

## List of pictograms used

	Safety information
	Instructions for use

## Resistance Band Set

### ● Introduction



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

### ● Proper use

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

### ● Technical data

Blue fitness band (medium resistance):	Width: 150mm, Length: 2000mm, Thickness: 0.3mm
Black fitness band (strong resistance):	Width: 150mm, Length: 2000mm, Thickness: 0.4mm
Blue fitness band ring (medium resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (550 mm in circumference), Thickness: 1.38 mm
Black fitness band ring (strong resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (550 mm in circumference), Thickness: 1.44 mm

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

Tolerance of the above values: +/- 20 %


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 400 cm!
- Do not stretch the fitness band rings beyond their maximum length of 55 cm (blue and black)!
- The bands must never be pulled in the direction of the face or wound around the head, neck or chest.

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

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

### ● Exercise instructions

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

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

### ● Exercises with the fitness band

#### Shoulders (see Fig. A)

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

#### Biceps & shoulder exercise (see Fig. B)

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

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

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

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

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

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

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

#### Triceps (see Fig. F)

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

#### Shoulders (see Fig. G)

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

#### Legs (see Fig. H)

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

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

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

#### Leg & Core Muscles (see Fig. J)

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

### ● Exercises with the fitness band ring

#### Shoulders (see Fig. K)

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

#### Triceps (see Fig. L)

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

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

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

#### Sides of the thigh (see Fig. N)

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

### ● Cleaning and storage

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

### ● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

### ● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase.

Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

### ● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (IAN 391389\_2201) 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

 **Service Great Britain**  
Tel.: 08000569216  
E-Mail: owim@lidl.co.uk

## Az alkalmazott piktogramok jelmagyarázata

	Biztonsági tudnivalók
	Kezelési utasítások

## Edzőszalag készlet

### ● Bevezető



Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy magas minőségű termék mellett döntött. Az első üzembevetél 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.

### ● Rendeltetészerű használat

Ez a készülék sportkészülék és nem alkalmas ipari alkalmazásra. A készülék nem alkalmas terápiás vagy orvosi célokra.

### ● Műszaki adatok

Edzőszalag kék (közepes ellenállás):	szélesség: 1,50 mm, hossz: 2000 mm, vastagság: 0,3 mm
Edzőszalag fekete (erős ellenállás):	szélesség: 1,50 mm, hossz: 2000 mm, vastagság: 0,4 mm
Edzőszalag-gyűrű kék (közepes ellenállás):	szélesség: 25 mm, hossz: 275 mm, (550 mm terület), vastagság: 1,38 mm
Edzőszalag-gyűrű fekete (erős ellenállás):	szélesség: 25 mm, hossz: 275 mm, (550 mm terület), vastagság: 1,44 mm

B-mdoell	max. erő (Newton)	max. erő (cm)
Edzőszalag (kék)	33	400
Edzőszalag (fekete)	45	400
Edzőszalag-gyűrű (kék)	50	55
Edzőszalag-gyűrű (fekete)	54	55



A fent említett értékek toleranciája: +/- 20%

Anyaga: latex  
Szabvány: DIN 32935-A



## Biztonsági tudnivalók

HASZNÁLAT ELŐTT KÉRJÜK OLVASSA EL A KEZELÉSI ÚTMUTATÓT! A KEZELÉSI ÚTMUTATÓT GONDOSAN ŐRIZZE MEG!

-  **VIGYÁZATI SÉRÜLÉSVESZÉLY!** A termék nem játékszer és csak felnőtt felügyelete mellett használható.
- Mielőtt a terméket alkalmazza beszéljen az orvosával, ha egészségügyi problémája, allergiás reakciója vagy sérülése van. Azonnal szakítsa meg a gyakorlatokat, ha a gyakorlat közben rosszul érzi, kellemetlen érzés vagy egyéb panaszok lépnek fel.
- Ellenőrizze a fitness-szalagokat minden használat előtt, nincsen-e rajta sérülés vagy elhasználódás. A termék csak kifogástalan állapotban használható.
- A szalagok nyújtása közben kezeit közvetlenül alsó karjának meghosszabbítás irányában tartsa és ne nyújtsa túl a csuklóját!
- Tartsa a szalagokat mindig megfeszítve és ügyeljen arra, hogy ne csúszson el!
- A szalagokat mindig lassan és feszültségtartás mellett engedje vissza a kiindulási helyzetbe.
- A szalagokat sohasem erősítse tárgyakhoz, pl. asztalhoz, ajtóhoz vagy lépcsőfokhoz.
- Ne nyújtsa a fitness-szalagokat a 400 cm-es maximális hosszánál nagyobbra!
- Ne nyújtsa a fitness szalag-gyűrűket a maximális, 55 cm-es hosszánál (kék és fekete) jobban!
- A szalagokat sohasem szabad az arc irányába húzni és nem szabad a fejére, a nyakra vagy a mellre tekerni.
-  **VIGYÁZATI TÁRGYI KÁROSODÁSOK VESZÉLYE!** A terméket csak olyan helyiségekben használja, ahol elegendő távolságot tud tartani a tárgyakhoz és a személyekhez, hogy ezzel elkerülje a sérüléseket és az anyagi károkat.
- Tartsa távol a terméket éles, hegyes, forró és/vagy veszélyes tárgyaktól.
- Kerülje el a közvetlen napsugárzást és a fűtőttest melegét.

