

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 rot  
(leichter Widerstand): Breite: 150 mm, Länge: 2000 mm, Stärke: 0,2 mm  
Fitnessband blau  
(mittlerer Widerstand): Breite: 150 mm, Länge: 2000 mm, Stärke: 0,3 mm  
Fitnessband-Ring rot  
(leichter Widerstand): Breite: 17 mm, Länge: 500 mm,  
(1000 mm umlaufend), Stärke: 1,2 mm  
Fitnessband-Ring blau  
(mittlerer Widerstand): Breite: 25 mm, Länge: 275 mm,  
(550 mm umlaufend), Stärke: 1,38 mm

Modell A	Max. Kraft (Newton)	Max. Länge (cm)
Fitnessband (rot)	24	400
Fitnessband (blau)	33	400
Fitnessband-Ring (rot)	33	100
Fitnessband-Ring (blau)	50	55

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

Material: Latex  
Standard: DIN 32935-A

### Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENTUNGSANLEITUNG LESEN!  
BEDIENTUNGSANLEITUNG 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 400 cm!
- Ziehen Sie die Fitnessband-Ringe nicht über die maximale Länge von 55 cm (blau) oder 100 cm (rot)!
- 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)

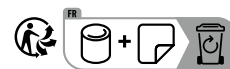
- Gehen Sie in die Seitenlage und stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Das obere Bein befindet sich auf Hüfthöhe.
- Fixieren Sie den Fitnessband-Ring auf Höhe der Knöchel.
- Heben und senken Sie langsam das obere Bein.
- Wiederholen Sie anschließend diese Übung mit dem anderen Bein.

### ● 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.



Das Produkt und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung. Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Verpackungssymbolen folgend, für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

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. Schulter, 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](mailto:owim@lidl.de)

### AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

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

### CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

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

	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

Red fitness band (light resistance):	Width: 150 mm, Length: 2000 mm, Thickness: 0.2 mm
Blue fitness band (medium resistance):	Width: 150 mm, Length: 2000 mm, Thickness: 0.3 mm
Red fitness band ring (light resistance):	Width: 17 mm, Length: 500 mm, (1000 mm in circumference), Thickness: 1.2 mm
Blue fitness band ring (medium resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (550 mm in circumference), Thickness: 1.38 mm

Model A	Max Force (Newton)	Max Length (cm)
Strap red	24	400
Strap blue	33	400
Ring red	33	100
Ring blue	50	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) or 100 cm (red)!
- 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)

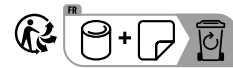
- Adopt the recovery position on your side and support yourself on your elbows. The upper leg is at hip height.
- Attach the fitness band ring at ankle height.
- Slowly raise and lower the upper leg.
- Afterwards repeat this exercise with the other leg.

### ● 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.



The product and packaging materials are recyclable, subject to extended manufacturer responsibility. Dispose it separately, following the illustrated packaging symbols, for better waste treatment. The Triman logo is valid in France only.

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

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

**IE Service Ireland**  
Tel.: 1800 200736  
E-Mail: owim@lidl.ie

## Légende des pictogrammes utilisés

	Instructions de sécurité
	Instructions de manipulation

## Bandes élastiques de fitness

### ● Introduction

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

### ● Utilisation conforme

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

### ● Caractéristiques techniques

Bande élastique de fitness rouge (faible résistance) :	Largeur : 150 mm, longueur : 2000 mm, épaisseur : 0,2 mm
Bande élastique de fitness bleue (résistance moyenne) :	Largeur : 150 mm, longueur : 2000 mm, épaisseur : 0,3 mm
Anneau élastique de fitness rouge (faible résistance) :	Largeur : 17 mm, longueur : 500 mm, (1000 mm de circonférence), épaisseur : 1,2 mm
Anneau élastique de fitness bleu (résistance moyenne) :	Largeur : 25 mm, longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), épaisseur : 1,38 mm

Modèle A	Force max. (Newton)	Longueur max. (cm)
Bande de résistance (rouge)	24	400
Bande de résistance (bleue)	33	400
Boucle de résistance (rouge)	33	100
Boucle de résistance (bleue)	50	55

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

Matériau : latex  
Norme : DIN 32935-A

## ⚠️ Consignes de sécurité

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

- **PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURES !** Le produit n'est pas un jouet et doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Avant d'utiliser ce produit, consultez votre médecin si vous avez des problèmes de santé, une tendance aux réactions allergiques ou une blessure. Arrêtez immédiatement les exercices si vous ressentez des nausées, un malaise ou toute autre douleur.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les élastiques de fitness ne présentent aucune détérioration ou usure. Le produit doit exclusivement être utilisé en parfait état.
- Lors de l'allongement des élastiques, gardez les mains dans le prolongement direct de l'avant-bras et évitez toute hyperextension des poignets !
- Gardez toujours les élastiques sous tension et veillez à ce qu'ils ne glissent pas !
- Remettez toujours les élastiques dans leur position initiale lentement et en maintenant une certaine tension.
- Les élastiques ne doivent en aucun cas être fixés à des objets, par ex. une table, une porte ou un palier.
- N'étirez pas les élastiques de fitness au-delà de la longueur maximale de 400 cm !
- N'étirez pas les anneaux élastiques de fitness au-delà de la longueur maximale de 55 cm (bleu) ou 100 cm (rouge) !
- Ne tirez jamais les élastiques en direction du visage et ne les enroulez jamais autour de la tête, du cou ou de la poitrine.
- ⚠️ **PRUDENCE ! RISQUE DE DOMMAGES MATÉRIELS !** Uniquement utiliser le produit dans des locaux offrant un écart suffisant par rapport aux autres personnes/objets afin d'éviter toutes blessures/dégâts matériels.
- Maintenez le produit éloigné de tout objet tranchant, pointu, chaud et/ou dangereux.
- Évitez les rayons directs du soleil et la chaleur directe des radiateurs.

