

## GYM BAND MULTITRAINER

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

### **SV** GYMBAND MULTITRAINER BRUKSANVISNING

Översättning av originalinstruktioner

### **NO** TRENINGSBÅND MULTITRAINER BETJENINGSANVISNINGER

Oversettelse av originalinstruksjonene

### **DA** GYMBAND MULTITRAINER BETJENINGSVEJLEDNING

Oversættelse af den originale vejledning

### **PL** TAŚMA TO ĆWICZEŃ MULTITRAINER INSTRUKCJA OBSŁUGI

Przekład instrukcji oryginalnej

### **DE** FITNESSBAND MULTITRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG

Übersetzung der Originalanleitung

### **FI** MULTITRAINER-KUMINAUHA KÄYTTÖOHJE

Alkuperäisten ohjeiden käännös

### **FR** BANDE DE RÉSTANCE INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Traduction des instructions d'origine

### **NL** WEERSTANDBAND MULTIFUNCTIONEEL BEDIENINGSINSTRUCTIES

Vertaling van de originele instructies

Jula AB förbehåller sig rätten att göra ändringar på produkten. Jula AB innehar upphovsrätten till denna dokumentation. Det är inte tillåtet att modifiera eller ändra denna dokumentation på något sätt och bruksanvisningen ska skrivas ut och användas som den är i förhållande till produkten. Se Julas webbplats för den senaste versionen av bruksanvisningen.

Jula AB forbeholder seg retten til å endre produktet. Jula AB innehar opphavsretten til denne dokumentasjonen. Det er ikke tillatt å modifisere eller endre denne dokumentasjonen på noen som helst måte, og håndboken skal trykkes og brukes som den er i forhold til produktet. For siste versjon av betjeningsanvisningene, se Julas nettsider.

Jula AB forbeholder sig retten til at ændre produktet. Jula AB har ophavsretten til denne dokumentation. Det er ikke tilladt at modificere eller ændre denne dokumentation på nogen måde, og manualen skal printes og bruges som den er i forhold til produktet. For den seneste version af betjeningsvejledningen, se Julas hjemmeside.

Jula AB zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie. Jula AB zastrzega sobie prawa autorskie do niniejszej dokumentacji. Dokumentacji nie wolno w żaden sposób modyfikować ani zmieniać, a instrukcję należy drukować i używać ją w odniesieniu do produktu w stanie niezmienionym. Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na stronie internetowej Jula.

Jula AB reserves the right to make changes to the product. Jula AB claims copyright on this documentation. It is not allowed to modify or alter this documentation in any way and the manual shall be printed and used as it is in relation to the product. For the latest version of operating instructions, refer to the Jula website.

Jula AB behält sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen. Jula AB beansprucht die Urheberrechte an dieser Dokumentation. Es ist nicht zulässig, diese Dokumentation in irgendeiner Weise zu verändern oder umzugestalten. Die Anleitung muss gedruckt und so verwendet werden, wie sie in Bezug zum Produkt steht. Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf der Website von Jula.

Jula AB pidättää oikeuden tehdä tuoteeseen muutoksia. Jula AB:llä on tämän dokumentaation tekijänoikeus. Tätä dokumentaatiota ei saa muuttaa millään tavalla ja käyttöopas on tulostettava ja sitä on käytettävä sellaisena kuin se on tämän tuotteen kanssa. Käyttöohjeiden uusin versio löytyy Julan verkkosivustolta.

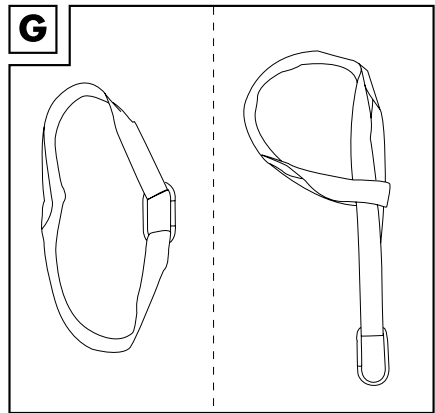
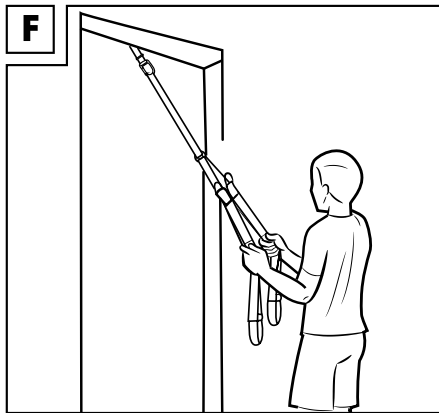
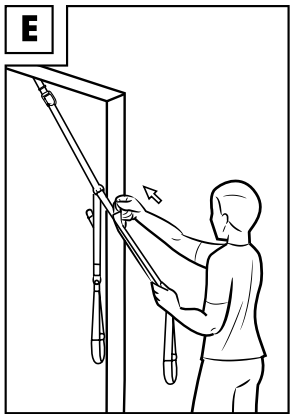
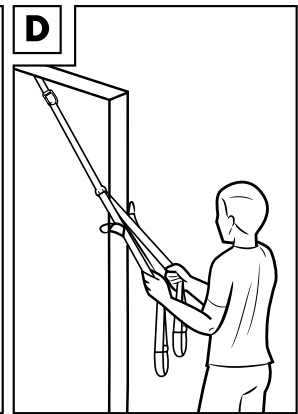
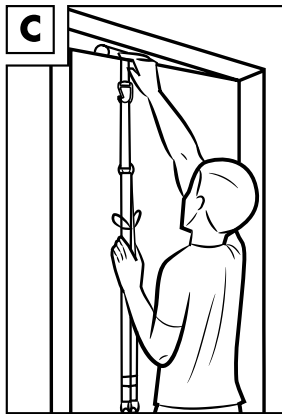
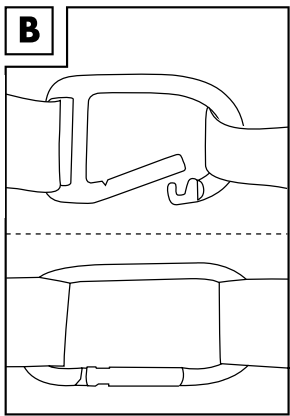
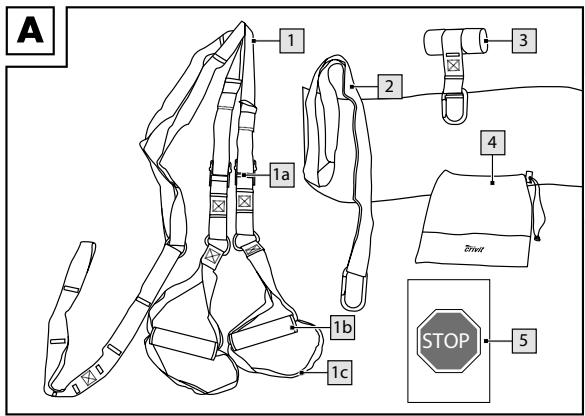
Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit. Pour obtenir la dernière version des instructions d'utilisation, consultez le site Web de Jula.

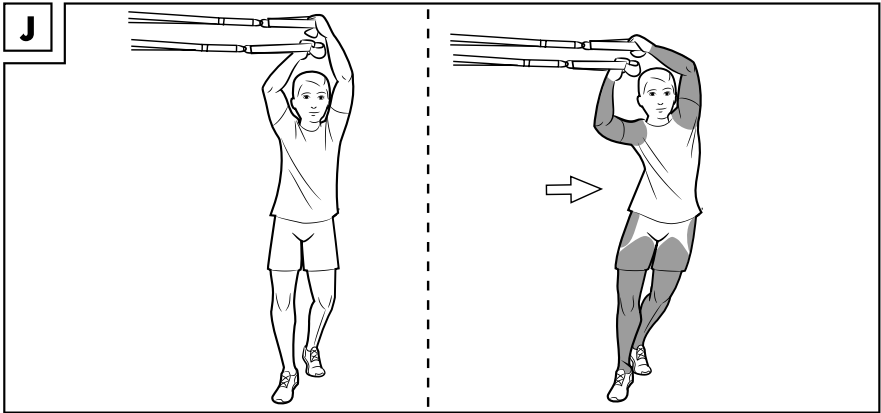
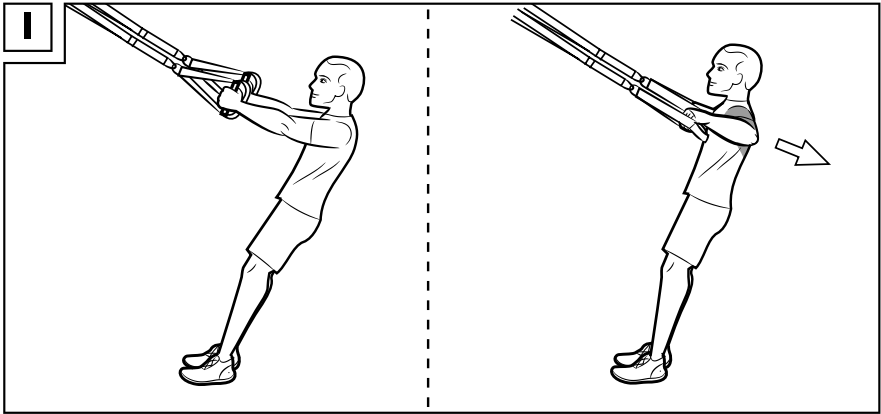
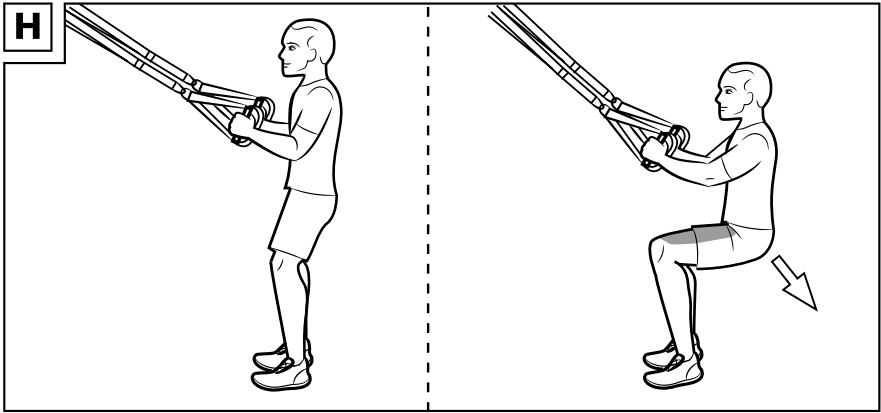
Jula AB behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan het product aan te brengen. Jula AB claimt het copyright op deze documentatie. Het is niet toegestaan om deze documentatie op welke manier dan ook te wijzigen of te veranderen. De handleiding moet worden afgedrukt en gebruikt zoals deze in relatie tot het product staat. Raadpleeg de Jula-website voor de laatste versie van de bedieningsinstructies.

