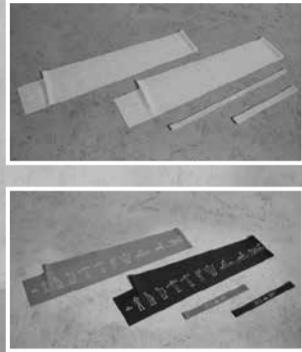




PDF ONLINE

www.lidl-service.com



## ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

### ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

NL BE

### FITNESS BANDEN

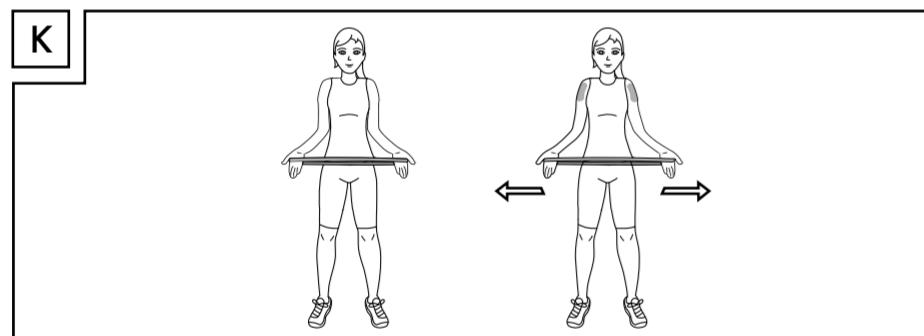
Bedienungs- en veiligheidsinstructies

DE AT CH

### FITNESSBÄNDER

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IAN 434722\_2304



### 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 désiré et les dommages d'application cités. Conservez ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

#### ● Utilisation 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 sac de rangement  
1 x mode d'emploi

#### ● Caractéristiques techniques

##### HG10641A

Élastique de résistance gris clair (résistance légère) : Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,15 mm  
Élastique de résistance cyan (résistance moyenne) : Largeur : 128 mm, Longueur : 2500 mm, Épaisseur : 0,2 mm  
Élastique de résistance circulaire gris clair (résistance légère) : Largeur : 17 mm, Longueur : 500 mm, (1000 mm de circonférence), Épaisseur : 1,2 mm  
Élastique de résistance circulaire cyan (résistance moyenne) : Largeur : 25 mm, Longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), Épaisseur : 1,35 mm

HG10641A	Max Force (Newton)	Longueur max (cm)
Élastique gris clair	19	500
Élastique cyan	23	500
Élastique circulaire gris clair	33	100
Élastique circulaire cyan	45	55

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

##### HG10641B

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

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

Les instructions suivantes ne présentent qu'une sélection des exercices possibles.

HG10641B	Max Force (Newton)	Longueur max (cm)
Élastique rouge	26	500
Élastique noir	40	500
Élastique circulaire rouge	50	55
Élastique circulaire noir	54	55