### ● Instructions d'exercices

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

- Portez des vêtements de sport et de loisir confortables.
- Échauffez-vous avant de débiter les exercices.

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

### ● Exercices avec l'élastique de fitness

#### Épaules (voir ill. A)

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

#### Biceps & épaules (voir ill. B)

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

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

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

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

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

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

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

#### Triceps (voir ill. F)

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

#### Épaules (voir ill. G)

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

#### Jambes (voir ill. H)

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

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

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

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

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

- Maintenez cette position et revenez ensuite en position initiale.
- Changez de côté.

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

#### Épaules (voir ill. K)

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

#### Triceps (voir ill. L)

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

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

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

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

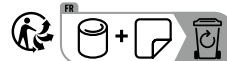
- Placez-vous sur le côté et appuyez-vous sur le coude. La jambe du haut est placée à hauteur des hanches.
- Fixez l'anneau élastique de fitness à hauteur de la cheville.
- Levez et descendez lentement la jambe du haut.
- Répétez ensuite cette cet exercice avec l'autre jambe.

### ● Nettoyage et rangement

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

### ● Mise au rebut

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



Le produit et les matériaux d'emballage sont recyclables et soumis à la responsabilité élargie du fabricant. Mettez-les au rebut séparément, en suivant les symboles d'emballage illustrés, pour un meilleur traitement des déchets. Le logo Triman n'est valable qu'en France.

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

### ● Garantie

#### Article L217-6 du Code de la consommation

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

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

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

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

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

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

Le bien est conforme au contrat :  
1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :  
- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;  
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

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

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

#### Article 1641 du Code civil

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ● Faire valoir sa garantie

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

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 391389\_2201) à titre de preuve d'achat pour toute demande. Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit. En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous. Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

#### ● Service après-vente

##### FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

##### BE Service après-vente Belgique

Tél. : 080071011

Tél. : 80023970 (Luxembourg)

E-Mail : owim@lidl.be

## Legenda van de gebruikte pictogrammen

	Veiligheidsinstructies
	Instructies

## Fitnessbandenset

### Inleiding

Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

### Doelmatig gebruik

Dit product is als sportartikel ontworpen en niet geschikt voor commerciële doeleinden. Het product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden of medische behandelingen.

### Technische gegevens

Fitnessband rood (lichte weerstand):	breedte: 150 mm, lengte: 2000 mm, dikte: 0,2 mm
Fitnessband blauw (medium weerstand):	breedte: 150 mm, lengte: 2000 mm, dikte: 0,3 mm
Fitnessband-ring rood (lichte weerstand):	breedte: 17 mm, lengte: 500 mm, (1000 mm totale lengte), dikte: 1,2 mm
Fitnessband-ring blauw (medium weerstand):	breedte: 25 mm, lengte 275 mm, (550 mm totale lengte), dikte: 1,38 mm

Model A	Max. kracht (Newton)	Max. lengte (cm)
Fitnessband (rood)	24	400
Fitnessband (blauw)	33	400
Fitnessband-ring (rood)	33	100
Fitnessband-ring (blauw)	50	55

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

Materiaal: Latex  
Standaard: DIN 32935-A

## Veiligheidsinstructies

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

- OPGELET! GEVAAR VOOR LETSEL!** Het product is geen speelgoed en mag alleen onder toezicht van volwassenen worden gebruikt.
- Heeft u problemen met uw gezondheid, bent u allergisch of geblesseerd, raadpleeg dan eerst een arts alvorens het product te gebruiken. Stop direct met oefenen, wanneer tijdens het oefenen misselijkheid, onwel zijn of andere klachten optreden.
- Controleer de fitnessbanden vóór elk gebruik op beschadiging of slijtage. Het product mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt.
- Houd uw handen bij het rekken van de banden in het verlengde van de onderarm en zorg ervoor dat de polsgewrichten niet overmatig worden gestrekt!
- Houd de banden steeds onder spanning en let op dat ze u niet ontglippen!
- Breng de banden langzaam en steeds onder spanning in de uitgangspositie terug.
- De banden mogen nooit aan voorwerpen zoals tafels, deuren of trapleuningen worden bevestigd.
- Trek de fitnessbanden niet over de maximale lengte van 400 cm uit!
- Trek de fitnessband-ringen niet over de maximale lengte van 55 cm (blauw) of 100 cm (rood) uit!
- De banden mogen nooit naar het gezicht toe worden getrokken en in geen geval om hoofd, nek of borst worden gewikkeld.
- OPGELET! GEVAAR VOOR MATERIËLE SCHADE!** Voorkom letsel/materiële schade en gebruik het product alleen in ruimten waar u voldoende afstand tot andere personen/tot voorwerpen kunt aanhouden.
- Houd het product uit de buurt van scherpe, puntige, hete en/of gevaarlijke voorwerpen.
- Vermijd directe zonnestraling en verwarmingswarmte.