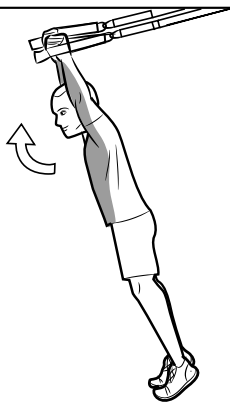
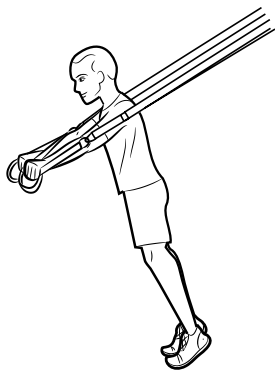
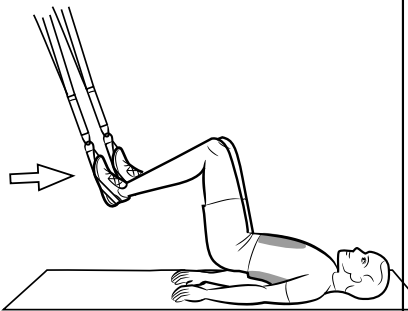
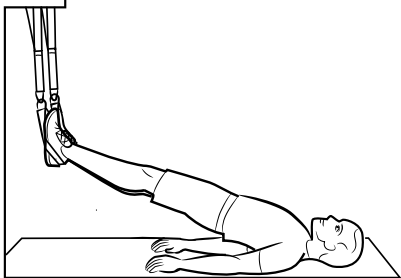
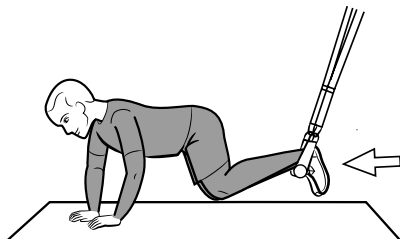
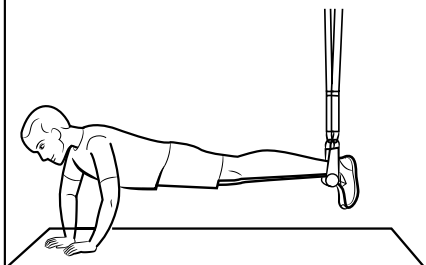
**WWW.JULA.COM**

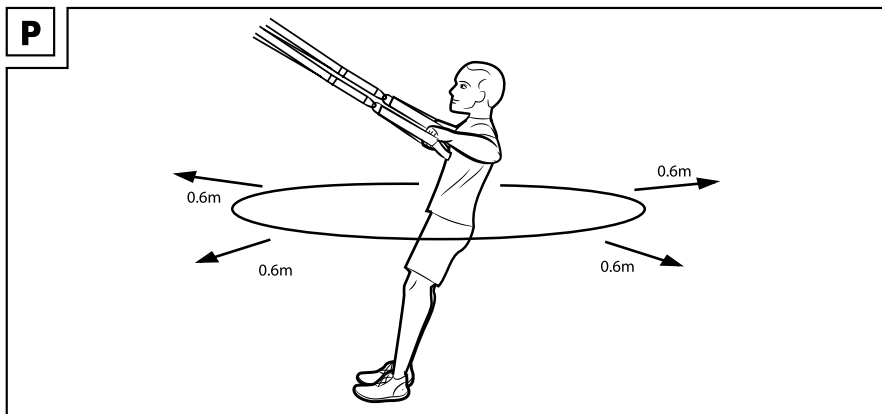
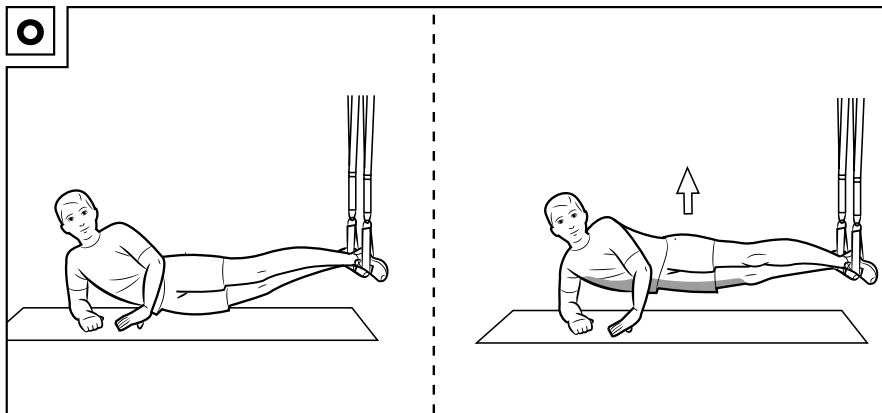
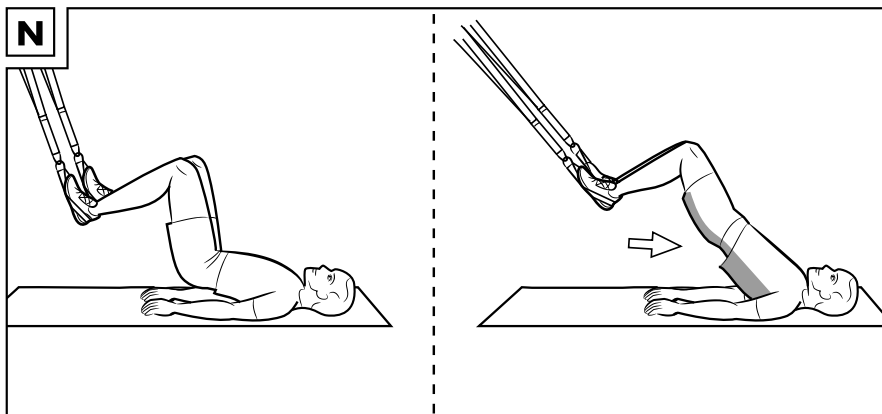
**© JULA AB 2025-09-25**

**JULA AB  
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**





**K****L****M**



## SÄKERHETSANVISNINGAR

- Använd inte produkten om du är skadad eller har hälsoproblem.
- Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram.
- Produkten är avsedd för kroppsvikt högst 125 kg. Använd inte produkten om du väger mer.
- Värm alltid upp före träning. Anpassa träningen till din fysiska förmåga. Överansträngning och/eller överträning kan leda till allvarlig personskada. Sluta träna omedelbart och kontakta läkare om du drabbas av smärta, svaghetskänsla eller utmattning.
- Ha dessa anvisningar till hands för att se de föreslagna övningarna.
- Om du är gravid, konsultera läkare innan du börjar träna.
- Endast en person i taget får använda produkten.
- Produkten är inte avsedd för sjukvårdande behandling.
- Se till att det finns cirka 60 cm fritt utrymme på alla sidor runt produkten (bild P).
- Använd produkten på plant, halkfritt underlag.
- Använd inte produkten närheten av trappor, avsatser och liknande.
- Sluta träna omedelbart och kontakta läkare om du drabbas av yrsel, hög puls eller liknande.
- Produkten ska monteras av vuxen. Använd inte produkten innan den är fullständigt monterad.
- Träna inte vid trötthet eller när du är distraherad. Träna inte inom 2 timmar efter måltid.
- Säkerställ god ventilation men undvik drag.
- Var noga med att dricka tillräckligt vid träning.
- Lägg aldrig någon del av produkten runt huvud, hals eller bröst – kvävningsrisk.

- Använd aldrig produkten för något annat ändamål än det avsedda.
- Se till att förpackningsmaterialet är oåtkomligt för barn – kvävningsrisk.
- Barn ska hållas under uppsikt så de inte leker med produkten. Förvara produkten oåtkomligt för barn. Träna inte med produkten om barn finns i närheten – risk för personskada.
- Förklara för barn att produkten inte är en leksak.
- Använd produkten endast om den är i felfritt skick. Kontrollera produkten före varje användning med avseende på slitage och skador.
- Detta säkerställer att produkten förblir säker.
- Använd bara originalreservdelar.
- Utsätt inte produkten för hög temperatur, direkt solsken och/eller fukt. Felaktig förvaring och/eller användning kan skada produkten, vilket medför risk för personskada.
- Fäst aldrig produkten i närheten av skarpa kanter, som gångjärn. Nylon brister om det gnids mot skarpa kanter.
- Använd inte sågande rörelser under träning, det kan skada produkten.
- Kontrollera regelbundet produkten med avseende på slitage och skador. Använd inte produkten om den är skadad.
- Låt inte produkten falla eller fjädra tillbaka mot dörren, det kan skada dörren.

### WARNING!

- **Produkten får endast fästas vid dörrar.**
- **Risk för personskada. Fäst produkten endast vid dörr som öppnas utåt, bort från dig, aldrig på dörr som öppnas inåt, mot dig. Om dörren öppnas finns risk för allvarlig personskada.**
- **Risk för personskada. Lås alltid dörren produkten är fäst vid.**
- **Vid träning, placera alltid träningskylten väl synlig på andra sidan av den dörr produkten är fäst vid.**

## SYMBOLER



Läs bruksanvisningen.

## BESKRIVNING

Multifunktionella gymband med greppvänliga handtag och karbinhaksfästen. Gymbanden har även justerbar längd för anpassning efter behov.

### Förpackningen innehåller följande delar

- 1 st. träningsband (1)
- 2 st. justerbara låsstycken (1a)
- 2 st. handtag (1b)
- 2 st. fotremmar (1c)
- 1 st. justerbar rem (2)
- 1 st. dörrfäste (3)
- 1 st. förvaringsväska (4)
- 1 st. dörrskylt (5)
- 1 st. bruksanvisning

## MONTERING

### OBS!

- **Träningsområdets golvyta bör vara cirka 3 gånger 1,8 meter och underlaget bör vara plant och halkfritt**
- **Lås alltid dörren före användning av produkten - risk för personskada.**
- **Använd alltid den medföljande dörrskylten.**
- **Dörren måste vara stabil och kraftig och klara din kroppsvikt. Kontrollera att dörrfästet är stadigt fastsatt. Dra hårt i remmarna några gånger för att kontrollera monteringen (bild D).**
- Fäst produkten (1) vid höjd mellan 1,80 och 2,30 m.

- Fäst dörrfästet (3) eller den justerbara remmen (2) vid produkten och karbinhaken (bild B).
- Fäst produkten endast vid dörr som öppnas utåt, bort från dig (bild C).
- Placera dörrfästet över dörren, mitt på dörrbladet (bild C).

## HANDHAVANDE

### JUSTERBAR REM OCH KARBINHAKE

Den justerbara remmen (bild G) och karbinhaken kan användas för att fästa produkten på stolpe, balk, krok eller förlängningsrem. Det finns två sätt att sätta fast den justerbara remmen.

## LÄNGDJUSTERING

### OBS!

**Kontrollera före justering att remmarna inte är vridna.**

## Förkortning

1. Håll stadigt i den ena remmen.
2. Tryck på spärren på låsstycket med tummen och håll den svarta justerbara remmen i andra handen.
3. Håll spärren på låsstycket nedtryckt och dra remmen uppåt. Upprepa för den andra remmen (bild F).
4. Om remmarna är för långa för vissa övningar kan fästpunkten flyttas. Öppna dörrfästets karbinhake och lossa karbinhaken från produkten.
5. Haka fast karbinhaken i någon av de nedre remmarna på produkten.

### WARNING!

- **Dörrfästets karbinhake får endast hakas fast i de remmar som är märkta med färg på båda sidorna,**

- **Risk för personskada. Linda aldrig remmarna runt dörrfästet för att förkorta dem. Remmarna kan lossna.**

### Förlängning

Tryck in båda låsstyckenas spärrar samtidigt och dra remmarna nedåt, bort från fästpunkten (bild F).

### Rekommenderad längd

Justera längden efter de olika övningarna enligt nedan.

### Kort

Förkorta produkten så mycket som möjligt.

### Medellång

Justera längden genom att haka fast dörrfästets karbinhake vid de dubbla färgmarkeringarna mitt på remmarna.

### Knähöjd

Justera produkten så att handtaget hänger strax nedanför knäna.

### Lång

Dra ut remmarna helt så att handtaget hänger cirka 7 cm ovanför golvet. Om produkten är för kort kan den justerbara remmen placeras mellan dörrfästet och produkten.