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

Matériau : latex  
Norme : DIN 32935-A

### Informations de sécurité

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

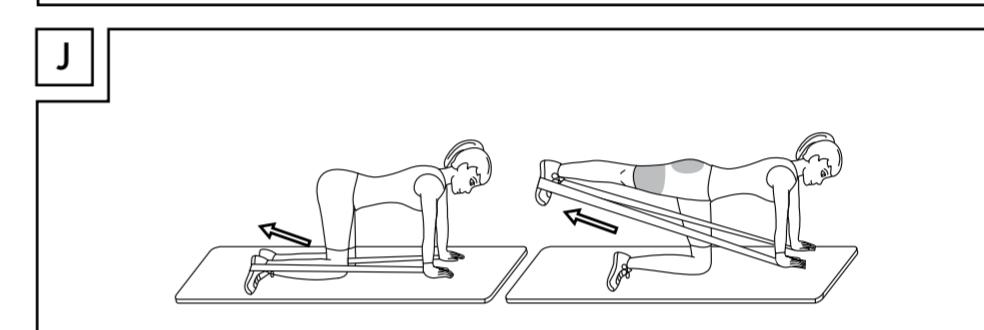
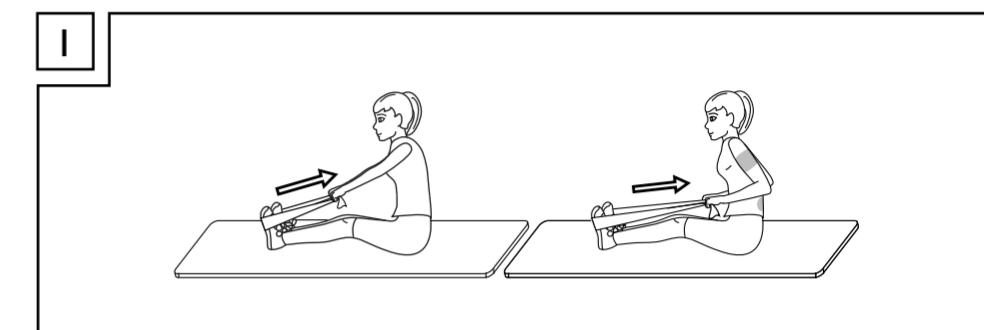
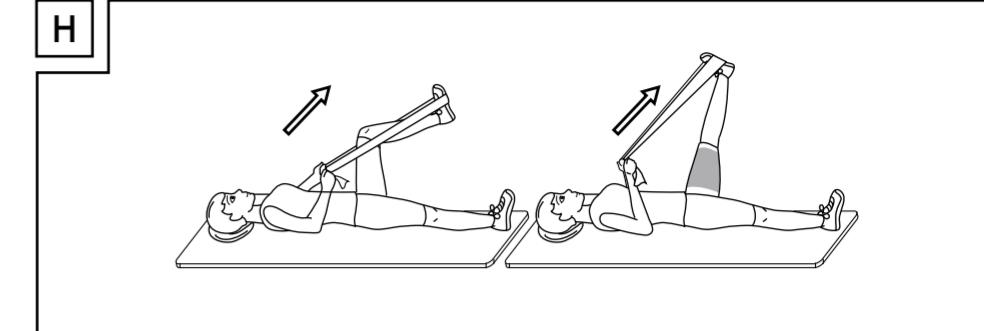
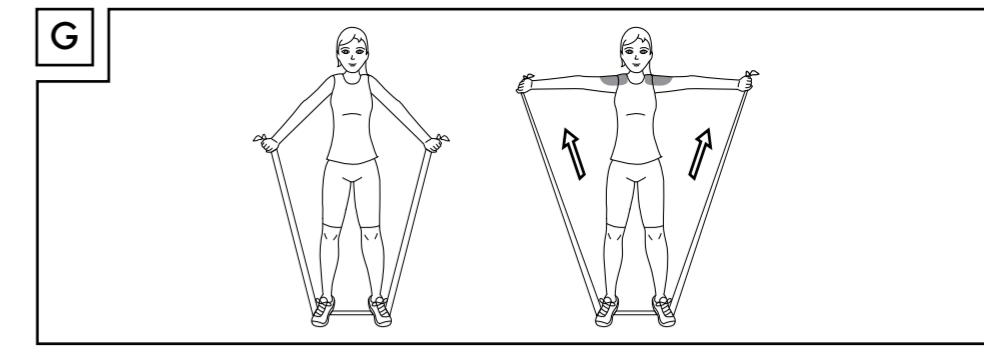
- Consultez votre médecin avant d'utiliser le produit si vous avez des problèmes de santé, des réactions allergiques ou une blessure. Arrêtez immédiatement les exercices si vous vous sentez mal pendant les exercices ou si vous avez d'autres problèmes.
- Examinez les élastiques à la recherche de dommages 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'étrirement 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 polier d'escalier.
- N'effectuez pas les élastiques de résistance au-delà de leur longueur maximale de 500 cm !
- HG10641A N'étrenez pas les élastiques de résistance circulaires au-delà de leur longueur maximale de 55 cm (cyan) ou 100 cm (gris clair) ! HG10641B N'étrenez pas les élastiques de résistance circulaires au-delà de leur longueur maximale de 55 cm (rouge et noir) !
- Les élastiques ne doivent jamais être tirés en direction du visage ou enroulés autour de la tête, du cou ou de la poitrine.

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

#### ● Instructions pour l'exercice

Les instructions suivantes ne présentent qu'une sélection des exercices possibles. Des informations sur d'autres exercices peuvent être trouvées dans d'autres documents sur le sujet.

- Portez des vêtements de sport ou de loisir confortables.
- Échauffez-vous toujours avant de commencer les exercices.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier et en respirant calmement. Respectez les séquences de mouvements prescrites et ne surestirez pas vos capacités. Expirez en tendant les muscles et inspirez en les relâchant.
- Répétez chaque exercice 10 à 20 fois.



#### ● Exercices avec l'élastique de résistance

##### Épaules (voir Fig. A)

- Placez l'élastique bien à plat sous la plante des pieds.
- Adoptez une position avec les jambes légèrement écartées et fléchies et le dos droit.
- Croisez les bouts de l'élastique et saisissez-les à hauteur des hanches.
- Levez les deux poignets ensemble jusqu'à la hauteur des épaules sans hausser les épaules.