### Oefenhandleiding

De volgende oefeningen vormen slechts een kleine selectie uit de reeks van mogelijkheden. Voor meer oefeningen verwijzen wij naar dienovereenkomstige literatuur.

- Draag gemakkelijke sport- en vrijetijdskleding.
- Doe voor het begin van de oefeningen eerst een warming-up.
- Voer de oefeningen in een regelmatig tempo uit, met een rustige ademhaling. Houd u aan het voorgeschreven verloop van de bewegingen u let op dat u zichzelf niet overschat. Bij het aanspannen van de spieren uitademen, bij het ontspannen van de spieren inademen.
- Herhaal elke oefening 10 tot 20 keer.

## Oefeningen met de fitnessband

### Schouders (zie afb. A)

- Plaats de fitnessband onder uw voetzolen.
- Ga met licht gebogen benen en rechte rug in een lichte spreidstand staan.
- Kruis de uiteinden van de fitnessband en grijp deze ter hoogte van de heupen vast.
- Beweeg beide armen gelijkmatig tot schouderhoogte naar boven zonder de schouders op te trekken.

### Biceps & schouders (zie afb. B)

- Doe met één been een stap naar voren terwijl u uw bovenlichaam recht houdt en blijft rechtop staan.
- Steek uw rechtervoet door de handgreep en maak de veiligheidsriem vast om uw enkel.
- Houd de andere handgreep met beide handen voor het lichaam vast, houd de handpalmen hierbij naar beneden gericht.
- Stabiliseer de rechterelleboog zijdelings langs het lichaam.
- Buig uw rechterarm vervolgens langzaam en trek de hand zo naar boven in richting van de rechterschouder.
- Nu is de andere kant aan de beurt.

### Armen, schouders & rug (zie afb. C)

- Doe met één been een stap naar voren terwijl u uw bovenlichaam recht houdt en blijft rechtop staan.
- Steek uw rechter- of linkervoet door de handgreep en maak de veiligheidsriem vast om uw enkel.
- Houd de andere handgreep met beide handen voor het lichaam vast, houd de handpalmen hierbij naar beneden gericht.
- Til uw armen vervolgens langzaam met lichtjes gebogen ellebogen omhoog.

### Armen, schouders & rug (zie afb. D)

- Ga zoals weergegeven met recht bovenlichaam en de voeten op schouderbreedte uit elkaar rechtop staan (als alternatief kunt u de voeten achter elkaar plaatsen, zoals eerder beschreven).
- Pak de band voor het bovenlichaam ongeveer op schouderhoogte met beide handen vast (elk aan een kant). De handpalmen zijn naar binnen gericht.
- Adem langzaam en gelijkmatig uit en strek uw armen ongeveer op schouderhoogte gelijktijdig gecontroleerd naar buiten en achteren.
- In de eindpositie dienen de ellebogen nog steeds een beetje gebogen te zijn.

### Armen, schouders, borst & rug (zie afb. E)

- Ga met recht bovenlichaam en de voeten op schouderbreedte uit elkaar rechtop staan (als alternatief kunt u de voeten achter elkaar plaatsen, zoals beschreven).
- Pak de band achter het bovenlichaam ongeveer op schouderhoogte met beide handen vast (elk aan een kant). De handpalmen zijn naar achteren gericht.
- Adem langzaam en gelijkmatig uit en strek uw armen ongeveer op schouderhoogte gelijktijdig gecontroleerd naar buiten, voor en achteren. In de eindpositie dienen de ellebogen nog steeds een beetje gebogen te zijn.

### Triceps (zie afb. F)

- Doe een stap naar voren en blijf, zoals afgebeeld, met licht gebogen knieën staan.
- Breng de trainingsband achter uw lichaam langs en houd het onderste uiteinde met één hand achter uw rug vast (hoe korter het stukje band is dat u vasthoudt, des te groter de weerstand).
- Houd het andere uiteinde van de band ongeveer ter hoogte van uw hoofd met uw andere hand vast, terwijl u uw ellebogen gebogen houdt.
- Strek nu uw bovenarm.
- Blijf in deze positie en ga vervolgens terug in de startpositie.
- Nu is de andere kant aan de beurt.

### Schouders (zie afb. G)

- Ga ter hoogte van het midden van de band met de voeten op schouderbreedte op de band staan.
- Houd de band met beide handen vast en beweeg uw gestrekte armen zijwaarts tot schouderhoogte naar boven.
- Laat uw armen langzaam weer naar beneden zakken.

### Benen (zie afb. H)

- Leg, liggend op de rug, de fitnessband plat om de voetzolen.
- Leg uw armen gebogen naast het lichaam en wikkel de fitnessband 1 x om elke hand.
- Buig één been in een hoek van 90°. Strek het gebogen been tegen de weerstand van de fitnessband naar voren.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het andere been.

### Armen, schouders & rug (zie afb. I)

- Ga met gestrekte benen op de vloer zitten.
- Pak de band met beide handen vast, zodat de handpalmen naar beneden zijn gericht en doe het midden van de band om de voetzolen.
- Adem langzaam en gelijkmatig uit, buig uw armen ongeveer ter hoogte van uw taille en trek deze gelijktijdig gecontroleerd naar achteren.
- Buig uw bovenlichaam met een rechte rug als alternatief een beetje naar voren en na het spannen van de armen weer naar achteren.