## ALLMÄNNA TRÄNINGSANVISNINGAR

- Använd bekväma träningskläder.
- Värm upp före varje träningspass och varva ned efteråt.
- Ta tillräckliga pauser mellan övningar och var noga med att dricka tillräckligt.

- Träna inte alltför intensivt om du inte är van. Öka träningsintensiteten långsamt.
- Utför alla övningar lugnt och jämnt, inte ryckigt eller snabbt.
- Var noga med att andas jämnt. Andas ut vid belastning och in vid avlastning.
- Var noga med att ha rätt kroppsställning under träning.

## UPPVÄRMNING

Var noga med att värma upp tillräckligt länge före varje träningspass. Nedan beskrivs några enkla övningar. Upprepa varje övning 2 eller 3 gånger.

### Nacke

1. Vrid långsamt huvudet åt vänster och höger. Upprepa 4 till 5 gånger.
2. Vrid långsamt huvudet först åt ena hållet, sedan åt det andra.

### Armar och skuldror

1. Knäpp händerna bakom ryggen och dra dem mjukt uppåt. Luta överkroppen framåt samtidigt för maximal uppvärmning av alla muskler.
2. Rulla båda axlarna framåt samtidigt under 1 minut och sedan bakåt under 1 minut.
3. Dra upp båda axlarna till öronen och låt dem falla.
4. Veva med höger och vänster arm omväxlande framåt under 1 minut och sedan bakåt under 1 minut.

### VIKTIGT!

**Glöm inte att andas regelbundet.**

## SIKKERHETSANVISNINGER

- Ikke bruk produktet hvis du er skadet eller har problemer med helsa.
- Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram.
- Produktet er beregnet for kroppsvekt maks. 125 kg. Ikke bruk produktet hvis du veier mer.
- Varm alltid opp før trening. Tilpass treningen til din fysiske tilstand. Overanstrengelse og/eller overtrening kan føre til alvorlig personskade. Slutt å trene umiddelbart og kontakt lege hvis du rammes av smerte, svakhetsfølelse eller utmattelse.
- Ha disse anvisningene tilgjengelig for å se de foreslåtte øvelsene.
- Hvis du er gravid, kontakt lege før du begynner å trene.
- Produktet skal kun brukes av én person om gangen.
- Produktet er ikke beregnet for behandling av sykdom eller skade.
- Pass på at det er rundt 60 cm åpen plass på alle sider rundt produktet (bilde P).
- Bruk produktet på et flatt, sklisikkert underlag.
- Ikke bruk produktet i nærheten av trapper, kanter og lignende.
- Slutt å trene umiddelbart og kontakt lege hvis du rammes av svimmelhet, høy puls eller lignende.
- Produktet skal monteres av en voksen. Ikke bruk produktet før det er fullstendig montert.
- Ikke tren når du er trøtt eller distraheret. Ikke tren innen 2 timer etter et måltid.
- Sørg for god ventilasjon, men unngå trekk.
- Pass på at du drikker nok mens du trener.
- Legg aldri noen del av produktet rundt hode, hals eller bryst – kvelningsfare.
- Ikke bruk produktet til annet enn det som det er beregnet for.
- Sørg for at emballasjen oppbevares utilgjengelig for barn – kvelningsfare.

- Barn skal holdes under oppsyn, slik at de ikke leker med produktet. Produktet skal oppbevares utilgjengelig for barn. Ikke tren med produktet hvis det er barn i nærheten – fare for personskade.
- Forklar for barn at produktet ikke er til å leke med.
- Bruk produktet kun dersom det er i feilfri stand. Kontroller produktet før hver gangs bruk for slitasje og skader.
- Dette sikrer at produktet forblir trygt.
- Bruk kun originale reservedeler.
- Produktet må ikke utsettes for høy temperatur, direkte sollys og/eller fukt. Feil oppbevaring og/eller bruk kan skade produktet, noe som medfører risiko for personskade.
- Fest aldri produktet i nærheten av skarpe kanter som hengsler. Nylon sprekker hvis det gnis mot skarpe kanter.
- Ikke bruk sagende bevegelser under trening, det kan skade produktet.
- Kontroller produktet regelmessig for slitasje og skader. Ikke bruk produktet hvis det er skadet.
- Ikke la produktet falle eller fjære tilbake mot døren, det kan skade døren.

### ADVARSEL!

- **Produktet skal kun festes til dører.**
- **Fare for personskade. Fest produktet kun til en dør som åpnes utover, bort fra deg, aldri til en dør som åpnes innover, mot deg. Hvis døren åpnes, er det fare for alvorlig personskade.**
- **Fare for personskade. Lås alltid døren som produktet er festet til.**
- **Ved trening, plasser alltid treningsskiltet godt synlig på andre siden av døren som produktet er festet til.**

### SYMBOLER



Les bruksanvisningen.

## BESKRIVELSE

Multifunksjonelle gymbånd med gripevennlige håndtak og karabinkrokfester. Gymbåndene har dessuten justerbar lengde for tilpassing etter behov.

### *Pakken inneholder følgende deler*

- 1 stk. treningsbånd (1)
- 2 stk. justerbare låsestykker (1a)
- 2 stk. håndtak (1b)
- 2 stk. fotremmer (1c)
- 1 stk. justerbar rem (2)
- 1 stk. dørfeste (3)
- 1 stk. etui (4)
- 1 stk. dørskilt (5)
- 1 stk. bruksanvisning

## MONTERING

### **MERK!**

- **Treningsområdets gulvareal bør være rundt 3 ganger 1,8 meter og underlaget bør være flatt og sklisikkert.**
- **Lås alltid døren før du bruker produktet – fare for personskade.**
- **Bruk alltid dørskiltet som følger med.**
- **Døren må være stabil og kraftig, og den må tåle kroppsvekten din. Kontroller at dørfestet sitter skikkelig. Dra hardt i remmene noen ganger for å kontrollere monteringen (bilde D).**
- Fest produktet (1) i en høyde mellom 1,80 og 2,30 m.
- Fest dørfestet (3) eller den justerbare remmen (2) ved produktet og karabinkroken (bilde B).
- Fest produktet kun ved døren som åpnes utover, bort fra deg (bilde C).
- Plasser dørfestet over døren, midt på dørbildet (bilde C).

## BRUK

### **JUSTERBAR REM OG KARABINKROK**

Den justerbare remmen (bilde G) og karabinkroken kan brukes til å feste produktet til en stolpe, bjelke, krok eller forlengelsesrem. Det finnes to måter å feste den justerbare remmen på.

### **LENGDEJUSTERING**

#### **MERK!**

**Kontroller før justering at remmene ikke er vridd.**

### **Forkorte**

1. Hold godt fast i den ene remmen.
2. Trykk på sperren på låsestykket med tommelen og hold den svarte justerbare remmen i den andre hånden.
3. Hold sperren på låsestykket nede og trekk remmen oppover. Gjenta for den andre remmen (bilde F).
4. Hvis remmene er for lange for visse øvelser, kan festepunktene flyttes. Åpne dørfestens karabinkrok og løsne karabinkroken fra produktet.
5. Hekt fast karabinkroken i en av de nedre remmene på produktet.

### **ADVARSEL!**

- **Dørfestens karabinkrok skal kun hektes fast i de remmene som er merket med farge på begge sidene.**
- **Fare for personskade. Remmene skal aldri vikles rundt dørfestet for å gjøre dem kortere. Remmene kan løsne.**

### **Forlengelse**

Trykk inn begge låsestykkenes sperrer samtidig og trekk remmene nedover, bort fra festepunktene (bilde F).

## Anbefalt lengde

Juster lengden etter de ulike øvelsene slik som nedenfor.

### Kort

Forkort produktet så mye som mulig.

### Middels lang

Juster lengden ved å hekte fast dørfestets karabinkrok ved de dobbelte fargemarkeringene midt på remmene.

### Knehøyde

Juster produktet slik at håndtaket henger like nedenfor knærne.

### Lang

Dra ut remmene helt slik at håndtaket henger rundt 7 cm over gulvet. Hvis produktet er for kort, kan den justerbare remmen plasseres mellom dørfestet og produktet.

## GENERELLE TRENINGSANVISNINGER

- Bruk komfortable treningsklær.
- Varm opp før hver treningsøkt og trapp ned etterpå.
- Ta nok pauser mellom øvelsene og vær nøye med å drikke nok.
- Ikke tren altfor intensivt hvis du ikke er rutinert. ØK treningens intensitet gradvis.
- Utfør alle øvelser rolig og jevnt, ikke brått eller raskt.
- Pass på at du puster jevnt. Pust ut ved belastning og inn ved avlastning.
- Vær nøye med å ha riktig kroppsstilling mens du trener.

## OPPVARMING

Vær nøye med å varme opp tilstrekkelig lenge før hver treningsøkt. Nedenfor beskrives noen enkle øvelser. Gjenta hver øvelse 2 eller 3 ganger.

### Nakke

1. Vri hodet langsomt mot venstre og høyre. Gjenta 4 til 5 ganger.
2. Vri hodet langsomt først til den ene retningen, så til den andre.

### Armer og skuldre

1. Knepp hendene bak ryggen og dra dem mykt oppover. Hell overkroppen samtidig for maksimal oppvarming av alle muskler.
2. Rull begge skuldrene fremover samtidig i 1 minutt og deretter bakover i 1 minutt.
3. Trekk begge skuldrene opp til hørene og la dem synke.
4. Veiv med høyre og venstre arm vekselvis fremover i 1 minutt og deretter bakover i 1 minutt.

### VIKTIG!

**Ikke glem å puste regelmessig.**

## SIKKERHEDSANVISNINGER

- Brug ikke produktet, hvis du er skadet eller har helbredsproblemer.
- Rådfør dig med en læge, før du begynder på et træningsprogram.
- Produktet er beregnet til en kropsvægt på op til 125 kg. Brug ikke produktet, hvis du vejer mere.
- Varm altid op før træning. Tilpas din træning til din fysiske formåen. Overanstrengelse og/eller overtræning kan føre til alvorlige personskader. Stop straks med at træne, og søg læge, hvis du oplever smerter, svaghed eller udmattelse.
- Sørg for at have disse instruktioner ved hånden, så du kan de foreslåede øvelser.
- Hvis du er gravid, skal du kontakte din læge, før du begynder at træne.
- Produktet må kun bruges af én person ad gangen.
- Produktet er ikke beregnet til behandlingsformål.
- Sørg for, at der er ca. 60 cm fri plads på alle sider omkring produktet (figur P).
- Brug produktet på en plan, skridsikker overflade.
- Brug ikke produktet i nærheden af trapper, afsatser osv.
- Stop straks med at træne, og søg læge, hvis du oplever svimmelhed, høj puls eller lignende.
- Produktet bør samles af en voksen. Brug ikke produktet, før det er helt samlet.
- Træn ikke, når du er træt eller distraheret. Du må ikke træne inden for 2 timer, efter at du har spist.
- Sørg for god ventilation, men undgå træk.
- Sørg for at drikke nok under træningen.
- Læg aldrig nogen del af produktet omkring hovedet, halsen eller brystet – kvælningsfare.
- Brug aldrig produktet til andre formål end det, det er beregnet til.

