. Helyezze a fitneszszalag gyűrűjét a hajlított láb talpára, és rögzítse a másik láb lábujjhegye alatt.
☐ Mozgassa a felső lábat felfelé és hátra. A medence maradjon stabil.
☐ Majd Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.

Oldalsó combok (lásd: N)

☐ Helyezkedjen el a talajon az oldalán, és támaszkodjon a könyökére. A lábszára csípőmagasságban legyen.
☐ Rögzítse a fitneszszalag gyűrűjét a boka magasságában.
☐ Lassan emelje fel és engedje le a lábszárát.
☐ Majd Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.

Tisztítás és tárolás

- Soha ne használjon súroló vagy maró hatású tisztítószereket. Ellenkező esetben a termék megsérül.

☐ A terméket csak langyos vízzel tisztítsa, majd egy törlőkendővel törölje szárazra.
☐ A terméket mindig szárazon és tisztán, szabályozható hőmérsékletű helyiségben kell tárolni.
☐ Megelőzhető, hogy a termék összetapadjon, ha óvatosan bedörzsöli hintőporral.

Mentesítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.
A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.

Garancia

A terméket szigorú minőségi előírások betartásával gondosan gyártottuk, és szállítás előtt lelkiismeretesen ellenőriztük. Ha a terméken hiányosságot tapasztal, akkor a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg Önt. Ezeket a törvényes jogokat a következőkben ismertetett garancia vállalásunk nem korlátozza.

A termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garanciális idő a vásárlás dátumával kezdődik. Kérjük, jól őrizze meg a pénztári blokkot. Ez a bizonylat szükséges a vásárlás tényének az igazolásához.

Ha a termék vásárlásától számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hiba merül fel, akkor a választásunk szerint a terméket ingyen megjavítjuk vagy kicseréljük. A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, nem szakszerűen kezelték vagy tartották karban.

A garancia az anyag- vagy gyártáshibákra vonatkozik. A garancia nem terjed ki azokra a termékrészekre, melyek normál kopásnak vannak kitéve és ezért fogyóeszköznek tekinthetők (pl. elemek), vagy a törékeny részekre sérülésére, pl. kapcsolók, akkuk, vagy üvegből készült részek.

Garanciális ügyek lebonyolítása

Ügyének gyors elintézhetősége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 434722_2304) a vásárlás tényének az igazolására.

Kéjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típustábláról, a gravírozásból, az Útmutató címoldaláról (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról.

Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, előszöris vegye fel a kapcsolatot a következőkben megnevezett szervizek egyikével telefonon, vagy e-mailen.

A hibásnak ítélt terméket ezután a vásárlást igazoló blokk, valamint a hiba leírásának és keletkezési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közölt szervizcímre.

Szerviz

HU **Szerviz Magyarország**
Tel.: 0680021536
E-mail: owim@lidl.hu

FITNES TRAKOVI

Uvod

Iskrene čestitke ob nakupu vašega novega izdelka. Odločili ste se za kakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom. V ta namen pozorno preberite naslednja navodila za uporabo in varnostne napotke. Izdelek uporabljajte samo tako, kot je opisano in samo za navedena področja uporabe. To navodilo hranite na varnem mestu. V primeru izročitve izdelka tretjim, jim predajte tudi vso dokumentacijo.

Pravilna uporaba

Ta izdelek je zasnovan kot del športne opreme in ni namenjen za komercialno uporabo. Izdelek ni primeren za uporabo v terapevtske ali zdravstvene namene.

Obseg dobave

4 x uporni trakovi
1 x vreča za shranjevanje
1 x navodila za uporabo

Tehnični podatki

HG10641A

Svetlo sivi uporni trak (manjši upor):	Širina: 128 mm, dolžina: 2500 mm, debelina: 0,15 mm
Turkizni uporni trak (srednji upor):	Širina: 128 mm, dolžina: 2500 mm, debelina: 0,2 mm
Svetlo sivi uporni obroč (manjši upor):	Širina: 17 mm, dolžina: 500 mm, (1000 mm obsega), debelina: 1,2 mm
Turkizni uporni obroč (srednji upor):	Širina: 25 mm, dolžina: 275 mm, (550 mm obsega), debelina: 1,35 mm

