

Legende der verwendeten Piktogramme	
	Sicherheitshinweise
	Handlungsanweisungen

Fitnessbänder-Set

Einleitung

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

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Technische Daten

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

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

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

Material: Latex
Standard: DIN 32935-A

Sicherheitshinweise

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

- VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Das Produkt ist kein Spielzeug und darf nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden, wenn Sie gesundheitliche Probleme, allergische Reaktionen oder eine Verletzung haben. Brechen Sie die Übungen sofort ab, wenn während der Übungen Übelkeit, Unwohlsein oder sonstige Beschwerden auftreten.
- Überprüfen Sie die Fitnessbänder vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden.
- Halten Sie beim Dehnen der Bänder die Hände in direkter Verlängerung des Unterarms und überstrecken Sie die Handgelenke nicht!
- Halten Sie die Bänder immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!
- Die Bänder immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurückführen.
- Die Bänder dürfen niemals an Gegenständen, wie z. B. Tisch, Tür oder 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 und schwarz)!
- Die Bänder dürfen niemals in Richtung Gesicht gezogen werden und niemals um Kopf, Hals oder Brust gewickelt werden.
- VORSICHT! GEFAHR DER SACHBESCHÄDIGUNG!** Verwenden Sie das Produkt nur in Räumen, in denen Sie genug Abstand zu Personen/ Gegenständen einhalten können, um Verletzungen/ Sachbeschädigungen zu vermeiden.
- Halten Sie das Produkt fern von scharfen, spitzen, heißen und/oder gefährlichen Gegenständen.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und Heizungswärme.

Übungsanleitung

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

- Tragen Sie bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe

- und überschätzen Sie sich dabei nicht. Atmen Sie beim Anspannen der Muskeln aus, atmen Sie beim Entspannen der Muskeln ein.
- Wiederholen Sie jede Übung 10–20 Mal.

Übungen mit dem Fitnessband

Schultern (siehe Abb. A)

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

Bizeps & Schultern (siehe Abb. B)

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

Arme, Schultern & Rücken (siehe Abb. C)

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

Arme, Schultern & Rücken (siehe Abb. D)

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

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

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

Trizeps (siehe Abb. F)

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

Schultern (siehe Abb. G)

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

Beine (siehe Abb. H)

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

Arme, Schultern & Rücken (siehe Abb. I)

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

Bein und Rumpfmuskulatur (siehe Abb. J)

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

Übungen mit dem Fitnessband-Ring

Schultern (siehe Abb. K)

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

Trizeps (siehe Abb. L)

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

Hinteres Bein und Gesäß (siehe Abb. M)

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

Seitliche Oberschenkel (siehe Abb. N)

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

Reinigung und Lagerung

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

Entsorgung

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

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgesiedelten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Garantie

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

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

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

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

Abwicklung im Garantiefall

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

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 391389_2201) als Nachweis für den Kauf bereit. Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail. Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Adresse übersenden.

● **Service**

DE **Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: owim@lidl.de



AT **Service Österreich**

Tel.: 0800 292726
E-Mail: owim@lidl.at

CH **Service Schweiz**

Tel.: 0800562153
E-Mail: owim@lidl.ch

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 bleue (résistance moyenne) :	Largeur : 150 mm, longueur : 2000 mm, épaisseur : 0,3 mm
Bande élastique de fitness noire (résistance élevée) :	Largeur : 150 mm, longueur : 2000 mm, épaisseur : 0,4 mm
Anneau élastique de fitness bleu (résistance moyenne) :	Largeur : 25 mm, longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), épaisseur : 1,38 mm
Anneau élastique de fitness noir (résistance élevée) :	Largeur : 25 mm, longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), épaisseur : 1,44 mm

Modèle B	Force max. (Newton)	Longueur max. (cm)
Bande élastique de fitness (bleue)	33	400
Bande élastique de fitness (noire)	45	400
Anneau élastique de fitness (bleue)	50	55
Anneau élastique de fitness (noire)	54	55

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

Matière : 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 et noir) !
- 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.
- Maintenant, redresser 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.

Musculation 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 par-dessus 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.

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

● Garantie

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 défectueux.

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

CH Service après-vente Suisse

Tél. : 0800562153

E-Mail : owim@lidl.ch

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 blu (resistenza sicura):	larghezza: 150 mm, lunghezza: 2000 mm, spessore: 0,3 mm
Fascia elastica nero (resistenza forte):	larghezza: 150 mm, lunghezza: 2000 mm, spessore: 0,4 mm
Fascia elastica-anello blu (resistenza media):	larghezza: 25 mm, lunghezza: 275 mm (550 mm complessivi), spessore: 1,38 mm
Fascia elastica-anello nero (resistenza forte):	larghezza: 25 mm, lunghezza: 275 mm (550 mm complessivi), spessore: 1,44 mm

Modello B	Max. potenza (Newton)	Max. lunghezza (cm)
Fascia elastica (blu)	33	400
Fascia elastica (nero)	45	400
Fascia elastica-anello (blu)	50	55
Fascia elastica-anello (nero)	54	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 e nero)!
- 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.
- Piegarlo 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.
- Espirare 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. Piegarlo 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.

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

CH **Assistenza Svizzera**

Tel.: 0800562153
E-Mail: owim@lidl.ch

1



OWIM GmbH & Co. KG

Siftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG09547B
Version: 07/2022

Stand der Informationen - Version des informations
Versione delle informazioni: 05/2022
Ident.-No.: HG09547B052022.1