- Opbevar emballagematerialet utilgængeligt for børn – kvælningsfare.
- Børn skal være under opsyn, så de ikke leger med produktet. Opbevar produktet utilgængeligt for børn. Træn ikke med produktet, hvis der er børn i nærheden – risiko for skader.
- Forklar børnene, at produktet ikke er et stykke legetøj.
- Brug kun produktet, hvis det er i fejlfri stand. Kontroller produktet for slitage og skader før hver brug.
- Dette sikrer, at produktet forbliver sikkert.
- Brug kun originale reservedele.
- Udsæt ikke produktet for høje temperaturer, direkte sollys og/eller fugt. Forkert opbevaring og/eller brug kan beskadige produktet og medføre risiko for personskade.
- Sæt aldrig produktet fast i nærheden af skarpe kanter, f.eks. hængsler. Nylon går i stykker, hvis det gnides mod skarpe kanter.
- Brug ikke savebevægelser under træningen, da det kan beskadige produktet.
- Kontroller produktet regelmæssigt for slitage og skader. Brug ikke produktet, hvis det er beskadiget.
- Lad ikke produktet falde eller springe tilbage mod døren, da det kan beskadige døren.

### ADVARSEL!

- **Produktet må kun fastgøres på døre.**
- **Fare for personskade. Sæt kun produktet på døre, der åbner udad, væk fra dig, aldrig på døre, der åbner indad, mod dig. Hvis døren åbnes, er der risiko for alvorlig personskade.**
- **Fare for personskade. Lås altid den dør, som produktet er fastgjort til.**
- **Når du træner, skal du altid placere træningsskiltet tydeligt synligt på den anden side af den dør, produktet er monteret på.**

## SYMBOLER



Læs betjeningsvejledningen.

## BESKRIVELSE

Multifunktionelle træningsbånd med behagelige håndtag og karabinhager. Træningsbåndene kan også justeres i længden, så de kan tilpasses efter behov.

### Pakken indeholder følgende dele

- 1 træningsbånd (1)
- 2 justerbare låsestykker (1a)
- 2 håndtag (1b)
- 2 fodstropper (1c)
- 1 justerbar strop (2)
- 1 dørbeslag (3)
- 1 opbevaringspose (4)
- 1 dørskilt (5)
- 1 betjeningsvejledning

## MONTERING

### OBS!

- **Gulvarealet i træningsområdet skal være ca. 3 x 1,8 meter, og underlaget skal være flad og skridsikker.**
- **Lås altid døren, før du bruger produktet - risiko for personskaade.**
- **Brug altid det medfølgende dørskilt.**
- **Døren skal være stabil og robust og kunne bære din kropsvægt. Kontroller, at dørbeslaget sidder godt fast. Træk hårdt i stropperne et par gange for at kontrollere monteringen (figur D).**
- Fastgør produktet (1) i en højde på mellem 1,80 og 2,30 meter.

- Fastgør dørbeslaget (3) eller den justerbare strop (2) til produktet og karabinhagen (figur B).
- Sæt kun produktet fast på døre, der åbner udad, væk fra dig (figur C).
- Placer dørbeslaget over døren, midt på dørrammen (figur C).

## BETJENING

### JUSTERBAR STROP OG KARABINHAGE

Den justerbare strop (figur G) og karabinhagen kan bruges til at fastgøre produktet til en stang, bjælke, krog eller forlængerstrop. Der er to måder at fastgøre den justerbare rem på.

### JUSTERING AF LÆNGDE

#### OBS!

**Før du justerer, skal du kontrollere, at remmene ikke er snoede.**

### Forkortelse

1. Hold godt fast i en af stropperne.
2. Tryk på skralden på låsestykket med tommelfingeren, og hold den sorte, justerbare strop i den anden hånd.
3. Hold skralden på låsestykket nede, og træk stroppen opad. Gentag for den anden strop (figur F).
4. Hvis stropperne er for lange til visse øvelser, kan fastgørelsespunktet flyttes. Åbn karabinhagen på dørbeslaget, og tag karabinhagen af produktet.
5. Sæt karabinhagen fast i en af de nederste stropper på produktet.

### ADVARSEL!

- **Dørbeslagets karabinhage må kun hægtes i de stropper, der er markeret med farve på begge sider,**

- **Fare for personskade. Vikt aldrig stropperne rundt om dørhåndtaget for at afkorte dem. Stropperne kan løsne sig.**

### Forlængelse

Tryk begge låse ind på samme tid, og træk stropperne nedad, væk fra fastgørelsespunktet (figur F).

### Anbefalet længde

Juster længden efter de forskellige øvelser som vist nedenfor.

### Kort

Forkort produktet så meget som muligt.

### Mellemlang

Juster længden ved at hægte dørbeslagets karabinhage på de dobbelte farvemærker i midten af stropperne.

### Knæhøjde

Juster produktet, så håndtaget hænger lige under knæene.

### Lang

Træk stropperne helt ud, så håndtaget hænger ca. 7 cm over gulvet. Hvis produktet er for kort, kan den justerbare strop placeres mellem dørhåndtaget og produktet.

## GENERELLE TRÆNINGSTRUKTIONER

- Tag behageligt træningstøj på.
- Varm op før hvert træningspas, og køl ned bagefter.
- Hold passende pauser mellem øvelserne, og sørg for at drikke nok.
- Lad være med at træne for intensivt, hvis du ikke er vant til det. Øg langsomt intensiteten i træningen.
- Udfør alle øvelser roligt og jævnt, ikke rykvisst eller hurtigt.
- Sørg for at trække vejret jævnt. Ånd ud ved belastning og ind ved aflastning.
- Sørg for at holde en rank kropsholdning under træningen.

## OPVARMNING

Sørg for at varme tilstrækkeligt op før hver træningspas. Nogle enkle øvelser er beskrevet nedenfor. Gentag hver øvelse 2 eller 3 gange.

### Hals

1. Drej langsomt hovedet til venstre og højre. Gentag 4 til 5 gange.
2. Drej langsomt hovedet først den ene vej, så den anden.

### Arme og skuldre

1. Knyt hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Læn overkroppen fremad samtidig for at få opvarmet alle muskler maksimalt.
2. Rul begge skuldre fremad på samme tid i 1 minut og derefter bagud i 1 minut.
3. Træk begge skuldre op til ørerne, og lad dem falde.
4. Bevæg skiftevis højre og venstre arm fremad i 1 minut og derefter bagud i 1 minut.

### VIGTIGT!

**Glem ikke at trække vejret regelmæssigt.**

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Nie używaj produktu, jeśli masz kontuzję lub problemy ze zdrowiem.
- Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem.
- Produkt jest przeznaczony dla użytkowników o masie do 125 kg. Nie korzystaj z produktu, jeśli ważysz więcej.
- Zawsze rozgrzewaj się przed treningiem. Dostosuj trening do swoich fizycznych możliwości. Przeciążenie i/lub przetrenowanie może doprowadzić do ciężkich obrażeń ciała. Natychmiast przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem, jeśli poczujesz ból, słabość lub wyczerpanie.
- Trzymaj niniejsze wskazówki pod ręką, aby sprawdzić proponowane ćwiczenia.
- Jeśli jesteś w ciąży, przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem.
- Z produktu może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Produkt nie jest przeznaczony do celów leczniczych.
- Upewnij się, że wokół produktu znajduje się około 60 cm wolnej przestrzeni ze wszystkich stron (rys. P).
- Używaj produktu na płaskich, antypoślizgowych powierzchniach.
- Nie używaj produktu w pobliżu schodów, podestów itp.
- Natychmiast przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem, jeśli zaczniesz odczuwać zawroty głowy, wysokie tętno itp.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła. Nie używaj produktu, zanim nie zostanie całkowicie zmontowany.
- Nie trenuj w stanie zmęczenia lub rozproszenia. Nie trenuj w ciągu dwóch godzin po posiłku.
- Zadbaj o dobrą wentylację, ale unikaj przeciągów.
- Pamiętaj, żeby podczas treningu odpowiednio się nawadniać.
- Nigdy nie umieszczaj żadnej części produktu wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej ze względu na ryzyko uduszenia.
- Nie używaj produktu w inny sposób niż zgodny z przeznaczeniem.
- Upewnij się, że materiały użyte do opakowania są niedostępne dla dzieci – ryzyko uduszenia.
- Należy dopilnować, aby dzieci nie bawiły się produktem. Przechowuj produkt w miejscu niedostępnym dla dzieci. Ze względu na ryzyko obrażeń ciała nie trenuj przy użyciu produktu, jeśli w pobliżu przebywają dzieci.
- Wyjaśnij dzieciom, że produkt nie służy do zabawy.
- Używaj produktu jedynie wówczas, gdy jest w nienagannym stanie. Przed każdym użyciem sprawdzaj produkt pod kątem zużycia i uszkodzeń.
- Gwarantuje to bezpieczną pracę produktu.
- Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed wysoką temperaturą, bezpośrednim światłem słonecznym i/lub wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i/lub użytkowanie może uszkodzić produkt, co stwarza ryzyko obrażeń ciała.
- Nigdy nie mocuj produktu w pobliżu ostrych krawędzi, takich jak zawiasy. Nylon pęka pod wpływem tarcia o ostre krawędzie.
- Podczas treningu nie stosuj ruchu piłowania, gdyż może to uszkodzić produkt.
- Regularnie sprawdzaj produkt pod kątem zużycia i uszkodzeń. Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Zadbaj, by produkt nie spadał ani nie odskakiwał w kierunku drzwi, gdyż może to je uszkodzić.

### OSTRZEŻENIE!

- **Produkt może być tylko do nich mocowany.**
- **Ryzyko obrażeń ciała. Mocuj produkt jedynie do drzwi otwieranych na**

zewnątrz, w stronę przeciwną do użytkownika, a nigdy do drzwi otwieranych do wewnątrz, w stronę użytkownika. Otwarcie drzwi stwarza ryzyko ciężkich obrażeń ciała.

- **Ryzyko obrażeń ciała.** Zawsze zamykaj na klucz drzwi, do których jest przymocowany produkt.
- **Podczas treningu** umieszczaj zawsze informację o treningu w dobrze widocznym miejscu po drugiej stronie drzwi, do których jest przymocowany produkt.

## SYMBOLE



Przeczytaj instrukcję obsługi.

## OPIS

Wielofunkcyjna taśma do ćwiczeń z wygodnymi uchwytami i karabińczykami. Taśma ma również regulację długości, co umożliwia dostosowanie do potrzeb użytkownika.

### *W opakowaniu znajdują się następujące elementy:*

- 1 taśma treningowa (1)
- 2 regulowane blokady (1a)
- 2 uchwyty (1b)
- 2 opaski na kostkę (1c)
- 1 regulowany pasek (2)
- 1 mocowanie do drzwi (3)
- 1 torba do przechowywania (4)
- 1 informacja na drzwi (5)
- 1 instrukcja obsługi

## MONTAŻ

### UWAGA!

- Każdy z trzech wymiarów obszaru treningowego powinien wynosić około 1,8 m, a podłoże musi być płaskie i antypoślizgowe.
- **Przed użyciem produktu** zawsze zamykaj drzwi na klucz ze względu na ryzyko obrażeń ciała.
- **Zawsze używaj** dołączonej informacji na drzwi.
- **Drzwi muszą być stabilne i wytrzymałe, aby wytrzymały masę ciała użytkownika. Sprawdź, czy mocowanie do drzwi jest stabilnie zamontowane. Kilka razy mocno pociągnij paski, aby sprawdzić montaż (rys. D).**
- Zamocuj produkt (1) na wysokości w zakresie 1,8–2,3 m.
- Zamontuj mocowanie do drzwi (3) lub regulowany pasek (2) do produktu i karabińczyka (rys. B).
- Mocuj produkt jedynie do drzwi otwieranych na zewnątrz, w stronę przeciwną do użytkownika (rys. C).
- Umieść mocowanie pośrodku nad drzwiami (rys. C).

## OBSŁUGA

### REGULOWANY PASEK I KARABIŃCZYK

Regulowanego paska (rys. G) i karabińczyka można używać do mocowania produktu do słupka, belki, haka lub paska przedłużającego. Regulowany pasek można przymocować na dwa sposoby.