HG10641A	Maks. sila (Newton)	Maks. dolžina (cm)
Trak svetlo siv	19	500
Trak turkizni	23	500
Obroč svetlo siv	33	100
Obroč turkizni	45	55

Odstopanje zgornjih vrednosti: +/- 20 %

HG10641B

Rdeči uporni trak (večji upor):	Širina: 128 mm, dolžina: 2500 mm, debelina: 0,25 mm
Črni uporni trak (največji upor):	Širina: 128 mm, dolžina: 2500 mm, debelina: 0,4 mm
Rdeči uporni obroč (večji upor):	Širina: 25 mm, dolžina: 275 mm, (550 mm obsega), debelina: 1,38 mm
Črni uporni obroč (največji upor):	Širina: 25 mm, dolžina: 275 mm, (550 mm obsega), debelina: 1,44 mm

HG10641B	Maks. sila (Newton)	Maks. dolžina (cm)
Trak rdeči	26	500
Trak črni	40	500
Obroč rdeči	50	55
Obroč črni	54	55

Odstopanje zgornjih vrednosti: +/- 20 %

Material: lateks
Standard: DIN 32935-A

Varnostne informacije

PRED UPORABO PREBERITE NAVODILA! NAVODILA HRANITE NA VARNEM MESTU!

- **SVARILO! TVEGANJE ZA TELESNE POŠKODBE!** Izdelek ni igrača in se lahko uporablja samo pod nadzorom odraslih.
- Če imate zdravstvene težave, alergične reakcije ali poškodbo, se pred uporabo izdelka posvetujte s svojim zdravnikom. Če vam je med vajami slabo ali se ne počutite dobro ali če se pojavijo kakršne koli drugi težave, vadbo nemudoma prekinite.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so uporni trakovi poškodovani in obrabljeni. Izdelek se lahko uporablja samo, če ni poškodovan in obrabljen.
- Pri raztegovanju vrvi imejte dlani popolnoma iztegnjene iz podlakti in ne preobremenjujte zapestja!
- Trakovi naj bodo ves čas napeti in pazite, da ne padete čeznje!
- Pazite, da se trak v začetni položaj vrne počasi in pod napetostjo.
- Upornih trakov nikoli ne smete pritrditi na predmete, kot je npr. miza ali stopniščni podest.
- Upornih trakov ne raztegujte več kot znaša njihova maksimalna dolžina 500 cm!
- HG10641A: Upornih trakov ne raztegujte več kot znaša njihova maksimalna dolžina 55 cm (turkizni) ali 100 cm (svetlo sivi)!
- HG10641B: Upornih trakov ne raztegujte več kot znaša njihova maksimalna dolžina 55 cm (rdeči in črni)!
- Trakov ne smete nikoli vleči v smeri obraza ali ovijati okoli glave, vratu, ali prsi.

⚠ **POZOR! TVEGANJE ZA MATERIALNO ŠKODO!** Izdelek uporabljajte samo v prostorih, kjer lahko poskrbite za ustrezno razdaljo od oseb/ predmetov, da bi se izognili telesnim poškodbam in materialni škodi.

- Izdelka ne približujte ostrim, koničastim, vročim in/ali nevarnim predmetom.
- Izogibajte se neposredni sončni svetlobi in grelnim virom.

Navodila za vadbo

V naslednjih navodilih so opisane samo nekatere izmed možnih vaj. Informacije o drugih vajah lahko najdete v drugem gradivu za to temo.

☐ Nosite udobna športna oblačila ali oblačila za prosti čas.
☐ Preden začnete z vajami, se vedno ogrejte.
☐ Vaje izvajajte v enakomernem tempu s tihim dihanjem. Držite se predpisanega zaporedja gibov in ne precenjujte svojih sposobnosti. Med napenjanjem mišic izdihnite, med sproščanjem mišic pa vdihnite.
☐ Vsako vajo ponovite 10-20 krat.

