CRIVIT

RESISTANCE BANDS

(GB)
RESISTANCE BANDS
Operation and safety notes

(HU)
EDZŐSZALAG
Kezelési és biztonsági utalások

(SI)
FITNES TRAKOVI
Navodila za upravljanje in varnostna opozorila

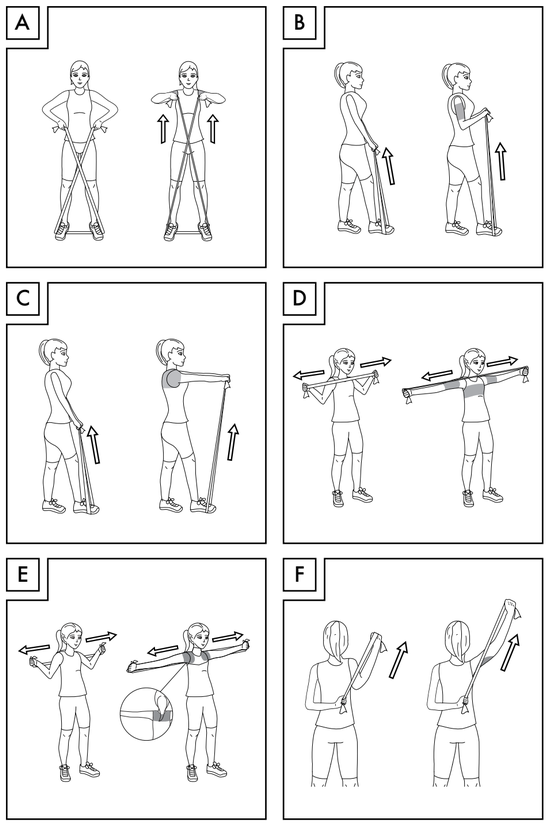
(CZ)
SADA POSILOVACÍCH PÁSŮ
Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

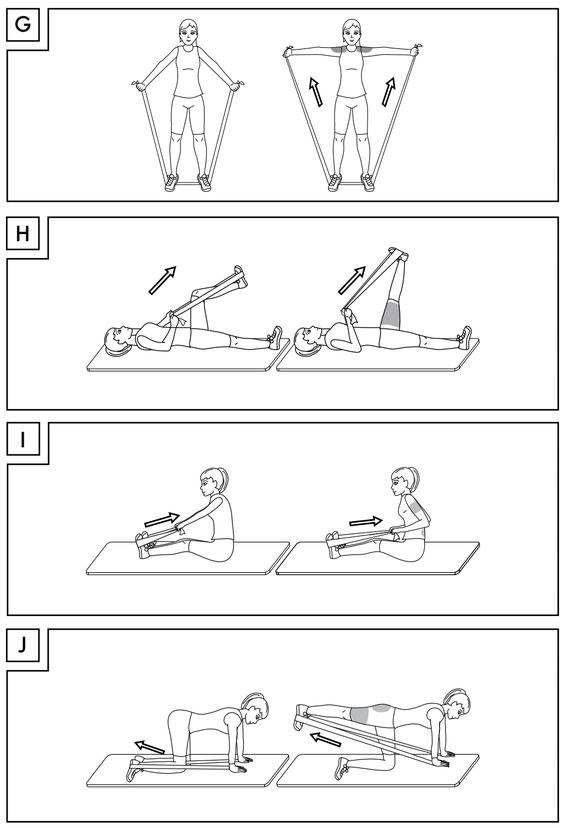
(SK)
FITNES PÁSY
Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