### Been- en rompspieren (zie afb. J)

- Ga, zoals afgebeeld, op handen en voeten zitten en houd het voorste uiteinde van de trainingsband met beide handen vast.
- Plaats het andere uiteinde om uw voet aan de andere kant.
- Breng nu uw voet met de band eromheen omhoog en weer terug.
- Blijf in deze positie en ga vervolgens terug in de startpositie.
- Nu is de andere kant aan de beurt.

## Oefeningen met de fitnessband-ring

### Schouders (zie afb. K)

- Ga rechtop staan en leg de fitnessband-ring om uw handen. De vingers zijn gestrekt.
- Houd uw onderarmen tegen het lichaam gefixeerd. De ellebogen zijn gebogen in een hoek van ca. 90°.
- Draai uw onderarmen nu naar buiten, zonder dat de ellebogen van het lichaam loskomen.

### Triceps (zie afb. L)

- Ga rechtop staan. Buig één arm achter uw rug en de andere arm boven uw hoofd.
- Leg de fitnessband-ring om uw handen. De polsgewrichten zijn gestrekt.
- Trek de fitnessband-ring met de bovenste hand omhoog. De onderste hand stabiliseert.
- Herhaal deze oefening vervolgens met de andere arm.

### Achterzijde been en billen (zie afb. M)

- Ga in knielende positie steun daarbij op uw ellebogen. Het hoofd wordt in het verlengde van de rug gehouden.
- Buig nu één been en til het iets omhoog. Leg de fitnessband-ring plat om de voetzool van het gebogen been en fixeer hem vervolgens onder de punt van de andere voet.
- Beweeg het bovenste been verder omhoog en dan weer omlaag. Het bekken blijft stabiel.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het andere been.

### Zijden bovenbenen (zie afb. N)

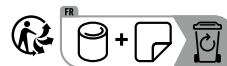
- Ga op uw zij liggen en steun daarbij op uw ellebogen. Het bovenste been bevindt zich ter hoogte van de heup.
- Fixeer de fitnessband-ring ter hoogte van de enkel.
- Beweeg het bovenste been langzaam omhoog en weer omlaag.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het andere been.

## Reinigen en bewaren

- Gebruik in géén geval bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Het product zal hierdoor beschadigd raken.
- Reinig het product uitsluitend met lauwwarm water en droog het vervolgens goed af met een doek.
- Bewaar het product steeds op een droge schone plek in een goed geventileerde ruimte.
- Door het product voorzichtig met talkpoeder in te wrijven voorkomt u dat het aan elkaar gaat plakken.

## Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.



Het product en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar en vallen onder de uitgebreide fabrikant-verantwoordelijkheid. Voor een betere afvalverwerking dient u het apart weg te gooien volgens de afgebeelde symbolen op de verpakking. Het Triaman-Logo geldt alleen voor Frankrijk.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

## Garantie

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u 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 garantietermijn start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

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

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

## Afwikkeling in geval van garantie

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

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 391389\_2201) als bewijs van aankoop bij de hand. Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksomder) of als sticker op de achter- of onderzijde. Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

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

● **Service**

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

**BE Service België**  
Tel.: 080071011  
Tel.: 80023970  
(Luxemburg)  
E-Mail: [owim@lidl.be](mailto:owim@lidl.be)





● Serwis

PL Serwis Polska

Tel.: 008004911946

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





## Leyenda de pictogramas utilizados

	Indicaciones de seguridad
	Instrucciones de uso

## Set de bandas elásticas de fitness

### ● Introducción



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

### ● Uso adecuado

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

### ● Datos técnicos

Banda elástica para fitness roja (resistencia baja):	anchura: 150 mm, longitud: 2000 mm, grosor: 0,2 mm
Banda elástica para fitness azul (resistencia media):	anchura: 150 mm, longitud: 2000 mm, grosor: 0,3 mm
Anilla elástica para fitness roja (resistencia baja):	anchura: 17 mm, longitud: 500 mm, (1000 mm de perímetro), grosor: 1,2 mm
Anilla elástica para fitness roja (resistencia media):	anchura: 25 mm, longitud: 275 mm, (550 mm de perímetro), grosor: 1,38 mm

Modelo A	Fuerza máx. (Newton)	Longitud máxima (cm)
Banda elástica para fitness (roja)	24	400
Banda elástica para fitness (azul)	33	400
Anilla elástica para fitness (roja)	33	100
Anilla elástica para fitness (azul)	50	55

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

Material: látex

Norma: DIN 32935-A



## Indicaciones de seguridad

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

- **¡ATENCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!** Este producto no es un juguete; si es utilizado por niños, deben contar siempre con la supervisión de un adulto.
- Si tiene problemas de salud, presenta reacciones alérgicas o se encuentra lesionado, consulte a su médico antes de usar este producto. Si durante los ejercicios siente náuseas, indisposición o molestias, interrumpa su práctica de inmediato.
- Cada vez que utilice las bandas, revíselas previamente para asegurarse de que no están dañadas ni desgastadas. Únicamente se debe usar este producto si se encuentra en un estado impecable.
- Al estirar las bandas, mantenga las manos en posición recta, como si fueran una prolongación directa del antebrazo, y no fuerce las muñecas.
- Mantenga las bandas siempre en tensión y tenga cuidado de no resbalar.
- Para devolver las bandas a la posición inicial, manténgalas siempre bajo tensión y proceda lentamente.
- Se prohíbe terminantemente usar objetos para sujetar las bandas, p. ej., una mesa, una puerta o el descansillo de una escalera.
- ¡No estire las bandas elásticas por encima de su longitud máxima de 400 cm!
- ¡No estire las bandas elásticas cerradas más allá de su longitud máxima de 55 cm (azul) o 100 cm (roja)!
- Prohibido estirar las bandas elásticas en la dirección del rostro, así como enrollarlas en torno a la cabeza, el cuello o el pecho.
- ▲ **¡ATENCIÓN! ¡PELIGRO DE DAÑOS MATERIALES!** Este producto se debe utilizar exclusivamente en espacios en los que la distancia a otras personas u objetos resulte suficiente para evitar lesiones o daños materiales.
- Mantenga este producto alejado de objetos afilados, puntiagudos, calientes y/o peligrosos.
- Evite su exposición directa a la luz solar y al calor de la calefacción.