Vaje z upornim trakom

Ramena (glejte sliko A)

☐ Uporni trak namestite pod stopala.
☐ Postavite se v rahlo razkoračen položaj z nekoliko pokrčenimi nogami in ravnim hrbtom.
☐ Prečkajte konca upornega traku in ju primite v višini bokov.
☐ Obe roki enakomerno povlecite navzgor do višine ramen, ne da bi dvignili ramena.

Vaja za bicepse in ramena (glejte sliko B)

☐ Z vzravnanim trupom se postavite vzravnano v položaj za hojo, z eno nogo pomaknjeno naprej.
☐ Iztegnite desno stopalo skozi ročaj in pritrdite varnostni trak na gleženj.
☐ Drugi ročaj držite pred telesom z obema rokama, dlani naj bodo obrnjene navzdol.
☐ Desni komolec držite stabilno ob strani.
☐ Nato počasi pokrčite desno roko in jo povlecite navzgor proti desni rami.
☐ Zamenjajte stran.

Vaja za bicepse, ramena in hrbet (glejte sliko C)

☐ Z vzravnanim trupom se postavite vzravnano v položaj za hojo, z eno nogo pomaknjeno naprej.
☐ Vstavite desno ali levo nogo skozi ročaj in pritrdite varnostni pas na gleženj.
☐ Drugi ročaj držite pred telesom z obema rokama, dlani pa naj bodo obrnjene navzdol.
☐ Nato počasi dvignite roke, pri čemer naj bo komolec rahlo pokrčen.

Vaja za bicepse, ramena in hrbet (glejte sliko D)

☐ Stojte vzravnano, kot je prikazano na sliki (ali v položaju za hojo, kot je opisano zgoraj), trup naj bo vzravnan, stopala pa v širini ramen.
☐ Nato primite trak z obema rokama pred telesom približno v višini ramen (na vsaki strani). Dlani naj bodo obrnjene navznoter.
☐ Dihajte počasi in enakomerno medtem ko roki istočasno iztegnete navzven in nazaj, približno v višini ramen.
☐ V končnem položaju naj bodo komolci še rahlo pokrčeni.

Vaja za roke, ramena in hrbet glejte sliko E)

☐ Stojte pokonci in z vzravnanim trupom in stopali približno v širini ramen (ali v položaju za hojo, kot je opisano zgoraj).
☐ Primite trak z obema rokama za zgornjim delom telesa, približno v višini ramen (na vsaki strani). Dlani naj bodo obrnjene navzven.
☐ Dihajte počasi in enakomerno medtem ko roki istočasno iztegnete navzven in jih vrnete nazaj v začetni položaj, približno v višini ramen. V končnem položaju naj bodo komolci še rahlo pokrčeni.

Triceps (slika F)

☐ Stojte, kot je prikazano, z rahlo pokrčenimi koleni v položaju hoje.
☐ Trak ponesite za telo in z eno roko držite spodnji konec (krajše ko zgrabite trak, večji bo upor) za hrbtom.
☐ Drugi konec primite v drugo roko z upognjenim komolcem v višini glave, kot je prikazano na sliki.
☐ Nato iztegnite zgornjo roko.
☐ Držite ta položaj, potem pa se vrnite v začetni položaj.
☐ Zamenjajte stran!

Ramena (glejte sliko G)

☐ Stojte tako, da so stopala postavljena nad sredino traku, v širini ramen.
☐ Držite trak z obema rokama in dvignite roki naravnost vstran do višine ramen.
☐ Roki počasi spustite navzdol.

Noge (glejte sliko H)

☐ Leže na hrbtu položite fitnes trak ravno na stopala.
☐ Roke pokrčene položite ob telo in uporni trak ovijte 1x okoli vsake dlani.
☐ Eno nogo pokrčite za 90 stopinj. Iztegnite pokrčeno nogo proti uporu upornega traku.
☐ Vajo ponovite še z drugo nogo.

Vaja za roke, ramena in hrbet (glejte sliko I)

☐ Sedite na tla z iztegnjenimi nogami.
☐ Držite trak z obema rokama, z dlanmi obrnjenimi navzdol, in ga položite okoli spodnjega dela stopal na približno sredini traku.
☐ Počasi in enakomerno izdihnite, roke pokrčite približno do pasu in jih nadzorovano povlecite nazaj
☐ Po potrebi z vzravnanim hrbtom nagnite trup rahlo naprej, in rahlo nazaj, ko vrnete roke nazaj.