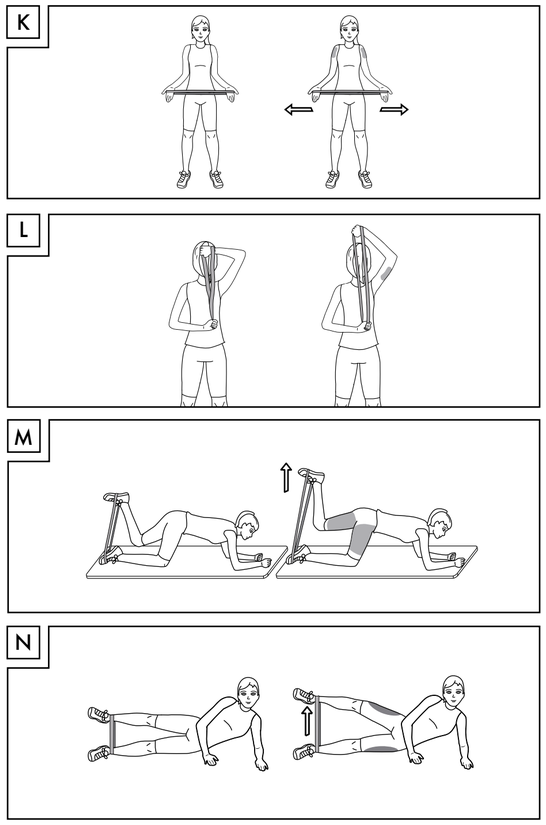
(DE) (AT) (CH)
FITNESSBÄNDER
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IAN 466877_2404

(CZ) (SK) (HU) (SI)







RESISTANCE BANDS

Introduction

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

Proper use

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

Scope of delivery

4 x Resistance bands
1 x Operating Instruction

Technical data

HG10641A

Light grey fitness band (light resistance):	Width: 128 mm, Length: 250 cm, Thickness: 0.15 mm
Cyan fitness band (medium resistance):	Width: 128 mm, Length: 250 cm, Thickness: 0.2 mm
Light grey fitness band ring (light resistance):	Width: 17 mm, Length: 500 mm, (100 cm in circumference), Thickness: 1.2 mm
Cyan fitness band ring (medium resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (55 cm in circumference), Thickness: 1.35 mm

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

Tolerance of the above values: +/- 20 %

HG10641B

Red fitness band (strong resistance):	Width: 128 mm, Length: 250 cm, Thickness: 0.25 mm
Black fitness band (extra strong resistance):	Width: 128 mm, Length: 250 cm, Thickness: 0.4 mm
Red fitness band ring (Strong resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (55 cm in circumference), Thickness: 1.38 mm
Black fitness band ring (extra strong resistance):	Width: 25 mm, Length: 275 mm, (55 cm in circumference), Thickness: 1.44 mm

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

Tolerance of the above values: +/- 20 %

Material: latex
Standard: DIN 32935-A

Safety Information

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

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

CAUTION! RISK OF DAMAGE TO PROPERTY! Only use the product in spaces, in which you can keep sufficient distance from persons/ objects, so that injuries and damage to property are avoided.
- Keep the product away from sharp, pointed, hot and/or dangerous objects.
- Avoid direct sunlight and heating sources.

Exercise instructions

The following instructions gives only a selection of the possible exercises. Information on further exercises can be found in other literature on the subject.
- ☐ Wear comfortable sports or leisure clothing.
- ☐ Always warm up before you start the exercises.
- ☐ Perform the exercises at a regular tempo with quiet breathing. Keep to the prescribed movement sequences and do not overestimate your capabilities. Breath out while tensing the muscles, breath in while relaxing them.
- ☐ Repeat each exercise 10-20 times.

Exercises with the fitness band

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Exercise with the fitness band ring

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

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

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

Sides of the thigh (see Fig. N)
- ☐ Adopt the recovery position on your side and support yourself on your elbows. The upper leg is at hip height.
- ☐ Attach the fitness band ring at ankle height.
- ☐ Slowly raise and lower the upper leg.
- ☐ Afterwards repeat this exercise with the other leg.

Cleaning and storage

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

Disposal

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

Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing 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. Keep the original sales receipt in a safe location as this document is required as proof of purchase.
Any damage or defects already present at the time of purchase must be reported without delay after unpacking the product.
Should the 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. The warranty period is not extended as a result of a claim being granted.
This also applies to replaced and repaired parts.