### ● Gyakorlatok ismertetése

A következő gyakorlatok a lehetséges gyakorlatok közül kiválasztott gyakorlatok. A további gyakorlási lehetőségekről tájékozódjon az erre vonatkozó irodalomból.

- Viseljen kényelmes sport vagy szabadidő ruhát.
- Mielőtt a gyakorlatokkal kezdene, melegítsen be.
- A gyakorlatokat egyenletes tempóban nyugodt lélegzéssel végezze. Tartsa magát az előírt mozgásfolyamatokhoz és ne becsülje túl a

képességét. Az izmok megfeszítésekor lélegezzen ki, az izmok ellazításakor pedig lélegezzen be.

- Az egyes gyakorlatokat 10–20-szor ismételje.

### ● Gyakorlatok a fitness-szalaghoz

#### Vállak (lásd A ábra)

- Helyezze a fitness-szalagot laposan a talpa alá.
- Enyhén hajlított lábakkal és egyenes háttal álljon kis terpeszben.
- Keresztezze a fitness szalagot a végeinél és fogja meg őket csípőmagasságban.
- Emelje mindkét karját egyenletesen vállmagasságig anélkül, hogy a vállait felhúzná.

#### Bicepsz & vállak (lásd B ábra)

- Álljon egyenes törzssel, egyik lábát előre felé kinyújtva lépőpozícióba.
- Dugja át jobb a jobb lábát a fogantyún és rögzítse a biztonsági övet a bokáizületen.
- A másik fogantyút tartsa mindkét kezével a teste előtt, tenyereket lefelé fordítva.
- Stabilizálja a jobb könyökét oldalt a teste mellett.
- Hajlítsa be lassan a jobb karját és húzza fel a kezét a jobb váll irányába.
- Cserélje az oldalt.

#### Karok, Vállak & Hát (lásd C ábra)

- Álljon egyenes törzssel, egyik lábát előre felé kinyújtva lépőpozícióba.
- Dugja át jobb, vagy bal lábát a fogantyún és rögzítse a biztonsági övet a bokáizületen.
- A másik fogantyút tartsa mindkét kezével a teste előtt, a a tenyerek eközben lefelé fordítva.
- Ezután enyhén hajlított könyökkel emelje fel lassan a karját.

#### Karok, Vállak & Hát (lásd D ábra)

- Álljon ábra szerint egyenes törzssel nagyjából vállszélességű terpeszbe (alternatív lábakat a korábban leírt lépés-pozícióba) függőleges helyzetbe.
- Vegye mindkét kezébe a szalagot nagyjából vállmagasságban a felső teste előtt (egy egy oldalon). A tenyereket befelé fordítva.
- Lélegezzen ki lassan és egyenletesen miközben a karjait nagyjából vállmagasságban kontrollálva nyújtsa kifelé és befelé.
- A véghelyzetben a könyöke legyen továbbra is kissé behajlítva.

#### Karok, Vállak, Mellkas & Hát (lásd E ábra)

- Egyenes törzssel nagyjából vállszélességű terpeszben (esetleg a korábban leírt lépés-pozícióban) álljon függőleges helyzetbe.
- Nagyjából vállmagasságban vegye mindkét kezébe a szalagot a felső teste mögött (egy egy oldalon). A tenyerek hátrafelé fordítva.
- Lélegezzen ki lassan és egyenletesen, miközben nagyjából vállmagasságig kontrollálva húzza a karját kifelé, előre és hátra. A véghelyzetben a könyöke legyen továbbra is kissé behajlítva.

#### Tricepsz (lásd F ábra)

- Álljon az ábrán látható módon térdeket enyhén behajlítva lépőpozícióba.
- Vezesse az edzőszalagot hátul a teste mellett és az alsó végét fogja az egyik kezébe, nagyjából a szalag felénél (minél rövidebb a szalag, annál nagyobb az ellenállás) vezesse azt a háta mögé.
- Fogja a másik kezébe a másik végét enyhén hajlított könyökkel fejmagasságban.
- Most nyújtsa ki a felkarját.
- Tartsa ezt a pozíciót majd térjen vissza kiinduló helyzetbe.
- Cserélje az oldalt.

#### Vállak (lásd G ábra)

- Helyezkedjen vállszélességű terpeszállásba a szalag közepén.
- Tartsa mindkét kezében a szalagot és emelje fel a karját egyenesen az oldal mentén vállmagasságig.
- Lassan engedje le ismét a karokat.