### ● Instrucciones para el entrenamiento

- Los ejercicios que se presentan a continuación son sólo una selección de todos los ejercicios que se pueden realizar. Consulte literatura especializada para más información sobre posibles ejercicios.
- Visto prendas de deporte o ropa de tiempo libre que sea cómoda.
  - Realice un precalentamiento antes de comenzar con los ejercicios.
  - Ejecute los ejercicios a un ritmo constante y manteniendo una respiración pausada. Aténgase a los movimientos que se describen y no sobreestime sus capacidades. Espire al tensar los músculos e inspire al destensarlos.
  - Repita cada ejercicio 10-20 veces.

### ● Ejercicios con la banda elástica para fitness

#### Hombros (ver fig. A)

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

#### Bíceps y hombros (ver fig. B)

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

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

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

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

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

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

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

#### Tríceps (ver fig. F)

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

#### Hombros (ver fig. G)

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

#### Piernas (ver fig. H)

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

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

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

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

- Colóquese como se indica de rodillas y sujete un extremo de la banda con ambas manos.
- Pase el otro extremo alrededor del pie contrario.
- A continuación, estire hacia arriba la pierna que tiene la banda alrededor del pie y regrese.

- Mantenga esta posición unos instantes y regrese lentamente a la posición inicial.
- Cambie de lado.

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

#### Hombros (ver fig. K)

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

#### Tríceps (ver fig. L)

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

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

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

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

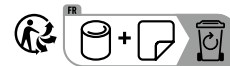
- Estírese sobre un costado y apóyese en los codos. Sitúe la pierna superior a la altura de la cadera.
- Sujete la banda elástica cerrada a la altura de los tobillos.
- Suba y baje lentamente la pierna superior.
- A continuación, repita el ejercicio con la otra pierna.

### ● Limpieza y almacenamiento

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

### ● Desecho del producto

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



El producto y el material de embalaje son reciclables, bajo la responsabilidad ampliada del fabricante. Deséchelo por separado para un mejor tratamiento de los residuos, siguiendo los símbolos ilustrados en el embalaje. El logotipo Triman se aplica solo para Francia.

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

### ● Garantía

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

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

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

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

### ● Tramitación de la garantía

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

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (IAN 391389\_2201) como justificante de compra.

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

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

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

### ● Asistencia

#### ES Asistencia en España

Tel.: 900984948

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

## De anvendte piktogrammers legende

	Sikkerhedsanvisninger
	Handlingsanvisninger

## Sæt med træningselastikker

### ● Indledning



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

### ● Anvendelsesområde

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

### ● Tekniske data

Fitnesbånd rød (let modstand):	bredde: 150 mm, længde: 2000 mm, tykkelse: 0,2 mm
Fitnesbånd blå (middel modstand):	bredde: 150 mm, længde: 2000 mm, tykkelse: 0,3 mm
Fitnesbånd-ring rød (let modstand):	bredde: 17 mm, længde: 500 mm, (1000 mm roterende), tykkelse: 1,2 mm
Fitnesbånd-ring blå (middel modstand):	bredde: 25 mm, længde: 275 mm, (550 mm roterende), tykkelse: 1,38 mm

Model A	Maks. kraft (Newton)	Maks. længde (cm)
Fitnesbånd (rød)	24	400
Fitnesbånd (blå)	33	400
Fitnesbånd-ring (rød)	33	100
Fitnesbånd-ring (blå)	50	55

Tolerance af de førnævnte værdier: +/- 20 %

Materiale: Latex  
Standard: DIN 32935-A



## Sikkerhedsanvisninger

LÆSE BETJENINGSVEJLEDNINGEN IGENNEM FØR BRUG! OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN OMHYGGEELIGT!

- **FORSIGTIG! RISIKO FOR TILSKADEKOMST!** Produktet er ikke legetøj og må kun anvendes under opsyn af voksne.
- Gå til lægen, før du anvender produktet, hvis du har helbredsmæssige problemer, allergiske reaktioner eller er skadet. Afbryd omgående øvelserne, hvis du føler dig dårlig eller utilpas, eller hvis der opstår andre problemer under øvelserne.
- Kontrollér fitnesbåndene for eventuelle skader eller slid inden brug. Produktet må kun anvendes, hvis det er i perfekt stand.
- Hold hænderne strakt ud ved strækning af båndene, men overstræk ikke håndleddet!
- Træk hele tiden i båndene, og pas på ikke at glide!
- Båndene skal altid føres langsomt og under spænding tilbage til udgangspositionen.
- Båndene må aldrig fastgøres til genstande som f.eks. et bord, en dør eller en træppe-sats.
- Træk ikke fitnesbåndene længere ud end den maksimale længde på 400 cm!
- Træk fitnesbånd-ringene ikke ud over den maksimale længde på 55 cm (blå) eller 100 cm (rød)!
- Båndene må aldrig trækkes i retning af ansigtet og aldrig vikles om hovedet, halsen eller brystet.
- ▲ **FORSIGTIG! FARE FOR MATERIEL SKADE!** Brug kun produktet i rum, hvor der er afstand nok til personer/genstande, så skader og materielle skader undgås.
- Hold produktet på afstand af skarpe, spidse, varme og/eller farlige genstande.
- Undgå direkte solstråler og varme fra radiatorer.