This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.
The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches 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 466877_2404) 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.: 0800056926 16
E-Mail: owim@lidl.co.uk

EDZŐSZALAG

Bevezető

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

Megfelelő használat

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

Szállítás terjedelme

4 x expander
1 x használati útmutató

Műszaki adatok

HG10641A

Világosszürke fitneszszalag (kis ellenállás):	Szélesség: 128 mm, Hossz: 250 cm, Vastagság: 0,15 mm
Cián színű fitneszszalag (közepes ellenállás):	Szélesség: 128 mm, Hossz: 250 cm, Vastagság: 0,2 mm
Világosszürke fitneszszalag gyűrű (kis ellenállás):	Szélesség: 17 mm, Hossz: 500 mm, (100 cm a kerülete), Vastagság: 1,2 mm
Cián színű fitneszszalag gyűrű (közepes ellenállás):	Szélesség: 25 mm, Hossz: 275 mm, (55 cm a kerülete), Vastagság: 1,35 mm

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

A fenti értékek tűrése: +/- 20%

HG10641B

Piros fitneszszalag (erős ellenállás):	Szélesség: 128 mm, Hossz: 250 cm, Vastagság: 0,25 mm
Fekete fitneszszalag (extra erős ellenállás):	Szélesség: 128 mm, Hossz: 250 cm, Vastagság: 0,4 mm
Piros fitneszszalag gyűrű (erős ellenállás):	Szélesség: 25 mm, Hossz: 275 mm, (55 cm a kerülete), Vastagság: 1,38 mm
Fekete fitneszszalag gyűrű (extra erős ellenállás):	Szélesség: 25 mm, Hossz: 275 mm, (55 cm a kerülete), Vastagság: 1,44 mm

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

A fenti értékek tűrése: +/- 20%

Anyag: latex
Szabvány: DIN 32935-A

Biztonsági információk

KÉRJÜK, HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL AZ ÚTMUTATÓTI KÉRJÜK, ÖRIZZE BIZTONSÁGOS HELYEN AZ ÚTMUTATÓTI

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

VIGYÁZAT! ANYAGI KÁROK VESZÉLYE! A terméket csak olyan helyen használja, ahol elegendő távolságot tud tartani személyektől/ tárgyaktól, hogy a sérülések és az anyagi károk elkerülhetők legyenek.
- Tartsa távol a terméket éles, hegyes, forró és/vagy veszélyes tárgyaktól.
- Kerülje a közvetlen napfényt és a hőforrásokat.

Az edzésre vonatkozó utasítások

Az alábbi utasítások csak a lehetséges gyakorlatok válogatását tartalmazzák. A további gyakorlatokra vonatkozó információk a témával kapcsolatos egyéb szakirodalomban találhatók.
- ☐ Viseljen kényelmes sport- vagy szabadidőruhát.
- ☐ Mindig melegítsen be, mielőtt edzeni kezd.
- ☐ Egyenletes tempóban, nyugodt légzéssel végezze a gyakorlatokat. Tartsa be az előírt mozgássorokat, és ne becsülje túl a képességeit. Kilégzés közben feszítse meg az izmokat, és belégzés közben lazítsa el őket.
- ☐ Minden gyakorlatot 10–20 alkalommal ismételjen.

Gyakorlatok a fitneszszalaggal

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

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

Kar, váll és hát gyakorlatok (lásd: C ábra)
- ☐ Egyenesen törzzsel álljon egyenesen, az egyik lába elől legyen sétáló helyzetben.
- ☐ Helyezze át a jobb vagy bal lábát a fogantyún, és rögzítse a biztonsági szíjat a bokájához.
- ☐ Tartsa a másik fogantyút a teste előtt két kézzel, a tenyere lefelé nézzen.
- ☐ Most lassan emelje fel a karját, a könyöke legyen kissé behajlítva.

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

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

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

Váll (lásd: G ábra)
- ☐ Álljon a szalag közepére vállszélességű terpeszben.
- ☐ Fogja meg a szalagot két kézzel, és oldalt emelje vállmagasságba kinyújtva a karjait.
- ☐ Lassan engedje vissza.

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

Kar, váll és hát gyakorlatok (lásd: I ábra)
- ☐ Üljön a talajra nyújtott lábbal.
- ☐ Tartsa a szalagot két kézben, a tenyere lefelé nézzen, és helyezze a talpára a szalag közepét.
- ☐ Lassan és egyenletesen lélegezzen ki, derékmagasságban hajlítsa be a karjait, közben kontrollátlan húzza vissza őket
- ☐ Ha szükséges, egyenes háttal hajoljon előre, majd a karok behúzása után kissé hátra.