##### Exercice pour les biceps et les épaules (voir Fig. B)

- Tenez droit en position de marche avec un pied devant l'autre.
- Faites passer votre pied droit dans une poignée et fixez la sangle à votre cheville.
- Tenez l'autre poignée devant vous des deux mains, paumes vers le bas.
- La cuisse droite reste immobile sur le côté du corps.
- Maintenant, poussez lentement le bras droit pour relever la main jusqu'à l'épaule droite.
- Changez de côté !

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

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

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

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

#### ● Exercice avec l'élastique de résistance circulaire

##### Épaules (voir Fig. K)

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

##### Triceps (voir Fig. L)

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

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

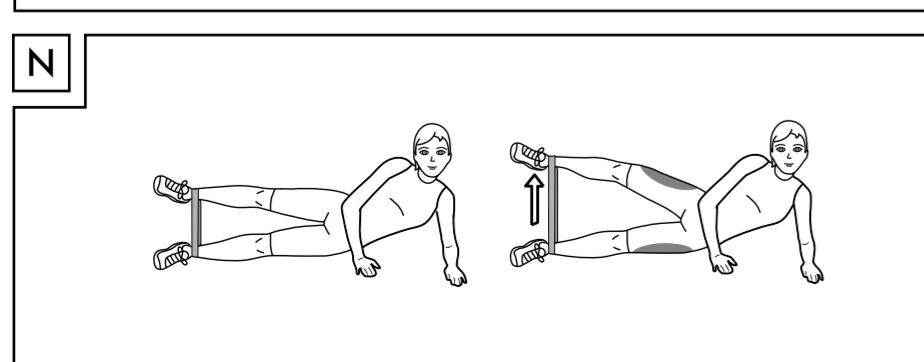
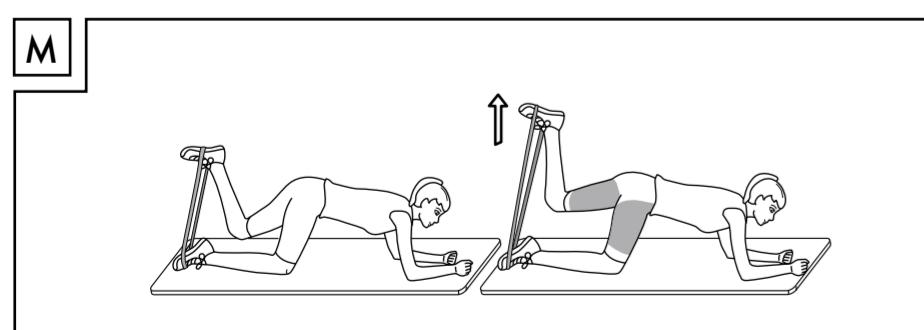
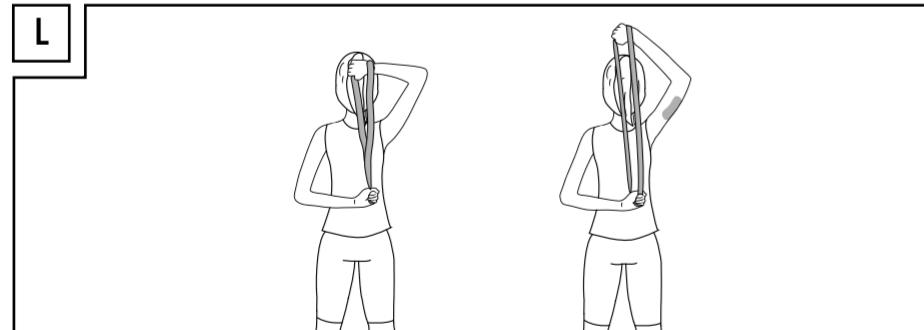
- Position à genoux, en appui sur les coudes. La tête est dans le prolongement du dos.
- Pliez une jambe et levez-la légèrement. Placez l'élastique circulaire à plat sur la plante du pied de la jambe pliée et immobilisez-le sous le bout de l'autre pied.
- Étendez la jambe levée vers le haut et vers l'arrière.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

##### Côtés de la cuisse (voir Fig. N)

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

##### ● Nettoyage et entretien

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



## Mise au rebut

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

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



Le produit ainsi que les accessoires et les matériaux d'emballage sont recyclables et relèvent de la responsabilité élargie du producteur.

Éliminez-les séparément, en suivant l'info-tri illustrée, dans l'intérêt d'un meilleur traitement des déchets.

Le logo Triman n'est valable qu'en France.