#### Lábak (lásd H ábra)

- Feküdjön hanyatt a talpa alatt a fitness szalag kiterítve.
- Helyezze a karjait behajlítva a teste mellé és tekerje a fitness-szalagot 1x egyenként a kezei köré.
- Hajlítsa be az egyik lábát 90° fokban. A fitness-szalag ellenállásával szemben nyújtsa előre a behajlított lábát.
- Végül ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

#### Karok, Vállak & Hát (lásd I ábra)

- Kinyújtott lábakkal üljön le a talpra.
- Fogja meg a szalagot mindkét kezével úgy, hogy a tenyerek lefelé nézzenek és nagyjából a szalag közepénél vezesse el a lábait alatt.
- Lélegezzen ki lassan és egyenletesen, hajlítsa be a karjait derékmagasságba, majd kontrolláltn, egyszerre húzza hátra őket.
- Alternatívoként felsőtestét hajlítsa egyenes háttal kissé előre, majd a kar feszülését követően ismét vissza.

#### A láb és törzs izomzata (lásd J ábra)

- Az ábrán látható módon helyezkedjen térdelő állásba és a tréning szalag elülső végét rögzítse mindkét kezével.
- A másik végére helyezkedjen rá az ellenkező oldali lábával.
- Most egyenesedjen ki a szalagot a lába körül majd vissza.
- Tartsa a pozíciót majd térjen vissza kiinduló helyzetbe.
- Cserélje az oldalt.

### ● Gyakorlatok a fitness(szalag)-gyűrűhöz

#### Váll (lásd K ábra)

- Álljon egyenesen és helyezze a fitness(szalag)-gyűrűt a kezei köré. Ujjak kinyújtva.
- Rögzítse az alsókarját a testéhez. Könyökei legyenek 90° fokban behajlítva.
- Forgassa kifelé az alsó karját, anélkül hogy a könyöke eltávolodna a testétől.

#### Tricepsz (lásd L ábra)

- Álljon egyenesen. Hajlítsa egyik karját hátra a hátához, a másik kezét pedig emelje a feje fölé.
- Helyezze a fitness(szalag)-gyűrűt a kezei köré. A csuklók egyenesek.
- Húzza a fitness(szalag)-gyűrűt a felső kezével felfelé. Az alsó keze stabilizál.
- Majd ezután ismételje meg a gyakorlatot a másik karjával.

#### Láb hátsóréssz és fenék (lásd M ábra)

- Térdeljen le és támaszkodjon a könyökére. A fej a hát hosszabbításában legyen.
- Hajlítsa be az egyik lábát és kissé emelje fel. Helyezze a fitness(szalag)-gyűrűt kiterítve behajlított lábának a talpára és rögzítse azt a másik lábának a lábfeje alá.
- Mozgassa a felső lábát tovább felfelé és vissza. A medencéje mozdulatlan maradjon.
- Majd ezután ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

#### Oldalsó felsőcomb (lásd N ábra)

- Feküdjön az oldalára és támaszkodjon a könyökére. A felső láb a csípő magasságában van.
- Rögzítse a fitness(szalag)-gyűrűt a boka magasságába.
- Lassan emelje és süllyesse a felső lábát.
- Majd ezután ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

### ● Tisztítás és raktározás

- Semmi esetre se használjon sűrűlő vagy maró tisztítószert. Mert különben károsodhat a termék.
- A terméket csak langyos vízzel tisztítsa és ezután alaposan törölje szárazra egy kendővel.
- Mindig szárazon és tisztán tárolja a terméket egy temperált helyiségben.
- A síkporral való óvatos bedörzsölés megakadályozza a termék összeragadását.

### ● Mentésítés

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 gyártási hibákra vonatkozik. A garancia nem terjed ki azokra a termékreszre, melyek normál kopásnak vannak kitéve és ezért fogyóeszköznek tekinthetők (pl. elemek), vagy a törvényi részekre sérülésére, pl. kapcsolók, akkuk, vagy üvegből készült részek.

### ● Garanciális ügyek lebonyolítása

Ügyének gyors elintézettsége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 391389\_2201) a vásárlás tényének az igazolására. Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típusábráról, a gravírozásból, az útmutató címadárolól (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról. Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, először 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 kezelési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közlő szervicimre.

### ● Szerviz

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

## Legenda uporabljenih piktogramov

	Varnostni napotki
	Navodila za upravljanje

## Komplet trakov za fitnes

### 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.

### Namen uporabe

Ta izdelek je namenjen le za osebno in ne za profesionalno uporabo. Izdelek ni primeren za terapevtske ali medicinske namene.

### Tehnični podatki

Trak za fitnes, moder

(srednji upor): širina: 150 mm, dolžina: 2000 mm, debelina: 0,3 mm

Trak za fitnes, črn

(lahak upor): širina: 150 mm, dolžina: 2000 mm, debelina: 0,4 mm

Trak za fitnes - obroč,

moder (srednji upor): širina: 25 mm, dolžina: 275 mm, (550 mm krožen), debelina: 1,38 mm

Trak za fitnes - obroč,

črn (lahak upor): širina: 25 mm, dolžina: 275 mm, (550 mm krožen), debelina: 1,44 mm

Model B	Max. sila (Newton)	Maks. dolžina (cm)
Fitnes trak (moder)	33	400
Fitnes trak (črn)	45	400
Fitnes trak - obroč (moder)	50	55
Fitnes trak - obroč (črn)	54	55

Toleranca zgoraj navedenih vrednosti: +/- 20%

Material: lateks

Standard: DIN 32935-A



## Varnostna opozorila

PRED UPORABO PREBERITE NAVODILA ZA UPORABO! NAVODILA ZA UPORABO SKRBNO SHRANITE!