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

Gyakorlatok a fitneszszalag gyűrűvel

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

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

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

Oldalsó combok (lásd: N)
- ☐ Helyezkedjen el a talajon az oldalán, és támaszkodjon a könyökére. A lábszára csípőmagasságban legyen.
- ☐ Rögzítse a fitneszszalag gyűrűjét a boka magasságában.
- ☐ Lassan emelje fel és engedje le a lábszárát.
- ☐ Majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.

Tisztítás és tárolás

- Soha ne használjon súroló vagy maró hatású tisztítószereket. Ellenkező esetben a termék megsérül.
- A terméket csak langyos vízzel tisztítsa, majd egy törölközővel törölje szárazra.
- A terméket mindig szárazon és tisztán, szabályozható hőmérsékletű helyiségben kell tárolni.
- Megelőzhető, hogy a termék összetapadjon, ha óvatosan bedörzsöli hintőporral.

Mentesítés

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

Garancia

A terméket gondosan, szigorú minőségi előírások betartásával gyártottuk, és a szállítás előtt gondosan ellenőriztük. Anyag- vagy gyártási hibák esetén a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg. Az Ön törvényes jogait az általunk alább meghatározott garancia semmilyen módon nem korlátozza.
Erre a termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garancia idő a vásárlás dátumával kezdődik. Biztonságos helyen őrizze meg az eredeti vásárlói bizonylatot, mert ez a dokumentum szükséges a vásárlás bizonyításához. A vásárláskor fennálló károkat és hiányosságokat a termék kicsomagolása után haladéktalanul jelezze.
Ha ezen a terméken a vásárlástól számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hibát észlel, választásunk szerint ingyenesen megjavítjuk vagy kicseréljük a terméket. A garancia idő nem hosszabbodik meg a helyette nyújtott szavatossági igény által. Ez a kicserélt vagy javított alkatrészekre is érvényes.
A garancia megszűnik, ha a termék megrongálták, ill. nem szakszerűen kezelték vagy végezték a karbantartást.

A garancia az anyag- és gyártási hibákra vonatkozik. Ez a garancia nem terjed ki azokra a termékalkatrészekre, amelyek normál kopásnak vannak kitéve, és ezért gyorsan kopó alkatrésznek minősülnek (pl. elemekre, akkumulátorokra, tömlőkre, tintapatronokra), illetve a törékeny alkatrészek sérülésére, pl. kapcsolókra vagy üveg alkatrészekre.

Garanciális ügyek lebonyolítása

Ügyének gyors elintézhetősége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást: Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 466877_2404) a vásárlás tényének az igazolására.
Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típustáblán, a gravírozásból, az Útmutató címoldalából (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról.
Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, először vegye fel a kapcsolatot a következőkben megnevezett szervizek egyikével telefonon, vagy e-mailen.
A hibásnak ítélt terméket ezután a vásárlást igazoló blokk, valamint a hiba leírásának és keletkezési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közölt szervizcímre.

Szerviz

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

FITNES TRAKOVI

Uvod

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

Pravilna uporaba

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

Obseg dobave

4 x vzmeti trakovi
1 x navodila za uporabo

Tehnični podatki

HG10641A

Svetlo sivi vzmeti trak (manjši upor):	Širina: 128 mm, dolžina: 250 cm, debelina: 0,15 mm
Turkizni vzmeti trak (srednji upor):	Širina: 128 mm, dolžina: 250 cm, debelina: 0,2 mm
Svetlo sivi vzmeti obroč (manjši upor):	Širina: 17 mm, dolžina: 500 mm, (100 cm obsega), debelina: 1,2 mm
Turkizni vzmeti obroč (srednji upor):	Širina: 25 mm, dolžina: 275 mm, (55 cm obsega), debelina: 1,35 mm

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

Odstopanje zgornjih vrednosti: +/- 20 %

HG10641B

Rdeči vzmeti trak (večji upor):	Širina: 128 mm, dolžina: 250 cm, debelina: 0,25 mm
Črni vzmeti trak (največji upor):	Širina: 128 mm, dolžina: 250 cm, debelina: 0,4 mm
Rdeči vzmeti obroč (večji upor):	Širina: 25 mm, dolžina: 275 mm, (55 cm obsega), debelina: 1,38 mm
Črni vzmeti obroč (največji upor):	Širina: 25 mm, dolžina: 275 mm, (55 cm obsega), debelina: 1,44 mm

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

Odstopanje zgornjih vrednosti: +/- 20 %

Material: lateks
Standard: DIN 32935-A

Varnostne informacije

PRED UPORABO PREBERITE NAVODILA! NAVODILA HRANITE NA VARNEM MESTU!