Noge in trebuh (glejte sliko J)

☐ Postavite se na vse štiri, kot je prikazano na sliki, in sprednji del upornega traku pritrdite z obema rokama.
☐ Drugi konec traku nastavite okoli stopala na drugi strani.
☐ Nato nogo s trakom okoli stopala iztegnite nazaj in navzgor.
☐ Držite ta položaj, potem pa se vrnite v začetni položaj.
☐ Zamenjajte stran!

Vaje z upornim obročem

Ramena (glejte sliko K)

☐ Stojte pokonci in položite uporni obroč okoli dlani. Prsti naj bodo iztegnjeni.
☐ Nadlahti držite ob telesu. Komolce pokrčite v kotu 90 stopinj.
☐ Podlahti obrnite navzven, ne da bi nadlahti in komolce umaknili od telesa.

Tricepsi (glejte sliko L)

☐ Stojte pokonci. Eno roko pokrčite za hrbet, drugo roko pa pokrčite nad glavo.
☐ Uporni trak nastavite okoli dlani. Obe zapestji naj bosta vzravnani.
☐ Z nadlahtjo potegnite uporni obroč navzgor. S podlahtjo se stabilizirajte.
☐ Vajo nato ponovite še z drugo roko.

Zadnja stran nog in zadnjica (glejte sliko M)

☐ Postavite se v klečeč položaj in se oprite na komolce. Glava naj bo vzravnana kot podaljšek telesa.
☐ Pokrčite eno nogo in jo rahlo dvignite. Uporni obroč položite ravno na stopalo pokrčene noge in ga zataknite pod konico stopala druge noge.
☐ Zgornjo nogo premaknite še dlje navzgor in nazaj. Medenica naj se ne premika.
☐ Vajo ponovite še z drugo nogo.

Stranski del stegen (glejte sliko N)

☐ Zavzemite položaj na boku in se oprite na komolce. Zgornji del noge je v višini bokov.
☐ Uporni obroč pritrdite na višino gležnja.
☐ Počasi dvignite in spustite zgornji del noge.
☐ Vajo ponovite še z drugo nogo.

Čiščenje in shranjevanje

- Nikoli ne uporabljajte abrazivnih ali korozivnih čistilnih sredstev. V nasprotnem primeru se bo izdelek poškodoval.

☐ Izdelek očistite samo z mlačno vodo, nato pa ga dobro obrišite s krpo.
☐ Izdelek je vedno treba shraniti v suhem in čistem stanju, in v prostor s stalno temperaturo.
☐ Sprijemanje izdelka lahko preprečite tako, da ga previdno podrgnete s smukcem.

Odstranjevanje

Embalaža je narejena iz okolju primernih materialov, ki jih lahko oddate za recikliranje na lokalnih zbirališčih odpadkov.
O možnostih odstranjevanja odsluženega izdelka se lahko pozanimate pri svoji občinski ali mestni upravi.

Postopek pri uveljavljanju garancije

Za zagotovitev hitre obdelave vašega primera vas prosimo, da sledite naslednjim napotkom:
Prosimo, da za vsa vprašanja pripravite račun in številko izdelka (IAN 434722_2304) kot dokazilo o nakupu.
Številko izdelka najdete na identifikacijski ploščici, gravuri, naslovni strani v navodilih (spodaj levo) ali na nalepki na hrbtni ali spodnji strani.
Če pride do napačnega delovanja ali drugih pomanjkljivosti, se obrnite najprej na v nadaljevanju navedeni servisni oddelek po telefonu ali prek e-pošte.
Izdelek, označen kot okvarjen, lahko nato brez poštnine pošljete na navedeni naslov servisa, zraven pa priložite potrdilo o nakupu (blagajniški račun) in navedite, za kakšno pomanjkljivost gre in kdaj je nastala.