### REGULACJA DŁUGOŚCI

#### UWAGA!

**Przed przystąpieniem do regulacji sprawdź, czy paski nie są skręcone.**

## Skracanie

1. Stabilnie trzymaj jeden pasek.
2. Naciśnij kciukiem blokadę, trzymając drugą ręką czarny regulowany pasek.
3. Przyciskaj blokadę i pociągnij pasek w górę. Powtórz te czynności dla drugiego paska (rys. F).
4. Jeśli paski są zbyt długie do niektórych ćwiczeń, punkt mocowania może się przesunąć. Otwórz karabińczyk mocowania do drzwi i odcep go od produktu.
5. Zaczep karabińczyk na jednym z dolnych pasków produktu.

## OSTRZEŻENIE!

- **Karabińczyk mocowania do drzwi może zostać przyczepiony jedynie do pasków oznaczonych kolorem po obu stronach.**
- **Ryzyko obrażeń ciała. Nigdy nie owijaj pasków wokół mocowania do drzwi, aby je skrócić. Paski mogą się poluzować.**

## Przedłużanie

Wciśnij obie blokady jednocześnie i pociągnij paski w dół, w przeciwną stronę do punktu mocowania (rys. F).

## Zalecana długość

Reguluj długość do różnych ćwiczeń zgodnie z poniższymi wskazówkami.

### Krótkie paski

Maksymalne skracanie produktu.

### Średnie paski

Ustaw długość, zahaczając karabińczyk mocowania do drzwi do podwójnych oznaczeń kolorami pośrodku pasków.

## Wysokość do kolan

Ustaw produkt tak, aby uchwyt zwiisał tuż poniżej kolan.

## Długie paski

Całkowicie wyciągnij paski, aby uchwyt zwiisał około 7 cm nad podłogą. Jeśli produkt jest zbyt krótki, można umieścić regulowany pasek między mocowaniem do drzwi a produktem.

## OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

- Używaj wygodnej odzieży treningowej.
- Rozgrzej się przed każdym treningiem i rozluźnij się po nim.
- Rób wystarczająco długie przerwy między ćwiczeniami i pamiętaj, żeby odpowiednio się nawadniać.
- Nie trenuj zbyt intensywnie, jeśli Twój organizm nie jest do tego przyzwyczajony. Powoli zwiększaj intensywność treningu.
- Wszystkie ćwiczenia wykonuj w spokojny i równomierny sposób, a nie chaotycznie i szybko.
- Pamiętaj, aby równomiernie oddychać. Wypuszczaj powietrze przy obciążeniu i nabieraj go przy zwalnianiu obciążenia.
- Zwróć uwagę, aby podczas treningu mieć odpowiednią pozycję.

## ROZGRZEWKĄ

Pamiętaj, aby przed każdym treningiem odpowiednio długo się rozgrzewać. Poniżej opisano kilka prostych ćwiczeń. Każde ćwiczenie powtarzaj dwa lub trzy razy.

## Szyja

1. Powoli obracaj głowę w lewo i w prawo. Powtórz cztery lub pięć razy.
2. Powoli obracaj głowę najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.

## Ramiona i łopatki

1. Spleć dłonie za plecami i łagodnie podnieś je w górę. Jednocześnie przechylaj górną część ciała do przodu, aby maksymalnie rozgrzać wszystkie mięśnie.
2. Kręć jednocześnie oboma barkami do przodu przez 1 minutę, a następnie do tyłu przez 1 minutę.
3. Unieś oba barki do uszu i pozwól im opaść.
4. Machaj na przemian prawą i lewą ręką do przodu przez 1 minutę, a następnie do tyłu przez 1 minutę.

### WAŻNE!

**Nie zapomnij o regularnym oddychaniu.**

## SAFETY INSTRUCTIONS

- Do not use the product if you are injured or have health issues.
- Consult a doctor before starting an exercise programme.
- The product is intended for a body weight of no more than 125 kg.. Do not use the product if you weigh more.
- Always warm up before exercising. Adapt exercising to your physical capacity. Overexertion can result in serious personal injury. Stop exercising at once and seek medical attention if you experience pain, weakness or exhaustion.
- Keep these instructions handy to see the suggested exercises.
- Consult a doctor before exercising if you are pregnant.
- Only one person at a time can use the product.
- The product is not intended to be used for medical treatment.
- Make sure there is 60 cm of free space on all sides of the product (figure P).
- Use the product on a level, non-slip surface.
- Do not use the product near stairs or ledges, etc..
- Stop exercising at once and seek medical attention if you experience dizziness, or a high pulse rate.
- The product must be assembled by an adult. Do not use the product before until it is fully assembled.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise before 2 hours have passed after a meal.
- Make sure there is adequate ventilation, but avoid draughts.
- Make sure to drink during the exercising.
- Do not place any part of the product round your head, neck or chest – risk of suffocation.
- Never use the product for anything other than its intended purpose.
- Keep the packaging material out of the reach of children – risk of suffocation.
- Keep children under supervision to make sure they do not play with the product. Store the product out of the reach of children. Do not exercise with the product if there are children nearby – risk of personal injury.
- Explain to children that the product is not a toy.
- Only use the product if it is in good condition. Check the product for wear and damage before using it.
- This will ensure that the product remains safe to use.
- Only use original spare parts.
- Do not expose the product to heat, direct sunlight or moisture. Incorrect storage and/or use can damage the product, which can result in a risk of personal injury.
- Never fasten the product near sharp edges, such as hinges. Nylon breaks if it is rubbed against sharp edges.
- Do not use sawing movements during the exercising, this can damage the product.
- Check the product for wear and damage at regular intervals. Do not use the product if it is damaged.
- Do not allow the product to drop or spring back against the door, this can damage the door.

### WARNING!

- **The product must only be fastened in doors.**
- **Risk of personal injury. Only fasten the product in a door that opens outwards, away from you, never in a door that opens inwards, towards you. There is a risk of serious personal injury if the door opens.**
- **Risk of personal injury. Always lock the door to which the product is fastened.**
- **When exercising, always place the exercise sign clearly visible on the other side of the door.**

## SYMBOLS



Read the instructions.

## DESCRIPTION

Multi-functional gym bands with grip-friendly handles and snap-hook fasteners. The gym bands are adjustable in length to suit requirements.

### *The packaging contains the following parts:*

- 1 exercise band (1)
- 2 adjustable locking pieces (1a)
- 2 handles (1b)
- 2 foot straps (1c)
- 1 adjustable strap (2)
- 1 door fastener (3)
- 1 storage bag (4)
- 1 door sign (5)
- 1 copy of instructions

### FIG. 1

## MOUNTING

### NOTE:

- **The floor space for exercising should be about 3 times 1.8 metres and the surface should be level and not slippery.**
- **Always lock the door before using the product - risk of personal injury.**
- **Always use the supplied door sign.**
- **The door must be stable and strong enough to bear your weight. Check that the door fastener is firmly attached. Firmly stretch the straps a few times to check the attachment (figure D).**
- Fasten the product (1) at a height of between 1.80 and 2.30 m.

- Fasten the door fastener (3) or the adjustable strap (2) to the product and snap hooks (figure B).
- Only fasten the product in a door that opens outwards, away from you (figure C).
- Place the door fastener over the door, in the middle of the door leaf (figure C).

## USE

### ADJUSTABLE STRAP AND SNAP HOOK

The adjustable strap (figure G) and snap hook can be used to fasten the product to a post, beam, hook or extension strap. There are two ways of attaching the adjustable straps.

### ADJUSTING THE LENGTH

#### NOTE:

**Check before adjusting that the straps are not twisted.**

### SHORTENING

1. Hold one strap firmly.
2. Press the catch on the locking piece with your thumb and hold the black adjustable strap in the other hand.
3. Keep the catch on the locking piece pressed and pull up the strap. Repeat for the other strap (figure F).
4. The attachment point can be moved if the straps are too long for some exercises. Open the snap hook for the door fastener and remove the hook from the product.
5. Hook the snap hook in one of the lower straps on the product.

### WARNING!

- **The door fastener snap hook must only be hooked in the straps colour marked on both sides.**

- **Risk of personal injury. Never wind the straps round the door fastener to shorten them. The straps can come loose.**

### Lengthening

Press both of catches of the locking pieces at the same time and pull down the straps, away from the attachment point (figure F).

### Recommended length

Adjust the length to the different exercises as follows.

#### Short

Shorten the product as much as possible.

#### Medium

Adjust the length by hooking the door fastener snap hook at the double colour markings in the middle of the straps.

#### Knee-height

Adjust the product so that the handle hangs just below the knees.

#### Long

Pull out the straps all the way so that the handle hangs about 7 cm over the floor. If the product is too short the adjustable strap can be placed between the door fastener and the product.

## GENERAL EXERCISING INSTRUCTIONS

- Wear comfortable kit.
- Warm up before each session and unwind afterwards.

- Pause between exercises and make sure to drink enough.
- Do not exercise too intensively if you are not used to it. Increase the intensity gradually.
- Carry out the exercises calmly and smoothly, not in bursts or quickly.
- Make sure to breathe regularly. Breathe out when straining, and in on release.
- Make sure to have the right posture during the exercising.

## WARMING-UP

Make sure to warm up long enough before each session. Some simple exercises are described below. Repeat each exercise 2 or 3 times.

### Neck

1. Slowly turn your head to the left and right. Repeat 4 to 5 times.
2. Slowly turn your head first one way, then the other.

### Arms and shoulders

1. Fold your hand behind your back and bring them gently up. Bend forward the upper part of the body at the same time for maximum warming of all the muscles.
2. Roll both shoulders forward at the same time for 1 minute and then back for 1 minute.
3. Pull up both shoulders to your ears and then let them drop.
4. Wave with the right and left arms alternately forward for 1 minute and then back for 1 minute.

## IMPORTANT:

**Remember to breathe regularly.**

## SICHERHEITSHINWEISE

- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie verletzt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
- Das Produkt ist für ein Körpergewicht von maximal 125 kg vorgesehen. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie schwerer sind.
- Vor dem Training immer aufwärmen. Passen Sie Ihr Training an Ihre körperlichen Fähigkeiten an. Übermäßige Anstrengung und/oder übermäßiges Training können zu schweren Verletzungen führen. Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie Schmerzen, Schwäche oder Müdigkeit verspüren.
- Halten Sie diese Anweisungen bereit, um die vorgeschlagenen Übungen anzuzeigen.
- Wenn Sie schwanger sind, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person bedient werden.
- Das Produkt ist nicht für die medizinische Behandlung vorgesehen.
- Stellen Sie sicher, dass an allen Seiten rund um das Produkt ein Freiraum von ca. 60 cm vorhanden ist (Abbildung P).
- Verwenden Sie das Produkt auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen, Absätzen usw.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie Schwindel, eine hohe Herzfrequenz oder ähnliches verspüren.
- Das Produkt ist von Erwachsenen zu montieren. Das Produkt darf erst verwendet werden, nachdem es vollständig montiert wurde.
- Trainieren Sie nicht bei Müdigkeit oder Ablenkung. Trainieren Sie nicht innerhalb von 2 Stunden nach dem Essen.
- Ausreichende Belüftung sicherstellen, jedoch Zugluft vermeiden.
- Achten Sie darauf, beim Training ausreichend zu trinken.
- Leben Sie niemals Teile des Produkts um Kopf, Hals oder Brust – Erstickungsgefahr.
- Das Produkt darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
- Das Verpackungsmaterial von Kindern fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Kinder beaufsichtigen, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Produkt spielen. Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Trainieren Sie nicht mit dem Produkt, wenn sich Kinder in der Nähe befinden – Verletzungsgefahr.
- Erklären Sie Kindern, dass das Produkt kein Spielzeug ist.
- Verwenden Sie das Produkt nur, wenn es sich in fehlerfreiem Zustand befindet. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Verschleiß und Schäden.
- Dies gewährleistet die Sicherheit des Produkts.
- Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.
- Setzen Sie das Produkt keinen hohen Temperaturen, direkter Sonneneinstrahlung und/oder Feuchtigkeit aus. Eine unsachgemäße Lagerung und/oder Verwendung kann das Produkt beschädigen, was zu Verletzungen führen kann.
- Befestigen Sie das Produkt niemals in der Nähe scharfer Kanten, wie z. B. Scharnieren. Nylon bricht, wenn es an scharfen Kanten reibt.
- Verwenden Sie während des Trainings keine Sägebewegungen, da dies das Produkt beschädigen kann.
- Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß und Schäden. Das Produkt nicht verwenden, wenn es beschädigt ist.
- Lassen Sie das Produkt nicht fallen oder gegen die Tür zurückspringen, da dies die Tür beschädigen könnte.