**PREVIDNO! NEVARNOST POŠKODBI!** Izdelek ni igrača in se lahko uporablja samo pod nadzorom odraslih.

- Posvetujte se s svojim zdravnikom preden uporabljate izdelek, če imate zdravstvene težave, alergije ali ste poškodovani. Takoj prekinite vajo, če med vajami nastopi slabost, slabo počutje ali druge težave.
  - Pred vsako uporabo preverite fitnes trakove, če so poškodovani ali obrabljeni. Izdelek lahko uporabljate samo v brezhibnem stanju.
  - Pri raztegovanju trakov držite roke popolnoma iztegnjene in ne preobremenjujte zapetij!
  - Trakove držite vedno raztegnjene in pazite, da ne zdrsnete!
  - Trakove vedno počasi in napete vrnite v začetni položaj.
  - Trakov nikoli ne smete pritrditi na predmete, kot npr. mizo, vrata ali stopnišni podest.
  - Ne raztegujte fitnes trakov preko največje dolžine 400 cm!
  - Ne raztegujte fitnes obročev prek največje dolžine 55 cm (moder in črn)!
  - Trakov nikoli ne vlecite v smeri obraza in jih nikoli ne navijajte okrog glave, vratu ali prsi.
- PREVIDNO! NEVARNOST POVZROČITVE MATERIALNE ŠKODE!** Uporabljajte izdelek samo v prostorih v katerih lahko vzdržujete dovolj veliko razdaljo od ljudi / predmetov, da ne povzročite poškodb ali materialne škode.
- Ne približujte izdelka ostrim, konicastim, vročim in / ali nevarnim predmetom.
  - Izogibajte se neposrednemu obsevanju sonca in toploti grelcev.

### Navodilo za vaje

Naslednje vaje predstavljajo le en izbor možnih vaj. O dodatnih možnostih vadbe se prosimo informirajte v dodani literaturi.

- Nosite udobna športna oblačila in oblačila za prosti čas.
- Praden začnete z vajami, se ogrejte.
- Izvajajte vaje v enakomernem tempu in umirjeno dihaite. Držite se navedenih potokov gibanja in se pri tem ne precenjujte. Izdihnite pri napenjanju mišic in vdihnite pri sproščanju mišic.
- Ponovite vsako vajo 10-20 krat.

### Vaje s fitnes trakom

#### Ramena (glejte sl. A)

- Elastični fitnes trak položite plosko pod podplate.
- Z lahno upognjenimi nogami in ravnim hrbtom se postavite rahlo razkročen položaj.

- Prekrižajte konca fitnes trakov in ju primite v višini kolkov.
- Dvignite obe roki enakomerno do višine ramen, ne da bi dvignili ramena.

#### Bicepsi in ramena (glejte sl. B)

- Postavite se z ravnim trupom z eno nogo naprej in pokončno v razkorak.
- Vtaknite svoje desno stopalo skozi ročaj in pritrdite varnostni pas na skočni sklep.
- Z obema rokama držite drugi ročaj pred telesom, notranja stran dlani je pri tem obrnjena navzdol.
- Desni komolec imejte stransko ob telesu.
- Zdaj počasi pokrčite desno roko in povlecite dlan navzgor v smeri desnega ramena.
- Zamenjajte stran.

#### Roki, ramena in hrbet (glejte sl. C)

- Postavite se z ravnim trupom z eno nogo naprej in pokončno v razkorak.
- Vtaknite svoje desno ali levo stopalo skozi ročaj in pritrdite varnostni pas na skočni sklep.
- Z obema rokama držite drugi ročaj pred telesom, notranji strani dlani sta pri tem obrnjeni navzdol.
- Zdaj počasi dvignite roki ter rahlo pokrčite komolca.

#### Roki, ramena in hrbet (glejte sl. D)

- Postavite se, kot je prikazano, z ravnim trupom in nogama približno v širini ramen (alternativno stopali v razkorak, kot je opisano prej) pokončno.
- Z obema rokama držite trak pred zgornjim delom telesa približno v višini ramen (na vsaki strani). Notranji strani dlani sta obrnjeni navznoter.
- Dihajte počasi in enakomerno ter sočasno nadzorovano iztegujte roki približno v višini ramen navzven in navznoter.
- V končnem položaju morata biti komolca malo pokrčena.