### ● Vejledning til øvelser

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

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

### ● Øvelser med fitnessbåndet

#### Skuldre (se afbildning A)

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

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

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

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

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

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

- Stil Dem som afbildet oprejst med lige krop med nogenlunde skulderbred fra hinanden stående fødder (alternativt fødder i skridtposition som før beskrevet) hen.
- Tag båndet foran overkroppen, nogenlunde i skulderhøjde, i begge hænder (en på hver side). Håndens inderside peger indad.
- Ånd langsomt og jævnt ud og stræk deres arme i skulderhøjde samtidig kontrolleret udadtil og bagud.
- I slutstillingen bør albuerne fortsat være en smule bøjet.

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

- Stil Dem med lige krop med nogenlunde skulderbrede fra hinanden stående fødder (alternativt fødder i skridtposition som før beskrevet) oprejst hen.
- Tag båndet bag overkroppen nogenlunde i skulderhøjde i begge hænder (en på hver side). Håndens inderside peger indad.
- Ånd langsomt og jævnt ud og stræk deres arme i skulderhøjde samtidig kontrolleret udadtil og bagud. I den indstilling bør albuerne fortsat være bøjet en lille smule.

#### Triceps (se afbildning F)

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

#### Skuldre (se afbildning G)

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

#### Ben (se afbildning H)

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

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

- Sæt Dem med strakte ben på gulvet.
- Tag båndet med begge hænder, så håndindersiderne peger nedad og før det omtrent ind i båndmidten omkring føddernes underside.
- Ånd langsomt og jævnt ud og bøj deres arme omtrent i taljehøjde og træk disse samtidigt kontrolleret bagud.
- Bøj deres overkrop ved lige ryg som alternativt noget fremad og efter spænding af armene igen bagud.

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

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

### ● Øvelser med fitnessbånd-ring

#### Skulder (se afbildning K)

- Stil dig oprejst, og læg fitnessbånd-ring om hænderne. Fingrene skal være strakte.
- Hold underarmene ind til kroppen. Albuerne skal bøjes 90°.
- Drej underarmene udad, uden at albuerne flytter sig fra kroppen.

#### Triceps (se afbildning L)

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

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

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

#### Siden af låret (se afbildning N)

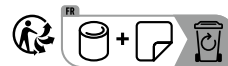
- Læg dig på siden, og støt dig på albuen. Det øverste ben skal være i hoftehøjde.
- Fastgør fitnessbånd-ring på højde med anklen.
- Løft og sænk langsomt det øverste ben.
- Gentag derefter øvelsen med det andet ben.

### ● Rengøring og opbevaring

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

### ● Bortskaffelse

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



Produktet og emballagematerialerne kan genanvendes under udvidet producentansvar. For bedre affaldsbehandling skal det bortskaffes separat, efter de illustrerede symboler på emballagen. Triman-logoet gælder kun for Frankrig.

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

### ● Garanti

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

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

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

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

### ● Afvikling af garantisager

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

Opbevar kassebon og artikelnummer (IAN 391389\_2201) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel. Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgravering, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden. Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

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

### ● Service

**Service Danmark**  
Tel.: 80253972  
E-Mail: owim@idld.dk

## Legenda dei pittogrammi utilizzati

	Avvertenze di sicurezza
	Istruzioni per l'uso

## Set fasce elastiche

### ● Introduzione

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

### ● Uso consentito

Questo prodotto è concepito come strumento sportivo e non è idoneo all'uso commerciale. Il prodotto non è idoneo per trattamenti terapeutici o medici.

### ● Dati tecnici

Fascia elastica rossa (resistenza leggera):	larghezza: 150 mm, lunghezza: 2000 mm, spessore: 0,2 mm
Fascia elastica blu (resistenza media):	larghezza: 150 mm, lunghezza: 2000 mm, spessore: 0,3 mm
Fascia elastica - anello rosso (resistenza leggera):	larghezza: 17 mm, lunghezza: 500 mm, (1000 mm complessivi), spessore: 1,2 mm
Fascia elastica - anello blu (resistenza media):	larghezza: 25 mm, lunghezza: 275 mm (550 mm complessivi), spessore: 1,38 mm

Modello A	Max. potenza (Newton)	Max. lunghezza (cm)
Fascia elastica (rossa)	24	400
Fascia elastica (blu)	33	400
Fascia elastica-anello (rossa)	33	100
Fascia elastica-anello (blu)	50	55

Tolleranza dei valori sopracitati: +/- 20%

Materiale: lattice  
Standard: DIN 32935-A

## Indicazioni di sicurezza

PRIMA DI USARE L'APPARECCHIO, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI D'USO! CONSERVARE CON CURA LE ISTRUZIONI D'USO!