**WARNUNG!**

- **Das Produkt darf nur an Türen befestigt werden.**
- **Verletzungsgefahr. Befestigen Sie das Produkt nur an Türen, die sich nach außen öffnen, von Ihnen weg, und nicht an Türen, die sich nach innen öffnen, zu Ihnen hin. Wenn die Tür geöffnet wird, besteht die Gefahr schwerer Verletzungen.**
- **Verletzungsgefahr. Verschließen Sie immer die Tür, an der das Produkt befestigt ist.**
- **Platzieren Sie während des Trainings immer das Trainingsschild deutlich sichtbar auf der anderen Seite der Tür, an der das Produkt befestigt ist.**

**SYMBOLE**

Die Bedienungsanleitung lesen.

**BESCHREIBUNG**

Multifunktionaler Trainingsgurt mit Griffen und Karabinerhalterungen. Der Trainingsgurt ist in der Länge verstellbar, um es Ihren Bedürfnissen anzupassen.

**Das Paket enthält die folgenden Elemente**

- 1 Trainingsgurt (1)
- 2 verstellbare Verschlussstücke (1a)
- 2 Griffe (1b)
- 2 Fußschlaufen (1c)
- 1 verstellbarer Gurt (2)
- 1 Türbefestigung (3)
- 1 Aufbewahrungstasche (4)
- 1 Türschild (5)
- 1 Gebrauchsanweisung

**MONTAGE****ACHTUNG!**

- **Die Bodenfläche des Trainingsbereichs sollte etwa 3 x 1,8 Meter betragen und die Oberfläche sollte flach und rutschfest sein.**
- **Verschließen Sie die Tür immer vor der Verwendung des Produkts - Verletzungsgefahr.**
- **Verwenden Sie immer das mitgelieferte Türschild.**
- **Die Tür muss stabil und stark sein und Ihrem Körpergewicht standhalten. Überprüfen Sie, ob die Türhalterung sicher befestigt ist. Ziehen Sie die Gurte einige Male stark, um die Befestigung zu überprüfen (Abb. D).**
- Befestigen Sie das Produkt (1) in einer Höhe zwischen 1,80 und 2,30 m.
- Befestigen Sie die Türbefestigung (3) oder den verstellbaren Gurt (2) am Produkt und am Karabinerhaken (Abbildung B).
- Befestigen Sie das Produkt nur an einer Tür, die sich nach außen öffnet, von Ihnen weg (Abbildung C).
- Setzen Sie die Türbefestigung über der Tür in der Mitte des Türblattes auf (Abbildung C).

**BEDIENUNG****VERSTELLBARER GURT UND KARABINERHAKEN**

Mit dem verstellbaren Gurt (Abb. G) und dem Karabinerhaken kann das Produkt an einer Stange, einem Träger, einem Haken oder einem Verlängerungsband befestigt werden. Es gibt zwei Möglichkeiten, den verstellbaren Gurt zu befestigen.

**LÄNGENEINSTELLUNG****ACHTUNG!**

**Vor dem Einstellen sicherstellen, dass die Gurte nicht verdreht sind.**

## Verkürzen

1. Halten Sie einen Gurt fest.
2. Drücken Sie mit dem Daumen auf die Verriegelung am Sicherungsstück und halten Sie den schwarzen verstellbaren Gurt in der anderen Hand.
3. Halten Sie die Verriegelung am Verriegelungsstück gedrückt und ziehen Sie den Gurt nach oben. Wiederholen Sie den Vorgang für den anderen Gurt (Abbildung F).
4. Wenn die Gurte für einige Übungen zu lang sind, kann der Befestigungspunkt verschoben werden. Öffnen Sie den Karabinerhaken für die Türmontage und lösen Sie den Karabinerhaken vom Gerät.
5. Haken Sie den Karabinerhaken an einem der unteren Gurte des Produkts ein.

## WARNUNG!

- **Der Karabiner für die Türmontage darf nur beidseitig in die farbigen Gurte eingehängt werden.**
- **Verletzungsgefahr. Wickeln Sie die Gurte niemals um die Türhalterung, um sie zu verkürzen. Die Gurte können sich lösen.**

## Verlängern

Drücken Sie beide Verriegelungen gleichzeitig ein und ziehen Sie die Gurte vom Befestigungspunkt weg nach unten (Abbildung F).

## Empfohlene Länge

Passen Sie die Länge den verschiedenen Übungen an, wie unten gezeigt.

### Kurz

Verkürzen Sie das Produkt so weit wie möglich.

### Mittel

Um die Länge einzustellen, haken Sie den Karabinerhaken der Türhalterung an den doppelten Farbmarkierungen in der Mitte der Gurte ein.

### Kniehöhe

Stellen Sie das Produkt so ein, dass der Griff knapp unter den Knien hängt.

### Lang

Ziehen Sie die Gurte vollständig heraus, sodass der Griff ca. 7 cm über dem Boden hängt. Wenn das Produkt zu kurz ist, kann der verstellbare Gurt zwischen der Türhalterung und dem Produkt platziert werden.

## ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE

- Tragen Sie bequeme Trainingskleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und entspannen Sie anschließend.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend Pausen und trinken Sie ausreichend.
- Trainieren Sie nicht zu intensiv, wenn Sie es nicht gewohnt sind. Erhöhen Sie langsam die Intensität des Trainings.
- Führen Sie alle Übungen ruhig und gleichmäßig, nicht ruckartig oder schnell durch.
- Achten Sie darauf, gleichmäßig zu atmen. Bei Belastung ausatmen und beim Lockern einatmen.
- Achten Sie darauf, während des Trainings die richtige Haltung beizubehalten.

## AUFWÄRMEN

Vor jedem Training sollten Sie sich lange genug aufwärmen. Im Folgenden sind einige einfache Übungen. Wiederholen Sie jede Übung 2 oder 3 Mal.

## Hals

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und rechts. 4 bis 5 Mal wiederholen.
2. Drehen Sie den Kopf langsam zuerst zur einen Seite, dann zur anderen.

## Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Kippen Sie den Oberkörper gleichzeitig nach vorne, um alle Muskeln maximal zu erwärmen.
2. Rollen Sie beide Schultern gleichzeitig für 1 Minute vorwärts und dann für 1 Minute rückwärts.
3. Ziehen Sie beide Schultern nach oben zu den Ohren und lassen Sie sie fallen.
4. Drehen Sie den rechten und linken Arm abwechselnd für 1 Minuten nach vorne und für 1 Minuten nach hinten.

## WICHTIG!

**Vergessen Sie nicht, regelmäßig zu atmen.**

## TURVALLISUUSOHJEET

- Älä käytä tuotetta, jos olet vahingoittunut tai sinulla on terveysongelmia.
- Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista.
- Tuote on tarkoitettu enintään 125 kg:n painoiselle henkilölle. Älä käytä tuotetta, jos painat tätä enemmän.
- Lämmittele aina ennen harjoittelua. Mukauta harjoittelusi fyysisiin kykyihisi. Liiallinen rasitus ja/tai liikaharjoittelu voi johtaa vakaviin vammoihin. Lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin, jos koet kipua, heikkoutta tai väsymystä.
- Pidä nämä ohjeet käsillä, jotta voit tarkastella ehdotettuja harjoituksia.
- Jos olet raskaana, keskustele lääkärin kanssa ennen kuin aloitat harjoittelun.
- Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Tuote ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen hoitoon.
- Varmista, että tuotteen ympärillä on joka puolella noin 60 cm vapaata tilaa (kuva P).
- Käytä tuotetta ainoastaan tasaisella ja pitävällä alustalla.
- Älä käytä tuotetta portaiden, reunojen ja vastaavien lähellä.
- Lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin, jos koet huimausta, rintakipua tai vastaavaa.
- Aikuisen on koottava tuote. Älä käytä tuotetta ennen kuin se on täysin koottu.
- Älä harjoittele, kun olet väsynyt tai hajamielinen. Älä harjoittele 2 tunnin sisällä aterian jälkeen.
- Huolehdi hyvästä ilmanvaihdosta, mutta vältä vetoa.
- Muista juoda riittävästi, kun harrastat liikuntaa.
- Älä koskaan aseta mitään tuotteen osaa pään, kaulan tai rintakehän ympärille - tukehtumisvaara.

- Älä koskaan käytä tuotetta mihinkään muuhun kuin suunniteltuun käyttötarkoitukseen.
- Varmista, että pakkausmateriaalit ovat lasten ulottumattomissa - tukehtumisvaara.
- Huolehdi siitä, että lapset eivät leiki tuotteella. Säilytä tuote lasten ulottumattomissa. Älä harjoittele tuotteella, jos lapset ovat lähellä - loukkaantumisvaara.
- Selitä lapselle, että tuote ei ole lelu.
- Käytä tuotetta vain, jos se on moitteettomassa kunnossa. Tarkista tuote ennen jokaista käyttökertaa kulumisen ja vaurioiden varalta.
- Näin varmistetaan, että laite pysyy turvallisena.
- Käytä vain alkuperäisvaraosia.
- Älä altista tuotetta korkeille lämpötiloille, suoralle auringonvalolle ja/tai kosteudelle. Vääränlainen varastointi ja/ tai käyttö voi vahingoittaa tuotetta ja aiheuttaa henkilövahinkojen vaaran.
- Älä koskaan kiinnitä tuotetta terävien reunojen, kuten saranoiden, läheisyyteen. Nailon rikkoutuu, jos se hankautuu teräviä reunoja vasten.
- Älä käytä sahaavaa liikettä harjoittelun aikana, sillä se voi vahingoittaa tuotetta.
- Tarkista tuote säännöllisesti kulumien ja vaurioiden varalta. Älä käytä tuotetta, jos se on vaurioitunut.
- Älä anna tuotteen pudota tai joustaa takaisin ovea vasten, sillä tämä voi vahingoittaa ovea.

### VAROITUS!

- **Tuote voidaan kiinnittää ainoastaan oviin.**
- **Henkilövahinkojen vaara. Kiinnitä tuote vain ulospäin, sinusta poispäin, aukeavaan oveen, älä koskaan sisäänpäin, sinua kohti, aukeavaan oveen. Jos ovi avataan, on olemassa vakavan henkilövahingon vaara.**
- **Henkilövahinkojen vaara. Lukitse aina ovi, johon tuote on kiinnitetty.**

- **Harjoittelun aikana aseta aina harjoittelukyltti näkyviin sen oven toiselle puolelle, johon tuote on kiinnitetty.**

## SYMBOLIT



Lue käyttöohje.

## KUVAUS

Monikäyttöine kuminauha, joissa on mukavat kahvat ja karabiiniikiinnikkeet. Kuminauhan pituus on myös säädettävissä tarpeidesi mukaan.