#### Roki, ramena, prsi in hrbet (glejte sl. E)

- Postavite se z ravnim trupom in nogama približno v širini ramen (alternativno stopali v razkorak, kot je opisano prej) pokončno.
- Z obema rokama držite trak za zgornjim delom telesa približno v višini ramen (na vsaki strani). Notranji strani dlani sta obrnjeni nazaj.
- Dihajte počasi in enakomerno ter sočasno nadzorovano iztegujte roki približno v višini ramen spredaj navzven in navznoter. V končnem položaju morata biti komolca malo pokrčena.

#### Tricepsi (glejte sl. F)

- Kot je prikazano, stojte v razkoraku z rahlo pokrčenima kolenoma.
- Trak primite za telesom in držite spodnji del z eno roko (krajše boste prijeli trak, večji bo upor) za hrbtom.
- Drugi konec primite z drugo roko s pokrčenim komolcem v višini glave.
- Zdaj iztegnite nadlaket.
- Zadržite ta položaj in se vrnite v izhodiščni položaj.
- Zamenjajte stran.

#### Ramena (glejte sl. G)

- Stopali postavite v širino ramen nad sredino traku.
- Z obema rokama držite trak in dvignite roki naravnost ob strani do višine ramen.
- Počasi znova spustite roki.

#### Nogi (glejte sl. H)

- V položaju na hrbtu elastični trak ploščato položite čez stopala.
- Položite roki upognjeno poleg telesa in navijte fitnes trak po 1x okrog dlani.
- Eno nogo skrčite pod kotom 90°. Skrčeno nogo stegnite proti uporu fitnes traku naprej.
- Potem ponovite to vajo z drugo nogo.

#### Roki, ramena in hrbet (glejte sl. I)

- Sedite na tla z iztegnjenima nogama.
- Trak primite z obema rokama, tako da sta notranji strani dlani obrnjeni navzdol, in sredino traku namestite pod stopala.
- Izdihnite počasi in enakomerno, pokrčite roki do višine pasu, nato pa ju sočasno in nadzorovano premaknite nazaj.
- Alternativno upognite zgornji del telesa z ravnim hrbtom malo naprej in po zategnitvi premaknite roki znova nazaj.

#### Mišice nog in trupa (glejte sl. J)

- Pokleknite, kot je prikazano, in primite sprednji del traku za vadbo z obema rokama.
- Drugi konec ovijte okoli stopala na drugi strani.
- Zdaj iztegnite nogo s trakom, ovitim okoli stopala, navzgor in nazaj.
- Zadržite položaj in se vrnite v izhodiščni položaj.
- Zamenjajte stran.

### Vaje s fitnes obročem

#### Rame (glejte sl. K)

- Postavite se pokončno in položite fitnes obroč okrog rok. Prsti so stegnjeni.
- Pritisnite podlakti ob telo. Komolca sta skrčena pod kotom 90°.
- Obrnite podlakti navzven, ne da bi oddaljili komolca od telesa.

#### Triceps (glejte sl. L)

- Postavite se pokončno. Skrčite eno roko za hrbet in drugo nad glavo.
- Položite fitnes obroč okrog rok. Dlani so ravne.
- Potehnite fitnes obroč z zgornjo roko navzgor. Spodnja roka stabilizira.
- Potem ponovite to vajo z drugo roko.

#### Zadnja noga in zadnjica (glejte sl. M)

- Počepnite in se oprite na komolca. Glava tvori podaljšek hrbta.
- Upognite eno nogo in jo lahno dvignite. Položite fitnes obroč ploščato preko podplate upognjene noge in ga fiksirajte pod prsti druge noge.
- Premikajte zgornjo nogo navzgor in navzdol. Medenica ostaja stabilna.
- Potem ponovite to vajo z drugo nogo.

#### Stransko stegno (glejte sl. N)

- Obrnite se na stran in se oprite na komolca. Zgornja noga je v višini bokov.
- Pritrdite fitnes obroč na višini gležnja.
- Počasi dvigujte in spuščajte zgornjo nogo.
- Potem ponovite to vajo z drugo nogo.

### Čiščenje in skladiščenje

- Nikakor ne uporabljajte čistil za drgnjenje ali jedkih čistil. Izdelek bi se s tem poškodoval.
- Izdelek čistite samo z mlačno vodo in ga nato osušite s krpo.
- Shranjujte izdelek vedno suh in čist v temperiranem prostoru.
- Previdno natrite s smukcem, da preprečite, da se izdelek zlepji.

### Odstranjevanje

Embalaza je narejena iz okolju primernih materialov, ki jih lahko oddate za recikliranje na lokalnih zbirališčih odpadkov.

O možnostih odstranjevanja odpadnega izdelka se lahko pozanimате pri svoji občinski ali mestni upravi.