Servis

SI **Servis Slovenija**
Tel.: 00386 (0) 80 080 917
E-Mail: infofon@lidl.si

Pooblaščeni serviser:

OWIM GmbH & Co. KG
Stiftsbergstraβe 1
74167 Neckarsulm
NEMČIJA
☎ 00386 (0) 80 080 917 ✉ infofon@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom OWIM GmbH & Co. KG, Stiftsbergstraβe 1, 74167 Neckarsulm, Nemčija jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Če izdelek ne izpolnjuje specifikacij ali nima lastnosti, navedenih v garancijskem listu ali oglaševalskem sporočilu, lahko potrošnik najprej zahteva odpravo napak. O napaki mora potrošnik obvestiti proizvajalca ali pooblaščeni servis (kontaktna številka in elektronski naslov navedena zgoraj) in zahtevati odpravo napak. Kupec je dolžan ob uveljavljanju zahtevka predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Rok za odpravo napake je 30 dni od dneva, ko je proizvajalec ali pooblaščeni servis prejel zahtevo za odpravo napake. Če napake v tem roku niso odpravljene, mora proizvajalec potrošniku brezplačno zamenjati blago z enakim, novim in brezhibnim blagom. Rok se lahko zaradi narave in kompleksnost blaga, narave in resnosti neskladnosti ter napora, ki je potreben za dokončanje popravila ali zamenjave podaljša za najkrajši čas, ki je potreben za dokončanje popravila, vendar največ za 15 dni. O številu dni podaljšanega roka in razlogih za podaljšanje mora biti potrošnik obveščen pred potekom 30 dnevnega roka za odpravo napak.
6. Če v roku 30 dni oz. v primeru podaljšanja v roku 45 dni blago ni popravljeno ali blago ni zamenjano z novim, lahko potrošnik od proizvajalca zahteva vračilo celotne kupnine ali zahteva sorazmerno znižanje kupnine. Sorazmerno znižanje kupnine je sorazmerno zmanjšanju vrednosti blaga, ki ga je potrošnik prejel, v primerjavi z vrednostjo, ki bi jo imelo blago, če bi bilo skladno.
7. Če se neskladnost pojavi v manj kot 30 dneh od dobave blaga, lahko potrošnik ob predložitvi blaga od proizvajalca takoj zahteva vračilo plačanega zneska.
8. Proizvajalec oziroma pooblaščeni servis lahko potrošniku za čas popravila blaga, za katero je bila izdana obvezna garancija, zagotovi brezplačno uporabo podobnega blaga. Če proizvajalec potrošniku ne zagotovi nadomestnega blaga v začasno uporabo, ima potrošnik pravico uveljavljati škodo, ki jo je utrpel, ker blaga ni mogel uporabljati od trenutka, ko je zahteval popravilo ali zamenjavo, do njune izvršitve.
9. Stroške za material, nadomestne dele, delo, prenos in prevoz izdelkov, ki nastanejo pri odpravljanju okvar oziroma nadomestitvi blaga z novim, krije proizvajalec.
10. V primeru zamenjave blaga ali zamenjave bistvenega dela blaga z novim se potrošniku izda nov garancijski list.
11. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščeni servis ali nepooblaščena oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
12. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
13. Proizvajalec zagotavlja proti plačilu popravilo, vzdrževanje blaga, nadomestne dele in priklopne aparate vsaj tri leta po poteku garancijskega roka,
14. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
15. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije in podatki, ki identificirajo blago za katerega velja garancija se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
16. Ta garancija proizvajalca ne izključuje zakonske pravice potrošnika, da zoper prodajalca v primeru neskladnosti blaga brezplačno uveljavlja jamčevalne zahtevke. Ta garancija prav tako ne izkjučuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz obveznega jamstva za skladnost blaga.