- **PRUDENZA! PERICOLO DI LESIONI!** Il prodotto non è un giocattolo e deve essere usato solo sotto la supervisione di persone adulte.
- Se si dovesse soffrire di problemi alla salute, di reazioni allergiche o di lesioni in corso di guarigione, consultare il proprio medico prima di utilizzare il prodotto. Interrompere immediatamente gli esercizi se durante il loro svolgimento si dovessero presentare sintomi di nausea, di malessere generico o di altro genere.
- Prima di ogni utilizzo controllare che gli elastici a banda non siano né danneggiati, né consumati. Il prodotto deve essere utilizzato solo in perfetto stato di funzionamento.
- Durante l'espansione degli elastici a banda, tenere le mani allineate lungo l'asse dell'avambraccio evitando di tendere troppo i polsi!
- Tenere gli elastici a banda sempre sotto trazione facendo attenzione a non scivolare!
- Ricondurre sempre lentamente gli elastici a banda nella posizione di partenza tenendoli sotto tensione.
- Gli elastici a banda non devono mai venire fissati ad oggetti quali p.e. tavoli, porte o scalini.
- Non dilatare mai gli elastici a banda per fitness oltre la lunghezza massima di 400 cm!
- Non tirare le bande elastiche ad anello oltre la loro lunghezza massima di 55 cm (blu) o 100 cm (rossa)!
- Gli elastici a banda non devono venire mai tirati in direzione della testa e non devono essere mai avvolti intorno alla testa, al collo o al petto.
- ▲ **PRUDENZA! PERICOLO DI DANNI A COSE!** Utilizzare il prodotto solo in ambienti in cui sia possibile mantenere una sufficiente distanza da persone/oggetti, al fine di evitare lesioni alle persone o danni a oggetti.
  - Tenere il prodotto lontano da oggetti taglienti, appuntiti, caldi e/o pericolosi.
  - Evitare l'azione della radiazione solare diretta e del calore proveniente dal riscaldamento.

### ● Guida agli esercizi

I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione fra tutti i possibili esercizi. Per ulteriori possibilità di esercizio, consultare la relativa letteratura in merito.

- Indossare indumenti sportivi e per il tempo libero comodi.
- Prima di iniziare con gli esercizi, assolvere una fase di riscaldamento.

- Eseguire gli esercizi ad una velocità regolare e con il fiato tranquillo. Rispettare i movimenti prescritti senza sopravvalutare le proprie capacità. Espirare durante il tensionamento dei muscoli, ed inspirare durante la loro distensione.
- Ripetere ogni esercizio 10-20 volte.

### ● Esercizi con la banda elastica

#### Spalle (vedi fig. A)

- Appoggiare la banda elastica sotto le soles delle scarpe.
- Tenendo le gambe leggermente flesse e con la schiena dritta, divaricare leggermente le gambe.
- Incrociare le estremità della banda elastica e afferrarle all'altezza delle anche.
- Tirare omogeneamente entrambe le braccia in alto sino all'altezza delle spalle, senza alzare le spalle stesse.

#### Bicipiti e spalle (vedi fig. B)

- Stare in piedi con il busto dritto con un piede ad un passo dall'altro.
- Mettere il piede destro nell'impugnatura e assicurare la cintura di sicurezza alla caviglia.
- Tenere l'altra impugnatura con entrambe le mani davanti al corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso il basso.
- Stabilizzare il gomito destro lateralmente sul corpo.
- Piegar lentamente il braccio destro e tirare la mano in alto in direzione della spalla.
- Cambiare lato.

#### Braccia, spalle e schiena (vedi fig. C)

- Stare in piedi con il busto dritto con un piede ad un passo dall'altro.
- Mettere il piede destro o sinistro nell'impugnatura e assicurare la cintura di sicurezza alla caviglia.
- Tenere l'altra impugnatura con entrambe le mani davanti al corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso il basso.
- Sollevare ora lentamente le braccia con i gomiti leggermente piegati.

#### Braccia, spalle e schiena (vedi fig. D)

- Mettersi in posizione eretta con i piedi ad ampiezza delle spalle come raffigurato (in alternativa, con un piede ad un passo dall'altro come illustrato precedentemente).
- Tenere la banda elastica con entrambe le mani (un'estremità per lato) davanti al busto all'altezza delle spalle. I palmi delle mani sono rivolti all'interno.
- Espira lentamente e regolarmente e stendi le braccia circa all'altezza delle spalle contemporaneamente verso l'esterno e all'indietro.
- Nella posizione finale i gomiti devono rimanere leggermente piegati.

#### Braccia, spalle, busto e schiena (vedi fig. E)

- Mettersi in posizione eretta con i piedi ad ampiezza delle spalle come raffigurato (in alternativa, con un piede ad un passo dall'altro come illustrato precedentemente).
- Portare la banda elastica dietro il busto all'altezza delle spalle reggendola con entrambe le mani (un'estremità per lato). I palmi delle mani sono rivolti all'interno.
- Espirare lentamente e regolarmente e stendere le braccia circa all'altezza delle spalle contemporaneamente verso l'esterno, avanti e indietro. Nella posizione finale i gomiti devono rimanere leggermente piegati.