### Garancijski

#### 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 391389\_2201) kot dokazilo o nakupu. Številko izdelka najdete na identifikacijski ploščici, gravuri, naslovni strani v navodilih (spodaj levo) ali na nalepki na hrbtini 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 70 60

E-Mail: owim@lid.si

#### Pooblaščenim servisom:

OWIM GmbH & Co. KG  
Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
NEMČIJA  
Servisna telefonska številka: 00386 (0) 80 70 60

### Garancijski list

- S tem garancijskim listom OWIM GmbH & Co. KG, Stiftsbergstraße 1, 74167 Neckarsulm, Nemčija jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zaveujemo, 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.
- Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
- Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
- Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
- Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
- V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
- 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.
- Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
- Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
- Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
- Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec:

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

## Legenda použitých piktogramů

	Bezpečnostní upozornění
	Instrukce

## 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 popsáním způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Uschovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

### Předpokládaný účel použití

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

### Technické údaje

Posilovací pás modrý (střední odpor):	šířka: 150 mm, délka: 2000 mm, tloušťka: 0,3 mm
Posilovací pás černý (silný odpor):	šířka: 150 mm, délka: 2000 mm, tloušťka: 0,4 mm
Posilovací kruh modrý (střední odpor):	šířka: 25 mm, délka: 75 mm, (550 mm po rozvinutí), tloušťka: 1,38 mm
Posilovací kruh černý (silný odpor):	šířka: 25 mm, délka: 275 mm (550 mm po rozvinutí), tloušťka: 1,44 mm

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

Tolerance výše uvedených hodnot: +/- 20%

Materiál: latex  
Standard: DIN 32935-A

## Bezpečnostní pokyny

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

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

### Návod k cvičení

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

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

## Cvičení s popruhem pro fitness

### Ramena (viz obr. A)

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

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

- Postavte se rovně a nakročte vzpřímeně jednou nohou dopředu.
- Prostrčte pravou nohu rukojeť expandéru a připevněte bezpečnostní pásek kolem kotníku.
- Držte druhou rukojeť oběma rukama před tělem, dlaněmi směrem dolů.
- Stabilizujte pravý loket u těla.
- Ohněte pomalu pravou paži a táhněte ruku nahoru ve směru k pravému rameni.
- Vyměňte strany.

### Paže, ramena a záda (viz obr. C)

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

### Paže, ramena a záda (viz obr. D)

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

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

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

### Triceps (viz obr. F)

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

### Ramena (viz obr. G)

- Postavte se s rozkročenými nohama nad střed pasu.
- Držte pás oběma rukama a zvedejte paže rovně do strany na do výše ramen.
- Spouštějte paže opět pomalu dolů.

### Nohy (viz obr. H)

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

### Paže, ramena a záda (viz obr. I)

- Posadte se s nataženými nohama na podlahu.
- Uchopte pás do obou rukou tak, aby dlaně rukou směřovaly dolů, a stoupněte si chodidly zhruba na střed pasu.
- Dýchejte pomalu a pravidelně, ohněte paže zhruba do výše pasu a pohybujte jimi současně a kontrolovaně směrem dozadu.
- Alternativně předkloňte horní část těla s rovnými zády mírně dopředu a po napnutí paží zase dozadu.

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

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

## Cvičení s kruhovým popruhem

### Ramena (viz obr. K)

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

### Triceps (viz obr. L)

- Postavte se rovně. Jednu paži ohněte za záda, druhou paži nad hlavu.
- Kruhový cvičební popruh si omejte kolem rukou. Zápěstí jsou rovně.
- Kruhový cvičební popruh táhněte nahoru horní rukou. Spodní ruka je ve stále poloze.
- Pak toto cvičení opakujte pro druhou ruku.

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

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

### Boční část stehna (viz obr. N)

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

## Čištění a skladování

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

## Likvidace

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete likvidovat prostřednictvím místních sběrů 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 prodeji. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikel 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 našel nebo neoddržel 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 391389\_2201) 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 příloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

## Servis

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



## Legenda použitých piktogramov

	Bezpečnostné upozornenia
	Manipulačné pokyny

## Fitness 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.

### Používanie v súlade s určením

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

### Technické údaje

Fitness pás modrý (stredný odpor):

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

Fitness pás čierny (silný odpor):

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

Kruhový pás na cvičenie modrý (stredný odpor):

Šírka: 25 mm, dĺžka 275 mm, (550 mm po obvode), hrúbka 1,38 mm

Kruhový pás na cvičenie čierny (silný odpor):

Šírka: 25 mm, dĺžka: 275 mm, (550 mm po obvode), hrúbka: 1,44 mm

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

Tolerancia k predtým uvedeným údajom: +/- 20%

Materiál: latex  
Standard: DIN 32935-A



## Bezpečnostné pokyny

PRED POUŽITÍM SI PROSÍM PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽITIE  
NÁVOD NA POUŽITIE, PROSÍM, DÔKLADNE USCHOVAJTE!

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

### Návod na cvičenie

- Nasledujúce cvičenia predstavujú iba časť z možných cvičení. O ďalších možnostiach cvičenia sa, prosím, informujte v príslušnej literatúre.
- Noste pohodlné oblečenie určené na šport alebo voľný čas.
  - Pred cvičením sa najskôr zahrejte.
  - Cvičte v pravidelnom tempe a dýchajte pokojne. Pridržiavajte sa uvedených pohybov a nepreťažujte svoje sily. Vydychnite pri napnutí svalov, pri uvoľnení svalov sa nadychnite.
  - Každé cvičenie opakujte 10-20-krát.