### Pakkaus sisältää seuraavat osat

- 1 harjoitusnauha (1)
- 2 säädettävää lukitusosaa (1a)
- 2 kahvaa (1b)
- 2 jalkahihnaa (1c)
- 1 säädettävä hihna (2)
- 1 ovikiinnike (3)
- 1 säilytuspussi (4)
- 1 ovikyltti (5)
- 1 käyttöohje

## ASENNUS

### HUOM!

- **Harjoitustilan lattiapinta-alan on oltava noin 3 x 1,8 metriä, ja pinnan on oltava tasainen ja pitävä.**
- **Lukitse ovi aina ennen tuotteen käyttöä - henkilövahinkojen vaara.**
- **Käytä aina mukana toimitettua ovikylttiä.**
- **Oven on oltava vakaa ja vahva ja kestettävä kehon painosi. Tarkista, että ovikiinnike on kunnolla kiinni.**

### **Vedä hihnoista lujasti muutaman kerran kokoonpanon tarkistamiseksi (kuva D).**

- Kiinnitä tuote (1) 1,80–2,30 metrin korkeudelle.
- Kiinnitä ovikiinnike (3) tai säädettävä hihna (2) tuotteeseen ja karabiiniin (kuva B).
- Kiinnitä tuote vain oveen, joka avautuu ulospäin, pois päin sinusta (kuva C).
- Aseta ovikiinnike oven päälle, ovilehden keskelle (kuva C).

## KÄYTTÖ

### SÄÄDETTÄVÄ HIHNA JA KARABIINI

Säädettävää hihnaa (kuva G) ja karabiinia voidaan käyttää tuotteen kiinnittämiseen tolppaan, puuhun, koukkuun tai jatkohihnaan. Säädettävä hihna voidaan kiinnittää kahdella tavalla.

## PITUUDEN SÄÄTÖ

### HUOM!

**Tarkista ennen säätöä, että hihnat eivät ole kiertyneet.**

## Lyhentäminen

1. Pidä toisesta hihnasta tiukasti kiinni.
2. Paina lukitusosan salpaa peukalolla ja pidä mustaa säädettävää hihnaa toisessa kädessäsi.
3. Pidä lukitusosan salpa painettuna ja vedä hihnaa ylöspäin. Toista toisella hihnalla (kuva F).
4. Jos hihnat ovat liian pitkät tiettyihin harjoituksiin, kiinnityspistettä voidaan siirtää. Avaa ovikiinnikkeen karabiini ja irrota karabiini tuotteesta.
5. Kiinnitä karabiini yhteen tuotteen alemmista hihnoista.

**VAROITUS!**

- **Ovikiinnikkeen karabiinin saa kiinnittää vain molemmin puolin värillä merkittyihin hihnoihin,**
- **Henkilövahinkojen vaara. Älä koskaan kiedo hihnoja ovikiinnikkeen ympärille lyhentääksesi niitä. Hihnat saattavat irrota.**

**Pidentäminen**

Paina molempia lukitusosia samanaikaisesti ja vedä hihnoja alaspäin, pois päin kiinnityspisteestä (kuva F).

**Suosittelun pituus**

Sääda pituutta eri harjoitusten mukaan alla esitetyllä tavalla.

**Lyhyt**

Lyhennä tuote mahdollisimman lyhyeksi.

**Keski**

Sääda pituus kiinnittämällä ovikiinnikkeen karabiini hihnojen keskellä oleviin kaksoisvärimerkintöihin.

**Polven korkeus**

Sääda tuote niin, että kahva roikkuu juuri polvien alapuolella.

**Pitkä**

Vedä hihnat kokonaan ulos niin, että kahva roikkuu noin 7 cm lattian yläpuolella. Jos tuote on liian lyhyt, säädettävä hihna voidaan asettaa ovikiinnikkeen ja tuotteen väliin.

**YLEISET HARJOITTELUOHJEET**

- Käytä mukavia treenivaatteita.

- Lämmittele ennen jokaista harjoitusta ja jäädyttele sen jälkeen.
- Pidä riittävästi taukoja harjoitusten välillä ja muista juoda riittävästi.
- Älä treenaa liian kovaa, jos et ole tottunut siihen. Lisää harjoittelun intensiteettiä hitaasti.
- Suorita kaikki harjoitukset rauhallisesti ja sujuvasti, ei nykivästi tai nopeasti.
- Hengitä tasaisesti. Hengitä ulos kuormituksen yhteydessä ja sisään lepovaiheessa.
- Muista säilyttää oikea asento harjoituksen aikana.

**LÄMMITTELY**

Muista lämmittelä tarpeeksi kauan ennen jokaista harjoitusta. Seuraavassa kuvataan joitakin yksinkertaisia harjoituksia. Toista kukin harjoitus 2 tai 3 kertaa.

**Niska**

1. Käännä päätäsi hitaasti vasemmalle ja oikealle. Toista 4–5 kertaa.
2. Käännä päätäsi hitaasti ensin yhteen suuntaan, sitten toiseen.

**Käsivarret ja hartiat**

1. Laita kädet yhteen selän taakse ja vedä niitä kevyesti ylöspäin. Kallista ylävartaloa eteenpäin samanaikaisesti, jotta kaikki lihakset lämpenevät mahdollisimman hyvin.
2. Pyöritä molempia olkapäitä samanaikaisesti eteenpäin 1 minuutin ajan ja sitten taaksepäin 1 minuutin ajan.
3. Nosta molemmat hartiat mahdollisimman ylös ja anna niiden laskeutua.
4. Pyöritä vuorotellen oikeaa ja vasenta kättä eteenpäin 1 minuutti ja sitten taaksepäin 1 minuutti.

**TÄRKEÄÄ!**

**Älä unohda hengittää säännöllisesti.**

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- N'utilisez pas le produit si vous êtes blessé ou avez des problèmes de santé.
- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices.
- Le produit est prévu pour des poids corporel ne dépassant pas 125 kg. N'utilisez pas le produit si vous pesez plus.
- Échauffez-vous toujours avant la séance d'exercices physiques. Adaptez l'effort à votre capacité physique. L'excès d'effort et/ou d'exercice peuvent entraîner des blessures graves. Arrêtez immédiatement la séance d'exercices et consultez un médecin si vous ressentez des douleurs ou êtes pris d'une sensation d'affaiblissement ou d'épuisement.
- Gardez ces instructions à portée de main pour consulter les exercices suggérés.
- Si vous êtes enceinte, consultez un médecin avant de commencer la séance d'exercices.
- Le produit ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Le produit n'est pas prévu pour être utilisé dans le cadre d'un traitement médical.
- Laissez environ 60 cm de dégagement sur chaque côté du produit (figure P).
- Utilisez le produit sur une surface plane et non glissante.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers, de rebords, etc.
- Arrêtez immédiatement la séance d'exercices et consultez un médecin si vous êtes pris d'étourdissements, de palpitations ou de symptômes similaires.
- Le produit doit être installé par un adulte. N'utilisez pas le produit tant qu'il n'est pas complètement installé.
- Ne faites pas d'exercices si vous êtes fatigué ou inattentif. Ne faites pas d'exercice dans les 2 heures qui suivent un repas.
- Assurez une bonne aération mais évitez les courants d'air.
- Veillez à boire suffisamment lorsque vous faites de l'exercice.
- Ne placez jamais aucune partie du produit autour de la tête, du cou ou de la poitrine : risque d'étouffement.
- N'utilisez jamais le produit à d'autres fins que l'usage auquel il est destiné.
- Veillez à ce que le matériel d'emballage soit hors de portée des enfants. Risque d'étouffement.
- Les enfants doivent être sous surveillance pour veiller ce qu'ils ne jouent pas avec le produit. Gardez l'appareil hors de portée des enfants. N'utilisez pas le produit si des enfants se trouvent à proximité : risque de blessures corporelles.
- Expliquez aux enfants que le produit n'est pas un jouet.
- N'utilisez le produit que s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation du produit, vérifiez l'état d'usure et l'absence de dommages.
- Cela garantit la sécurité du produit.
- Utilisez exclusivement des pièces détachées d'origine.
- N'exposez pas le produit à des températures élevées, à la lumière directe du soleil et/ou à l'humidité. Des conditions de rangement et/ou une utilisation incorrectes peuvent endommager le produit, entraînant un risque de blessure.
- N'attachez jamais le produit à proximité de bords tranchants, par exemple des charnières. Le nylon se rompt s'il frotte contre des bords tranchants.
- Ne faites pas des mouvements de scie pendant l'exercice car cela pourrait endommager le produit.
- Contrôlez régulièrement le produit sur les points suivants : usure et dommages. N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé.
- Ne laissez pas le produit tomber ou rebondir sur la porte car cela pourrait endommager la porte.

**ATTENTION !**

- **Attachez le produit uniquement à une porte.**
- **Risque de blessures corporelles. Attachez le produit uniquement à une porte qui s'ouvre vers l'extérieur (qui s'éloigne de vous), jamais à une porte qui s'ouvre vers l'intérieur (qui se rapproche de vous). L'ouverture de la porte entraînerait un risque de blessures graves.**
- **Risque de blessures corporelles. Verrouillez toujours la porte à laquelle le produit est attaché.**
- **Lorsque vous faites de l'exercice, placez toujours la pancarte « séance d'exercice en cours » de façon bien visible l'autre côté de la porte à laquelle le produit est attaché.**

**PICTOGRAMMES**

Lisez le mode d'emploi.

**DESCRIPTION**

Bandes de résistance multifonction avec poignées ergonomiques et mousquetons. Les bandes de résistance sont réglables en longueur.

**L'emballage contient les pièces suivantes :**

- 1 bande de résistance (1)
- 2 boucles de réglage (1a)
- 2 poignées (1b)
- 2 sangles de pied (1c)
- 1 sangle réglable (2)
- 1 fixation de porte (3)
- 1 sac de rangement (4)
- 1 pancarte (5)
- 1 mode d'emploi

**MONTAGE****REMARQUE !**

- **Prévoyez une surface au sol d'environ 3 fois 1,8 mètres pour pratiquer les exercices. Le sol doit être plan et non glissant.**
- **Verrouillez toujours la porte avant d'utiliser le produit : risque de blessures.**
- **Utilisez toujours la pancarte incluse.**
- **La porte doit être stable et solide, et supporter le poids de votre corps. Vérifiez que la fixation de porte est bien installée. Tirez fortement sur les sangles à quelques reprises pour vous assurer qu'elles sont bien fixées (figure D).**
- Attachez le produit (1) à une hauteur comprise entre 1,80 et 2,30 m.
- Attachez la fixation de porte (3) ou la sangle réglable (2) au produit et au mousqueton (figure B).
- Attachez le produit uniquement à une porte qui s'ouvre vers l'extérieur (qui s'éloigne de vous) (figure C).
- Placez la fixation au-dessus sur la porte, au milieu du panneau (figure C).

**UTILISATION****SANGLE RÉGLABLE ET MOUSQUETON**

La sangle réglable (figure G) et le mousqueton peuvent être utilisés pour attacher le produit à un poteau, à une poutre, à un crochet ou à une sangle de rallonge. Il existe deux façons d'attacher la sangle réglable.

**RÉGLAGE DE LA LONGUEUR****REMARQUE !**

**Avant le réglage, vérifiez que les sangles ne sont pas tordues.**

## Raccourcir

1. Tenez fermement une sangle.
2. Appuyez sur le blocage de la boucle de réglage et tenez la sangle réglable noire dans l'autre main.
3. Tout en maintenant le blocage de la boucle de réglage enfoncé, tirez la sangle vers le haut. Répétez l'opération avec l'autre sangle (figure F).
4. Si, pour certains exercices, les sangles sont trop longues, il est possible de déplacer le point d'attache. Ouvrez le mousqueton de la fixation de porte et séparez le mousqueton du produit.
5. Accrochez le mousqueton à une des sangles inférieures du produit.