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

POZOR! TVEGANJE ZA MATERIALNO ŠKODO! Izdelek uporabljajte samo v prostorih, kjer lahko poskrbite za ustrezno razdalijo od oseb/ predmetov, da bi se izognili telesnim poškodbam in materialni škodi.
- Izdelka ne približujte ostrim, koničastim, vročim in/ali nevarnim predmetom.
- Izogibajte se neposredni sončni svetlobi in gretnim virom.

Navodila za vadbo

V naslednjih navodilih so opisane samo nekatere izmed možnih vaj. Informacije o drugih vajah lahko najdete v drugem gradivu za to temo.
- ☐ Nosite udobna športna oblačila ali oblačila za prosti čas.
- ☐ Preden začnete z vajami, se vedno ogrejte.
- ☐ Vaje izvajajte v enakomernem tempu s tihim dihanjem. Držite se predpisanega zaporedja gibov in ne precenjujte svojih sposobnosti. Med napenjanjem mišic izdihnite, med sproščanjem mišic pa vdihnite.
- ☐ Vsako vajo ponovite 10-20 krat.

Vaje z upornim trakom

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

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

Vaja za bicepse, ramena in hrbet (glejte sliko C)
- ☐ Z vzravnanim trupom se postavite vzravnano v položaj za hojo, z eno nogo pomaknjeno naprej.
- ☐ Vtaknite desno ali levo nogo skozi ročaj in pritrdite varnostni pas na gležnji.
- ☐ Drugi ročaj držite pred telesom z obema rokama, dlani pa naj bodo obrnjene navzdol.
- ☐ Nato počasi dvignite roke, pri čemer naj bo komolec rahlo pokrčen.

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

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

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

Ramena (glejte sliko G)
- ☐ Stojte tako, da so stopala postavljena nad sredino traku, v širini ramen.
- ☐ Držite trak z obema rokama in dvignite roki naravnost vstran do višine ramen.
- ☐ Roki poč

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

Tolerance výše uvedených hodnot: +/- 20 %

Materiál: latex
Norma: DIN 32935-A

Bezpečnostní informace

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

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

UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ POŠKOZENÍ MAJETKU! Výrobek používejte pouze v prostorách, ve kterých můžete udržovat dostatečnou vzdálenost od osob/předmětů, aby se předešlo zraněním a věcným škodám.
- Udržujte výrobek mimo dosah ostrých, špičatých, horkých a/nebo nebezpečných předmětů.
- Vyhněte se přímému slunečnímu záření a zdrojům tepla.

Návod na cvičení

Následující pokyny poskytují pouze výběr z možných cvičení. Informace o dalších cvičeních lze nalézt v jiné literatuře na toto téma.
- ☐ Noste pohodlné sportovní nebo volnočasové oblečení.
- ☐ Před zahájením cvičení se vždy zahřejte.
- ☐ Cvičení provádějte v pravidelném tempu s klidným dýcháním. Dodržujte předepsané pohybové sekvence a nepřeceňujte své schopnosti. Při napínání svalů vydechujte, při uvolnění se nadechujte.
- ☐ Každé cvičení opakujte 10-20krát.

Cvičení s posilovacím pásem

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cvičení s kroužkem s fitness pásem

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

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

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

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

Čištění a skladování

- Nikdy nepoužívejte abrazivní nebo korozivní čistící prostředky. V opačném případě se výrobek poškodí.
- Výrobek čistěte jen vlažnou vodou a poté jej dobře osušte hadříkem.
- Výrobek by měl být vždy skladován suchý a čistý v místnosti s kontrolovanou teplotou.
- Slepování výrobku lze zabránit opatrným potíráním mastkem.