Prodajalec:
Lidl Slovenija d.o.o. k.d., Pod lipami 1,
SI-1218 Komenda

SADA POSILOVACÍCH PÁSŮ

Úvod

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

Správné použití

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

Rozsah dodávky

4 x Odporové pásy
1 x Úložné pouzdro
1 x Návod k obsluze

Technické údaje

HG10641A

Světle šedý fitness pás (lehký odpor):	Šířka: 128 mm, délka: 2500 mm, Tloušťka: 0,15 mm
Azurový fitness pás (střední odpor):	Šířka: 128 mm, délka: 2500 mm, Tloušťka: 0,2 mm
Světle šedý kroužek s fitness pásem (lehký odpor):	Šířka: 17 mm, délka: 500 mm, (obvod 1000 mm), Tloušťka: 1,2 mm
Azurový kroužek s fitness pásem (střední odpor):	Šířka: 25 mm, délka: 275 mm, (obvod 550 mm), Tloušťka: 1,35 mm

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

Tolerance výše uvedených hodnot: +/- 20 %

HG10641B

Červenej fitness pás (silný odpor):	Šířka: 128 mm, délka: 2500 mm, Tloušťka: 0,25 mm
Černej fitness pás (extra silný odpor):	Šířka: 128 mm, délka: 2500 mm, Tloušťka: 0,4 mm
Červený kroužek s fitness pásem (silný odpor):	Šířka: 25 mm, délka: 275 mm, (obvod 550 mm), Tloušťka: 1,38 mm
Černý kroužek s fitness pásem (extra silný odpor):	Šířka: 25 mm, délka: 275 mm, (obvod 550 mm), Tloušťka: 1,44 mm

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

Tolerance výše uvedených hodnot: +/- 20 %

Materiál: latex
Norma: DIN 32935-A

Bezpečnostní informace

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

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

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

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

Návod na cvičení

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

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

Cvičení s posilovacím pásem

Ramena (viz obr. A)

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

Cvičení na bicepsy a ramena (viz obr. B)

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

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

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

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

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

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

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

Triceps (viz obr. F)

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

Ramena (viz obr. G)

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

Nohy (viz obr. H)

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

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

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

Svaly nohou a jádra (viz obr. J)

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

Cvičení s kroužkem s fitness pásem

Ramena (viz obr. K)

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

Triceps (viz obr. L)

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

Zadní část nohy a zadek (viz obr. M)

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

Strany stehna (viz obr. N)

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

Čištění a skladování

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

Zlikvidování

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

Záruka

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

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

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, 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 opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 434722_2304) jako doklad o zakoupení.

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

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

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

Servis

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

FITNES PÁSY

Úvod

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

Správne používanie

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

Rozsah dodávky

4 x Odporové pásy
1 x úložné puzdro
1 x Návod na obsluhu

Technické údaje

HG10641A

Svetlosivý fitness pás (ľahký odpor):	šírka: 128 mm, Dĺžka: 2500 mm, Hrúbka: 0,15 mm
Azúrový fitness pás (stredný odpor):	šírka: 128 mm, Dĺžka: 2500 mm, Hrúbka: 0,2 mm
Krúžok svetlosivého fitness pásu (ľahký odpor):	širka: 17 mm, Dĺžka: 500 mm, (obvod 1000 mm), Hrúbka: 1,2 mm
Krúžok azúrového fitness pásu (stredný odpor):	širka: 25 mm, Dĺžka: 275 mm, (550 mm v obvode), Hrúbka: 1,35 mm

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

Tolerancia vyššie uvedených hodnôt: +/- 20 %

HG10641B

Červený fitness pás (silný odpor):	širka: 128 mm, Dĺžka: 2500 mm, hrúbka: 0,25 mm
Čierny fitness pás (extra silný odpor):	širka: 128 mm, Dĺžka: 2500 mm, Hrúbka: 0,4 mm
Krúžok červeného fitness pásu (silný odpor):	širka: 25 mm, Dĺžka: 275 mm, (550 mm v obvode), Hrúbka: 1,38 mm
Krúžok čierneho fitness pásu (extra silný odpor):	širka: 25 mm, Dĺžka: 275 mm, (550 mm v obvode), Hrúbka: 1,44 mm

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

Tolerancia vyššie uvedených hodnôt: +/- 20 %

Materiál: latex
Norma: DIN 32935-A

Bezpečnostné informácie

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

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

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

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

Návod na cvičenie

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

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

Cvičenie s fitness pásom

Ramená (pozri obr. A)

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

Cvičenie na bicepsy a ramená (pozri obr. B)

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

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

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

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

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

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

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

Triceps (pozri obr. F)

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

Ramená (pozri obr. G)

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

Nohy (pozri obr. H)