## Garantie

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

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

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

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

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

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

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

Le bien est conforme au contrat :

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

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

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

### Article 1641 du Code civil

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

### Article 1648 1<sup>er</sup> alinéa du Code civil

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

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

## 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 afvalafscheiding), voor een beter afvalbeleid. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.

## Garantie

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

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

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

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

## Afwijkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclame kan de garantie dient u de volgende instructies in actie te nemen:

Houd bij alle vragen olstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 434722\_2304) als bewijs voor 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.

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

## Service

**Service Nederland**  
Tel.: 08000225537  
E-Mail: [owim@lidl.nl](mailto:owim@lidl.nl)

**Service België**  
Tel.: 080070101  
Tel.: 80023970 (Luxemburg)  
E-Mail: [owim@lidl.be](mailto:owim@lidl.be)

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

### HG10641B

Fitnessband (starker Widerstand):	Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Stärke: 0,15 mm	Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Stärke: 0,25 mm
Fitnessband Ring hellgrau (leichter Widerstand):	Breite: 17 mm, Länge: 500 mm, (1000 mm umlaufend), Stärke: 1,2 mm	Breite: 17 mm, Länge: 275 mm, (550 mm umlaufend), Stärke: 1,38 mm
Fitnessband-Ring cyanblau (mittlerer Widerstand):	Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (550 mm umlaufend), Stärke: 1,44 mm	

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

### HG10641A

Service Nederland	Max. Kraft (Newton)	Max. Länge (cm)
	Band rot	26
	Band schwarz	40
	Ring rot	50
	Ring schwarz	54

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

### HG10641A

Service België	Max. Kraft (Newton)	Max. Länge (cm)
	Band lichtgrau	19
	Band cyanblauw	23
	Ring lichtgrau	33
	Ring cyanblauw	45

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

### HG10641B

Service Nederland	Max. Kraft (Newton)	Max. Länge (cm)
	Band rood	26
	Band zwart	40
	Ring rood	50
	Ring zwart	54

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

### HG10641B

Service België	Max. Kraft (Newton)	Max. Länge (cm)
	Band lichtgrauw	19
	Band cyanblauw	23
	Ring lichtgrauw	33
	Ring cyanblauw	45

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

## FITNESS BANDEN

### ● Inleiding

Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste gebruiksaanwijzing vertrouwd met het product. Les hierover 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 doorgift 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 opbergdoos  
1 x gebruiksaanwijzing

### ● Technische gegevens

#### HG10641A

Lichtgrijze fitnessband (lichte weerstand): Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Dicke: 0,15 mm  
Cyaanblauwe fitnessband (middelware weerstand): Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Dicke: 0,2 mm  
Lichtgrijze fitnessband-ring (lichte weerstand): Breite: 17 mm, Länge: 500 mm, (1000 mm in omtrek), Dicke: 1,2 mm  
Cyaanblauwe fitnessband-ring (middelware weerstand): Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (550 mm in omtrek), Dicke: 1,35 mm

#### HG10641B

Lichtgrijze fitnessband (lichte weerstand): Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Dicke: 0,15 mm  
Cyaanblauwe fitnessband (middelware weerstand): Breite: 128 mm, Länge: 2500 mm, Dicke: 0,2 mm  
Lichtgrijze fitnessband-ring (lichte weerstand): Breite: 17 mm, Länge: 500 mm, (1000 mm in omtrek), Dicke: 1,2 mm  
Cyaanblauwe fitnessband-ring (middelware weerstand): Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (550 mm in omtrek), Dicke: 1,35 mm

#### HG10641A

Band lichtgrijs 19 500  
Band cyanblauw 23 500  
Ring lichtgrijs 33 100  
Ring cyanblauw 45 55

#### HG10641B

Band lichtgrauw 19 500  
Band cyanblauw 23 500  
Ring lichtgrauw 33 100  
Ring cyanblauw 45 55

#### HG10641A

Band lichtgrauw 19 500  
Band cyanblauw 23 500  
Ring lichtgrauw 33 100  
Ring cyanblauw 45 55

#### HG10641B

Band lichtgrauw 19 500  
Band cyanblauw 23 500  
Ring lichtgrauw 33 100  
Ring cyanblauw 45 55

#### HG10641A

Band lichtgrauw 19 500  
Band cyanblauw 23 500  
Ring lichtgrauw 33 100  
Ring cyanblauw 45 55

#### HG10641B

Band lichtgrauw 19 500  
Band cyanblauw 23 500  
Ring lichtgrauw 33 100  
Ring cyanblauw 45 55

#### HG10641A

Band lichtgrauw 19 500  
Band cyanblauw 23 500  
Ring lichtgrauw 33 100  
Ring cyanblauw 45 55