Zlikvidování

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

Záruka

Výrobek byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před dodáním pečlivě otestován. V případě materiálních nebo výrobních vad máte zákonná práva vůči prodejci výrobku. Vaše zákonná práva nejsou níže uvedenou zárukou nijak omezená.
Záruka na tento výrobek je 3 roky od data zakoupení. Záruční doba začíná dnem zakoupení. Originál dokladu o zakoupení si uschovejte na bezpečném místě, protože tento doklad je vyžadován jako doklad o koupi.
Jakékoli poškození nebo závady, které se vyskytly již v okamžiku nákupu, musí být nahlášeny ihned po vybalení výrobku.
Pokud se u výrobku během 3 let od data zakoupení projeví vada materiálu nebo výrobní vada, pak vám ho podle naší volby bezplatně opravíme nebo vyměníme. Záruční doba se po uznané reklamaci neprodlužuje. To platí také pro vyměněné a opravené díly.
Tato záruka je neplatná, pokud byl výrobek poškozený nebo nesprávně používaný anebo udržovaný.

Záruka se kryje na materiálové a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebení, a proto je lze považovat za spotřební díly (např. baterie, akumulátory, hadice, inkoustové patrony) nebo na poškození křehkých součástí, jako jsou např. spínače nebo díly, které jsou vyrobeny ze skla.

Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:
Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 466877_2404) jako doklad o zakoupení.
Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.
V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.
Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

Servis

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

FITNES PÁSY

Úvod

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

Správne používanie

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

Rozsah dodávky

4 x Odporové pásy
1 x Návod na obsluhu

Technické údaje

HG10641A

Svetlosivý fitness pás (ľahký odpor):	Šírka: 128 mm, Dĺžka: 250 cm, Hrúbka: 0,15 mm
Azúrový fitness pás (stredný odpor):	Šírka: 128 mm, Dĺžka: 250 cm, Hrúbka: 0,2 mm
Krúžok svetlosivého fitness pásu (ľahký odpor):	Šírka: 17 mm, Dĺžka: 500 mm, (obvod 100 cm), Hrúbka: 1,2 mm
Krúžok azúrového fitness pásu (stredný odpor):	Šírka: 25 mm, Dĺžka: 275 mm, (55 cm v obvode), Hrúbka: 1,35 mm

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

Tolerancia vyššie uvedených hodnôt: +/- 20 %

HG10641B

Červený fitness pás (silný odpor):	Šírka: 128 mm, Dĺžka: 250 cm, Hrúbka: 0,25 mm
Čierny fitness pás (extra silný odpor):	Šírka: 128 mm, Dĺžka: 250 cm, Hrúbka: 0,4 mm
Krúžok červeného fitness pásu (silný odpor):	Šírka: 25 mm, Dĺžka: 275 mm, (55 cm v obvode), Hrúbka: 1,38 mm
Krúžok čierneho fitness pásu (extra silný odpor):	Šírka: 25 mm, Dĺžka: 275 mm, (55 cm v obvode), Hrúbka: 1,44 mm

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

Tolerancia vyššie uvedených hodnôt: +/- 20 %

Materiál: latex
Norma: DIN 32935-A

Bezpečnostné informácie

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

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

UPOZORNENIE! NEBEZPEČENSTVO POŠKODENIA MAJETKU! Výrobok používajte iba v priestoroch, v ktorých môžete udržiavať dostatočnú vzdialenosť od osôb/predmetov, aby ste predišli zraneniam a škodám na majetku.
- Udržujte výrobok mimo dosahu ostrých, špicatých, horúcich a/alebo nebezpečných predmetov.
- Vyhnite sa priamemu slnečnému žiareniu a zdrojom tepla.

Návod na cvičenie

Nasledujúce pokyny poskytujú iba výber z možných cvičení. Informácie o ďalších cvičeniach možno nájsť v inej literatúre na danú tému.
- ☐ Noste pohodlné športové alebo voľnočasové oblečenie.
- ☐ Pred začatím cvičenia sa vždy zahrejte.
- ☐ Cvičenie vykonávajte v pravidelnom tempe s pokojným dýchaním. Dodržiavajte predpísané pohybové sekvencie a neprecaňujte svoje schopnosti. Pri napínaní svalov vydýchnite, pri uvoľnení sa nadýchnite.
- ☐ Opakujte každé cvičenie 10-20 krát.