#### Tricipiti (vedi fig. F)

- Posizionarsi con le ginocchia leggermente piegate come illustrato con un piede ad un passo dall'altro.
- Portare la banda elastica dietro al corpo e tenere l'estremità inferiore con una mano (tanto più corta è la banda elastica nell'afferrarla, quanto maggiore è la resistenza) dietro la schiena.
- Prendere l'altra estremità con l'altra mano e gomiti piegati all'altezza della testa.
- Estendere ora il braccio superiore.
- Mantenere questa posizione e infine tornare nella posizione di partenza.
- Cambiare lato.

#### Spalle (vedi fig. G)

- Mantenersi in posizione eretta, gambe divaricate con i piedi distanti l'uno dall'altro quanto la larghezza delle spalle a metà banda elastica.
- Tenere la banda elastica con entrambe le mani e sollevare lateralmente le gambe dritte fino all'altezza delle spalle.
- Abbassare di nuovo lentamente le braccia.

#### Gambe (vedi fig. H)

- Stendersi in posizione supina con la banda elastica sotto le soles delle scarpe.
- Lasciare le braccia flesse accanto al corpo ed avvolgere la banda elastica 1 volta intorno ad ogni mano.
- Alzare una gamba tenendola piegata a 90° gradi. Distendere in avanti la gamba piegata contro la resistenza della banda elastica.
- Ripetere successivamente quest'esercizio con l'altra gamba.

#### Braccia, spalle e schiena (vedi fig. I)

- Sedersi con le gambe distese sul pavimento.
- Tenere la banda elastica con entrambe le mani, così che i lati dei palmi siano uno di fronte all'altro e agganciare la parte centrale dell'elastico alla pianta dei piedi.
- Espirare lentamente e regolarmente, piegando le braccia circa all'altezza della vita e tirandole indietro allo stesso tempo in modo controllato.
- In alternativa, piegare il busto in avanti mantenendo la schiena dritta e piegare di nuovo le braccia all'indietro in base alla tensione.

### Muscolatura della gamba e del busto (vedi fig. J)

- Procedere con le ginocchia posizionate come illustrato e fissare l'estremità anteriore della banda elastica per l'allenamento con entrambe le mani.
- Collocare l'altra estremità intorno al piede sull'altro lato.
- Distendere ora la gamba verso l'alto e verso il basso con la banda elastica intorno al piede.
- Mantenere questa posizione e infine tornare nella posizione di partenza.
- Cambiare lato.

### ● Esercizi con l'anello elastico a banda per fitness

#### Spalle (vedi fig. K)

- Stando in posizione eretta, posizionare l'anello elastico a banda per fitness intorno alle mani. Le dita sono tese.
- Fissare gli avambracci al corpo. I gomiti sono flessi con un angolo di 90°.
- Ruotare gli avambracci verso l'esterno senza che i gomiti si stacchino dal corpo.

#### Tricipiti (vedi fig. L)

- Assumere una posizione eretta. Piegar un braccio dietro la schiena, piegare l'altro braccio sopra la testa.
- Posizionare l'anello elastico a banda per fitness intorno alle mani. I polsi sono dritti.
- Con la mano superiore, tirare l'anello elastico a banda per fitness verso l'alto. La mano inferiore serve per stabilizzare.
- Ripetere poi questo esercizio con l'altro braccio.

#### Gamba posteriore e glutei (vedi fig. M)

- Assumere una posizione inginocchiata facendo appoggio sui gomiti. Tenere la testa sulla linea di prolungamento della schiena.
- Flettere una gamba e sollevarla leggermente. Posizionare l'anello elastico a banda per fitness sulla superficie della suola della gamba flessa e fissarlo sotto alla punta del piede dell'altra gamba.
- Continuare a muovere la gamba superiore in su ed in giù. Il bacino rimane stabile.
- Ripetere poi questo esercizio con l'altra gamba.

#### Cosce laterali (vedi fig. N)

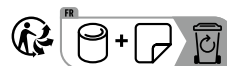
- Stendersi sul fianco facendo appoggio sui gomiti. La gamba superiore si trova all'altezza dell'anca.
- Fissare l'anello elastico a banda per fitness all'altezza delle caviglie.
- Sollevare ed abbassare leggermente la gamba superiore.
- Ripetere poi questo esercizio con l'altra gamba.

### ● Pulizia e conservazione

- Non utilizzare in nessun caso detergenti abrasivi o corrosivi. Il prodotto potrebbe rovinarsi.
- Pulire il prodotto solo con acqua tiepida asciugandolo poi a fondo con un panno.
- Conservare sempre il prodotto in un luogo asciutto e pulito, in un ambiente temperato.
- Un leggero trattamento con del talco impedisce l'incollaggio su sé stesso del prodotto.

### ● Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.



Il prodotto e il materiale da imballaggio sono riciclabili, soggetto a responsabilità estesa del produttore. Smaltire separatamente per un ottimale trattamento dei rifiuti, seguendo i simboli illustrati sulla confezione. Il logo Triman è valido solamente per la Francia.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

### ● Garanzia

Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

## ● Gestione dei casi in garanzia

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 391389\_2201) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

## ● Assistenza

### IT Assistenza Italia

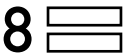
Tel.: 800790789

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









**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model no.: HG09547A  
Version: 07/2022

Stand der Informationen · Last Information Update  
Version des informations · Stand van de informatie  
Stan informacj · Stav informací · Stav informáci  
Estado de las informaciones · Tilstand af information  
Versione delle informazioni · Információk állása · Stanje  
informacij: 05/2022 · Ident.-No.: HG09547A052022-8