## Cvičenia s gumeným pásom

### Plecia (pozri obr. A)

- Fitness-pás umiestnite rovno pod chodidlá.
- Nohy mierne pokrčte, chrbát držte rovno a mierne sa rozkročte.
- Konce gumeného pásu prekrižte a ruky umiestnite do výšky bokov.
- Obidve ramená rovnomerne fahajte smerom nahor až do výšky pliec bez toho, aby ste plecia dvíhali.

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

- Postavte sa s vystretým trupom s jednou nohou vpred do vykračujúcej polohy.
- Prestrčte Vaše pravé chodidlo cez rukoväť a zaisťte bezpečnostný pás na Vašom priehlavkovom kĺbe.
- Držte druhú rukoväť oboma rukami pred telom, vnútorné strany rúk sú pritom nasmerované nadol.
- Stabilizujte pravý lakeť bočne pri tele.
- Teraz pomaly ohnite pravé rameno a taktó fahajte ruku hore smerom k pravému plecu.
- Vymeňte stranu.

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

- Postavte sa s vystretým trupom s jednou nohou vpred do vykračujúcej polohy.
- Prestrčte Vaše pravé chodidlo cez rukoväť a zaisťte bezpečnostný pás na Vašom priehlavkovom kĺbe.
- Držte druhú rukoväť oboma rukami pred telom, vnútorné strany rúk sú pritom nasmerované nadol.
- Teraz pomaly dvíhajte ramená s jemne ohnutými lakťami.

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

- Postavte sa ako je zobrazené vzpriamene s rovným chrbátom s nohami rozkročenými približne na šírku pliec (alternatívne chodidlá vo vykračujúcej polohe ako je popísané vyššie).
- Vezmite pás do oboch rúk (každá jednu stranu) pred hrudou približne vo výške pliec. Vnútorné strany rúk ukazujú dovnútra.
- Pomaly a rovnomerne vydýchajte a zároveň kontrolovane vystrite Vaše ramená približne vo výške pliec smerom von a dozadu.
- Vo finálnej polohe by mali byť lakeť nadalej jemne ohnuté.

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

- Postavte sa vzpriamene s rovným chrbátom s nohami rozkročenými približne na šírku pliec (alternatívne chodidlá vo vykračujúcej polohe ako je popísané vyššie).
- Vezmite pás za chrbátom približne vo výške pliec do oboch rúk (každá jednu stranu). Vnútorné strany rúk ukazujú dozadu.
- Pomaly a rovnomerne vydýchajte a zároveň kontrolovane vystrite Vaše ramená približne vo výške pliec smerom von, dopredu a dozadu. Vo finálnej polohe by mali byť lakeť nadalej jemne ohnuté.

### Triceps (pozri obr. F)

- Stojte ako je zobrazené kolenami mierne pokrčene vo vykračujúcej polohe.
- Vezmite pás za telo a držte dolný koniec jednou rukou (čím kratšie pás uchopte, tým väčší odpor) za Vaším chrbtom.
- Vezmite druhý koniec do druhej ruky s ohnutými lakťami vo výške hlavy.
- Teraz vystrite horné rameno.
- Zotrvaťe v tejto polohe a potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.
- Vymeňte stranu.

### Plecia (pozri obr. G)

- Rozkročte chodidlá na šírku pliec ponad stred pásu.
- Držte pás oboma rukami a dvíhajte ramená rovno na strany až do výšky pliec.
- Ramená zase pomaly spustite nadol.

### Nohy (pozri obr. H)

- Lahnite si na chrbát a položte pás plošne cez chodidlo.
- Ramená položte veľa tela a gumený pás si oviňte 1x okolo rúk.
- Gumený pás natiahnite na nohu v 90°-uhle. Nohu s pásom tlačte voči odporu gumeného pásu smerom vpred.
- Toto cvičenie následne zopakujte s druhou nohou.

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

- Sadnite si s vystretými nohami na zem.
- Vezmite pás do oboch rúk tak, aby vnútorné strany rúk ukazovali smerom dole a prevedte pás približne v jeho strede okolo spodnej strany chodidla.
- Pomaly a rovnomerne vydýchajte, ohnite Vaše ramená približne vo výške pásu a zároveň ich kontrolovane fahajte dozadu.
- Ohnite Vašu hornú časť tela s vystretým chrbátom ako alternatívu truchu dopredu a po napnutí ramien opäť dozadu.

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

- Kľaknite si ako je zobrazené a zafixujte predný koniec pásu oboma rukami.
- Druhý koniec vedte okolo chodidla druhej strany.
- Teraz vystrite Vašu nohu s pásom okolo chodidla hore a naspäť.
- Zotrvaťe v tejto polohe a potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.
- Vymeňte stranu.