Cvičenie s fitness pásom

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

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

Cvičenie na ruky, ramená a chrbát (pozri obr. C)
- ☐ Držte trup vzpriamene, postavte sa vzpriamene v polohe na chôdzu, jedna noha je posunutá dopredu.
- ☐ Vložte pravú alebo ľavú nohu cez rukoväť a pripevnite bezpečnostný popruh k členku.
- ☐ Druhú rukoväť chyťte pred telom obomi rukami, dlaňami smerujúcou nadol.
- ☐ Teraz pomaly zdvihnite ruky, laket mierne ohnutý.

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

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

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

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

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

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

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

Cvičenie s krúžkom fitness pásu

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

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

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

Boky stehna (pozri obr. N)
- ☐ Zaujmite stabilizačnú polohu na boku a oprite sa o lakte. Horná časť nohy je vo výške bokov.
- ☐ Pripevnite krúžok fitness pásu vo výške členkov.
- ☐ Pomaly zdvihnite a spúšťajte hornú časť nohy.
- ☐ Potom zopakujte toto cvičenie s druhou nohou.

Čistenie a skladovanie

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

Likvidácia

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

Záruka

Výrobok bol starostlivo vyrobený v súlade s prísnymi smernicami kvality a pred dodaním dôkladne otestovaný. V prípade materiálových alebo výrobných chýb máte zákonné práva voči predajcovi výrobku. Vaše zákonné práva nie sú žiadnym spôsobom obmedzené našou zárukou uvedenou nižšie.
Záruka na tento výrobok je 3 roky od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Originál dokladu o kúpe si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.
Akékoľvek poškodenie alebo nedostatky prítomné už v čase nákupu je potrebné nahlásiť ihned po vybalení výrobku.

Ak sa v priebehu 3 rokov od dátumu zakúpenia preukáže, že výrobok vykazuje chyby materiálu alebo spracovania, podľa vlastného uváženia Vám ho bezplatne opravíme alebo vymeníme. Záručná doba sa na základe poskytnutej záručnej reklamácie nepredlžuje. To platí aj pre vymenené alebo opravené diely.
Táto záruka je neplatná, ak bol výrobok poškodený alebo nesprávne používaný alebo udržiavaný.
Záruka sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti výrobku, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu, a preto sa považujú za opotrebovateľné diely (napr. batérie, nabíjateľné batérie, hadice, atramentové kazety), ani na poškodenie krehkých častí, napr. spínačov alebo častí zo skla.

Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:
Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 466877_2404) ako dôkaz o kúpe.
Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.
Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.
Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

Servis

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

FITNESSBÄNDER

Einleitung

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

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Lieferumfang

4 x Fitnessbänder
1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten

HG10641A

Fitnessband hellgrau (leichter Widerstand):	Breite: 128 mm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,15 mm
Fitnessband cyanblau (mittlerer Widerstand):	Breite: 128 mm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,2 mm
Fitnessband-Ring hellgrau (leichter Widerstand):	Breite: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm umlaufend), Stärke: 1,2 mm
Fitnessband-Ring cyanblau (mittlerer Widerstand):	Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm umlaufend), Stärke: 1,35 mm

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

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

HG10641B

Fitnessband rot (starker Widerstand):	Breite: 128 mm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,25 mm
Fitnessband schwarz (sehr starker Widerstand):	Breite: 128 mm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,4 mm
Fitnessband-Ring rot (starker Widerstand):	Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm umlaufend), Stärke: 1,38 mm
Fitnessband-Ring schwarz (sehr starker Widerstand):	Breite: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm umlaufend), Stärke: 1,44 mm

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

Toleranz der oben genannten Werte: +/- 20%

Material: Latex
Standard: DIN 32935-A

Sicherheitshinweise

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

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

VORSICHT! GEFAHR DER SACHBESCHÄDIGUNG! Verwenden Sie das Produkt nur in Räumen, in denen Sie genug Abstand zu Personen/Gegenständen einhalten können, um Verletzungen/Sachbeschädigungen zu vermeiden.
- Halten Sie das Produkt fern von scharfen, spitzen, heißen und/oder gefährlichen 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 außen.
- ☐ Atmen Sie langsam und gleichmäßig und strecken Sie beide Arme etwa auf Schulterhöhe nach außen und kehren Sie in die Ausgangslage zurück. In der Endstellung sollten die Ellenbogen weiterhin ein wenig gebeugt sein.

Trizeps (siehe Abb. F)
-