### ATTENTION !

- **Le mousqueton de la fixation de porte ne peut être accroché qu'aux sangles marquées de couleur des deux côtés.**
- **Risque de blessures corporelles. N'enroulez jamais les sangles autour de la fixation de porte pour les raccourcir. Les sangles peuvent se détacher.**

## Rallonger

Enfoncez les blocages des deux boucles de réglage en même temps et tirez les sangles vers le bas, loin du point de fixation (figure F).

## Longueur recommandée

Réglez la longueur après les différents exercices comme ci-dessous.

### Court

Raccourcissez le produit autant que possible.

## Moyennement long

Réglez la longueur en accrochant le mousqueton de la fixatin de porte aux marquages bicolores au milieu des sangles.

## Hauteur du genou

Réglez le produit de façon à ce que la poignée pende juste en dessous des genoux.

## Long

Étendez les sangles au maximum pour que la poignée pende à environ 7 cm au-dessus du sol. Si le produit est trop court, vous pouvez placer la sangle réglable entre la fixation de porte et le produit.

## INDICATIONS GÉNÉRALES CONCERNANT LA PRATIQUE D'EXERCICES

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque séance et prenez le temps de récupérer une fois la séance terminée.
- Faites des pauses suffisantes entre les exercices et hydratez-vous.
- Ne faites pas des efforts trop intenses si vous n'avez pas l'habitude. Augmentez progressivement l'intensité des efforts.
- Effectuez tous les exercices de manière calme et fluide, et non de manière rapide et saccadée.
- Veillez à respirer à un rythme régulier. Expirez à l'effort et inspirez à la détente.
- Gardez une bonne posture pendant l'exercice.

## ÉCHAUFFEMENT

Échauffez-vous suffisamment longtemps avant chaque séance d'exercices. Voici quelques exercices simples : Répétez chaque exercice 2 ou 3 fois.

## Le cou

1. Tournez lentement la tête de gauche à droite. Répétez 4 ou 5 fois.
2. Tournez lentement la tête d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

## Les bras et les épaules

1. Nouez les mains dans le dos et tirez-les doucement vers le haut. Inclinez le haut du corps vers l'avant en même temps pour un échauffement optimal de tous les muscles.
2. Roulez les deux épaules simultanément en avant pendant 1 minute, puis en arrière pendant 1 minute.
3. Montez les épaules vers les oreilles puis laissez les tomber.
4. Faites des cercles avec le bras droit et le bras gauche en alternance, en avant pendant 1 minute, puis en arrière pendant 1 minute.

## IMPORTANT !

**N'oubliez pas de respirer à un rythme régulier.**

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Gebruik het product niet als u letsel of gezondheidsproblemen hebt.
- Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint.
- Het product is bedoeld voor een lichaamsgewicht van maximaal 125 kg. Gebruik het product niet als u zwaarder bent.
- Doe altijd een warming-up voordat u gaat trainen. Pas de training aan uw lichamelijke capaciteiten aan. Overmatige inspanning en/of te veel trainen kan leiden tot ernstig persoonlijk letsel. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts bij pijn, slapheid of uitputting.
- Houd deze instructies bij de hand om de voorgestelde oefeningen te bekijken.
- Raadpleeg als u zwanger bent eerst een arts voordat u begint met trainen.
- Het product mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product is niet bestemd voor medische behandeling.
- Zorg ervoor dat er ongeveer 60 cm vrije ruimte is aan alle zijden van het product (afbeelding P).
- Gebruik het product op een vlakke en niet-gladde ondergrond.
- Gebruik het product niet in de buurt van trappen, randen e.d.
- Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts bij duizeligheid, hoge hartslag e.d.
- Het product moet door een volwassene worden gemonteerd. Gebruik het product niet voordat het volledig is gemonteerd.
- Train niet als u vermoeid bent of bent afgeleid. Train niet binnen 2 uur na een maaltijd.
- Zorg voor voldoende ventilatie, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u genoeg drinkt bij het trainen.

- Plaats nooit onderdelen van het product rond het hoofd, de nek of de borst. Er bestaat dan verstikkingsgevaar.
- Gebruik het product nooit voor een ander doel dan waarvoor het bestemd is.
- Houd het verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen. Er bestaat anders verstikkingsgevaar.
- Houd kinderen in de gaten om te voorkomen dat zij met het product spelen. Bewaar het product buiten het bereik van kinderen. Train niet met het product als er kinderen in de buurt zijn. Er bestaat een gevaar voor persoonlijk letsel.
- Leg aan kinderen uit dat het product geen speelgoed is.
- Gebruik het product alleen als het in goede staat verkeert zonder defecten. Controleer het product vóór elk gebruik op slijtage en beschadigingen.
- Dit zorgt ervoor dat het product veilig blijft.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Stel het product niet bloot aan hoge temperaturen, direct zonlicht en/of vocht. Bij een onjuiste opslag en/of onjuist gebruik kan het product beschadigd raken, wat kan leiden tot gevaar voor persoonlijk letsel.
- Bevestig het product nooit in de buurt van scherpe randen, zoals scharnieren. Nylon breekt als het langs scherpe randen wrijft.
- Maak geen zagende bewegingen tijdens het trainen. Het product kan hierdoor beschadigd raken.
- Controleer het product regelmatig op slijtage en beschadigingen. Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Laat het product niet tegen de deur vallen of terugveren. Hierdoor kan de deur beschadigd raken.

### WAARSCHUWING!

- **Het product mag alleen aan deuren worden bevestigd.**
- **Gevaar voor persoonlijk letsel. Bevestig het product alleen aan deuren die naar buiten toe openen - van u af dus - en**

**nooit naar binnen toe in uw richting. Als de deur wordt geopend, bestaat er gevaar voor ernstig persoonlijk letsel.**

- **Gevaar voor persoonlijk letsel. Doe altijd de deur op slot waar het product aan is bevestigd.**
- **Plaats tijdens de training altijd de trainingsplaat duidelijk zichtbaar aan de andere kant van de deur waaraan het product is bevestigd.**

## SYMBOLEN



Lees de gebruiksaanwijzing.

## BESCHRIJVING

Multifunctionele weerstandsband met comfortabele handgrepen en karabijnbevestiging. De weerstandsband is in lengte naar wens verstelbaar.

### *De verpakking bevat de volgende items*

- 1 fitnessband (1)
- 2 verstelbare vergrendelstukken (1a)
- 2 handgrepen (1b)
- 2 voetbanden (1c)
- 1 verstelbare band (2)
- 1 deurbevestiging (3)
- 1 opbergtas (4)
- 1 deurplaat (5)
- 1 gebruiksaanwijzing

## MONTEREN

### LET OP!

- **Het vloeroppervlak van het trainingsgebied moet ongeveer 3 bij 1,8 meter zijn en het oppervlak moet vlak zijn en niet glad.**

- **Doe de deur altijd op slot voordat u het product gaat gebruiken. Als u dat niet doet, bestaat er gevaar voor persoonlijk letsel.**
- **Gebruik altijd de meegeleverde deurplaat.**
- **De deur moet stabiel en sterk zijn en bestand zijn tegen uw lichaamsgewicht. Controleer of de deurbevestiging stevig is vastgezet. Trek een paar keer hard aan de banden om de bevestiging te controleren (afbeelding D).**
- Zet het product (1) vast op een hoogte tussen 1,80 en 2,30 m.
- Bevestig de deurbevestiging (3) of de verstelbare band (2) aan het product en de karabijnhaak (afbeelding B).
- Bevestig het product alleen aan een deur die naar buiten toe opent, van u af dus (afbeelding C).
- Plaats de deurbevestiging over de deur, in het midden op het deurpaneel (afbeelding C).

## HANTERING

### VERSTELBARE BAND EN KARABIJNHAAK

De verstelbare band (afbeelding G) en de karabijnhaak kunnen worden gebruikt om het product aan een paal, balk, haak of verlengband te bevestigen. Er zijn twee manieren om de verstelbare band te bevestigen.

## LENGTEVERSTELLING

### LET OP!

**Controleer vóór het verstellen of de banden niet verdraaid zijn.**

### Korter maken

1. Houd de ene band stevig vast.

2. Druk met uw duim op de vergrendeling op het vergrendelstuk en houd de zwarte verstelbare band in uw andere hand.
3. Houd de vergrendeling op het vergrendelstuk ingedrukt en trek de band omhoog. Herhaal dit voor de andere band (afbeelding F).
4. Als de banden te lang zijn voor bepaalde oefeningen kan het bevestigingspunt worden verplaatst. Open de karabijnhaak van de deurbevestiging en maak de karabijnhaak los van het product.
5. Haak de karabijnhaak vast in een van de onderste banden van het product.

### WAARSCHUWING!

- **De karabijnhaak van de deurbevestiging mag alleen worden vastgehaakt in de banden die aan beide kanten van kleurmarkeringen zijn voorzien.**
- **Gevaar voor persoonlijk letsel. Wikkel de banden nooit om de deurbevestiging heen om deze korter te maken. De banden kunnen losraken.**

### Langer maken

Druk de vergrendelingen van beide vergrendelstukken tegelijkertijd in en trek de banden omlaag, van het bevestigingspunt af (afbeelding F).

### Aanbevolen lengte

Pas de lengte aan de hand van de verschillende oefeningen aan zoals hieronder weergegeven.

#### Kort

Kort het product zoveel mogelijk in.

#### Middellang

Pas de lengte aan door de karabijnhaak van de deurbevestiging vast te haken bij de dubbele

kleurmarkeringen in het midden van de banden.

#### Kniehoogte

Stel het product zo af dat de handgreep net onder de knieën hangt.

#### Lang

Trek de banden helemaal uit zodat de handgreep ongeveer 7 cm boven de vloer hangt. Als het product te kort is, kan de verstelbare band tussen de deurbevestiging en het product worden geplaatst.

### ALGEMENE INSTRUCTIES VOOR TRAINING

- Draag comfortabele trainingskleding.
- Doe voor elke trainingssessie een warming-up en na elke sessie een cooling-down.
- Neem voldoende pauzes tussen de oefeningen en zorg er goed voor dat u genoeg drinkt.
- Train niet te intensief als u dat niet gewend bent. Verhoog langzaam de intensiteit van de training.
- Voer alle oefeningen rustig en gelijkmatig uit en niet te schokkerig of snel.
- Zorg er goed voor dat u gelijkmatig ademt. Adem uit bij belasting en in bij loslaten.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training de juiste houding vasthoudt.

### WARMING-UP

Zorg ervoor dat u lang genoeg opwarmt voor elke trainingssessie. Hieronder staan enkele eenvoudige oefeningen. Herhaal elke oefening 2 of 3 keer.

## Nek

1. Draai het hoofd langzaam naar links en rechts. Herhaal dit 4 tot 5 keer.
2. Draai het hoofd langzaam eerst naar de ene kant en vervolgens naar de andere.

## Armen en schouders

1. Vouw uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze zachtjes omhoog. Kantel het bovenlichaam gelijktijdig naar voren voor maximale opwarming van alle spieren.
2. Rol beide schouders 1 minuut lang naar voren toe en vervolgens 1 minuut naar achteren.
3. Trek beide schouders omhoog naar de oren en laat ze vallen.
4. Draai de rechter- en linkerarm afwisselend 1 minuut vooruit en 1 minuut achteruit.

## **BELANGRIJK!**

**Vergeet niet om regelmatig te ademen.**