## Cvičenia s kruhovým gumeným pásom

### Ramená (pozri obr. K)

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

### Triceps (pozri obr. L)

- Postavte sa rovno. Zapažte jednu ruku za chrbát, druhú ruku držte nad hlavou.
- Kruhový gumený pás chyťte do rúk. Zápästia držte rovno.
- Kruhový gumený pás fahajte hornou rukou smerom nahor. Dolnú ruku stabilizujte.
- Toto cvičenie nakoniec opakujte aj s druhou rukou.

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

- Kľaknite si a oprite sa o lakeť. Hlava tvori predĺženie chrbta.
- Jednu nohu pokrčte a mierne ju nadvihnite. Kruhový gumený pás naplocho položte cez chodidlo pokrčenej nohy a zafixujte ho špičkou chodidla druhej nohy.
- Hornú nohu zdvíhajte smerom nahor a späť. Panva ostáva v stabilnej polohe.
- Toto cvičenie nakoniec opakujte aj s druhou nohou.

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

- Lahnite si na bok a oprite sa o lakeť. Horná noha sa nachádza vo výške bokov.
- Kruhový gumený pás zafixujte vo výške členkov.
- Hornú nohu pomaly zdvíhajte a spúšťajte.
- Toto cvičenie nakoniec opakujte aj s druhou nohou.

## Čistenie a skladovanie

- V žiadnom prípade nepoužívajte odierajúce ani leptajúce čistiace prostriedky. Výrobok by sa poškodil.
- Výrobok čistite vlažnou vodou a následne ho dobre vysušte handričkou.
- Výrobok skladujte iba v suchej a čistej miestnosti.
- Dôkladné natretie masťou zabraňuje zlepeniu výrobku.

## Likvidácia

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

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, zlikvidujte ich oddelene pre lepšie spracovanie odpadu. Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.

## 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 listok. 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 časť produktu, ktoré sú systavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spinači, akumulátorových batériách 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 391389\_2201) 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 listok) 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

**Legende der verwendeten Piktogramme**

 Sicherheitshinweise

 Handlungsanweisungen

**Fitnessbänder-Set**

**Einleitung**

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

**Bestimmungsgemäße Verwendung**

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

**Technische Daten**

- Fitnessband blau** (mittlerer Widerstand): Breite: 150mm, Länge: 2000mm, Stärke: 0,3mm
- Fitnessband schwarz** (starker Widerstand): Breite: 150mm, Länge: 2000mm, Stärke: 0,4mm
- Fitnessband-Ring blau** (mittlerer Widerstand): Breite: 25mm, Länge: 275mm, (550mm umlaufend), Stärke: 1,38mm
- Fitnessband-Ring schwarz** (starker Widerstand): Breite: 25mm, Länge: 275mm, (550mm umlaufend), Stärke: 1,44mm

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

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

Material: Latex  
Standard: DIN 32935-A

**Sicherheitshinweise**

**VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENTUNGSANLEITUNG 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 Treppensatz, befestigt werden.
- Ziehen Sie die Fitnessbänder nicht über die maximale Länge von 400cm!
- Ziehen Sie die Fitnessband-Ringe nicht über die maximale Länge von 55 cm (blau und schwarz)!
- Die Bänder dürfen niemals in Richtung Gesicht gezogen werden und niemals um Kopf, Hals oder Brust gewickelt werden.
- VORSICHT! GEFAHR DER SACHBESCHÄDIGUNG!** Verwenden Sie das Produkt nur in Räumen, in denen Sie genug Abstand zu Personen/ Gegenständen einhalten können, um Verletzungen/ Sachbeschädigungen zu vermeiden.
- Halten Sie das Produkt fern von scharfen, spitzen, heißen und/oder gefährlichen Gegenständen.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und Heizungswärme.

**Übungsanleitung**

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

- Tragen Sie bequeme Sport- und 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 hinten.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig aus und strecken Sie Ihre Arme etwa auf Schulterhöhe gleichzeitig kontrolliert nach außen, vorne und hinten. In der Endstellung sollten die Ellenbogen weiterhin ein wenig gebeugt sein.

**Trizeps (siehe Abb. F)**

- Stehen Sie wie gezeigt mit 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 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 dann in die Ausgangslage zurück.
- Wechseln Sie die Seite.

**Übungen mit dem Fitnessband-Ring**

**Schultern (siehe Abb. K)**

- Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie den Fitnessband-Ring um die Hände. Die Finger sind gestreckt.
- Fixieren Sie die Unterarme am Körper. Die Ellenbogen sind im 90°-Winkel gebeugt.
- Drehen Sie die Unterarme nach außen, ohne dass die Ellenbogen sich vom Körper lösen.

**Trizeps (siehe Abb. L)**

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

**Hinteres Bein und Gesäß (siehe Abb. M)**

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

**Seitliche Oberschenkel (siehe Abb. N)**

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

**Reinigung und Lagerung**

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

**Entsorgung**

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgesiedelten 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 391389\_2201) 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



**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model no.: HG09547B

Version: 07/2022

Last Information Update · Informáciok állása  
Stanje informacij · Stav informací · Stav  
informácií · Stand der Informationen:

05/2022 · Ident.-No.: HG09547B052022-4