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

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

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

Svaly nôh a jadra (pozri obr. J)

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

Cvičenie s krúžkom fitness pásu

Ramená (pozri obr. K)

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

Triceps (pozri obr. L)

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

Zadná časť nohy a zadok (pozri obr. M)

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

Boky stehna (pozri obr. N)

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

Čistenie a skladovanie

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

Likvidácia

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

Záruka

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva 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 nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spínači, 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 434722_2304) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

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

Servis

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

FITNESSBÄNDER

Einleitung

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

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Lieferumfang

4 x Fitnessbänder
1 x Aufbewahrungsbox
1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten

HG10641A

Fitnessband hellgrau (leichter Widerstand):	Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Stärke: 0,15 mm
Fitnessband cyanblau (mittlerer Widerstand):	Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Stärke: 0,2 mm
Fitnessband-Ring hellgrau (leichter Widerstand):	Breite: 17 mm, Länge: 500 mm, (1000 mm umlaufend), Stärke: 1,2 mm
Fitnessband-Ring cyanblau (mittlerer Widerstand):	Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (550 mm umlaufend), Stärke: 1,35 mm

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

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

HG10641B

Fitnessband rot (starker Widerstand):	Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Stärke: 0,25 mm
Fitnessband schwarz (sehr starker Widerstand):	Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Stärke: 0,4 mm
Fitnessband-Ring rot (starker Widerstand):	Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (550 mm umlaufend), Stärke: 1,38 mm
Fitnessband-Ring schwarz (sehr starker Widerstand):	Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (550 mm umlaufend), Stärke: 1,44 mm

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

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

Material: Latex
Standard: DIN 32935-A

Sicherheitshinweise

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

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

⚠ **VORSICHT! GEFAHR DER SACHBESCHÄDIGUNG!** Verwenden Sie das Produkt nur in Räumen, in denen Sie genug Abstand zu Personen/Gegenständen einhalten können, um Verletzungen/Sachbeschädigungen zu vermeiden.

- Halten Sie das Produkt fern von scharfen, spitzen, heißen und/oder gefährlichen Gegenstanden.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und Heizungswärme.

Übungsanleitung

Die folgenden Übungen stellen nur eine Auswahl aus möglichen Übungen dar. Über weitere Übungsmöglichkeiten informieren Sie sich bitte in der einschlägigen Literatur.

- ☐ Tragen Sie bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
- ☐ Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- ☐ Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht. Atmen Sie beim Anspannen der Muskeln aus, atmen Sie beim Entspannen der Muskeln ein.
- ☐ Wiederholen Sie jede Übung 10–20 Mal.

Übungen mit dem Fitnessband

Schultern (siehe Abb. A)

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

Bizeps & Schultern (siehe Abb. B)

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

Arme, Schultern & Rücken (siehe Abb. C)

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

Arme, Schultern & Rücken (siehe Abb. D)

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

Arme, Schultern, Brust & Rücken (siehe Abb. E)

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

Trizeps (siehe Abb. F)

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

Schultern (siehe Abb. G)

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

Beine (siehe Abb. H)

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

Arme, Schultern & Rücken (siehe Abb. I)

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

Bein und Rumpfmuskulatur (siehe Abb. J)

- ☐ Gehen Sie wie gezeigt in Knielage und fixieren Sie das vordere Ende des Trainingsbandes mit beiden Händen.
- ☐ Legen Sie das andere Ende um den Fuß auf der anderen Seite.
- ☐ Jetzt strecken 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 Hüfthohe.
- ☐ Fixieren Sie den Fitnessband-Ring auf Hohe der Knöchel.
- ☐ Heben und senken Sie langsam das obere Bein.
- ☐ Wiederholen Sie anschließend diese Übung mit dem anderen Bein.

Reinigung und Lagerung

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

Entsorgung

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

Garantie

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

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

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

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

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 434722_2304) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter 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 292726
E-Mail: owim@lidl.at
(CH) **Service Schweiz**
Tel.: 0800562153
E-Mail: owim@lidl.ch

IAN 434722_2304
OWIM GmbH & Co. KG
Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG10641A /
HG10641B

Version: 09/2023

4 △