



EXPANDER RESISTANCE TUBES

DE - Danke, dass Sie sich für Expander-Widerstandsbänder der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.

 Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Produkt benutzen. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Die Expander-Widerstandsbänder ermöglichen ein effektives Ganzkörpertraining aller Muskelgruppen. Trainingsreize können gezielt gesteigert und variiert werden. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konstruiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.

Technische Spezifikationen:

Artikel: Schildkröt Expander-Widerstandsbänder
Artikelnummer: 960125

Inhalt:

5 Widerstandsbänder (Tubes/ Länge: 120cm)
2 gepolsterte Handgriffe
2 Fußschlaufen
1 Türanker
1 Aufbewahrungsbeutel



Allgemeine Sicherheitshinweise:

Verwenden Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben. Unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen, die Gesundheit gefährden oder das Produkt beschädigen.

Die Expander-Widerstandsbänder sind nicht für Kinder unter 14 Jahre geeignet. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Strangulationsgefahr!

Eine falsche Verankerung an der Tür kann zu schwerwiegenden Verletzungen führen. **Den Türanker immer entgegen der Öffnungsrichtung der Tür befestigen.** Der Türanker ist nur für die Verwendung an Türen bestimmt und nicht an anderen Objekten.

Bitte halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen und Personen.

Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen. Trainieren Sie nur auf ebenem und rutschfestem Boden.

Verwenden Sie das Produkt nicht unter extremen Temperaturschwankungen. Verwenden Sie die Tubes nicht auf rauen, scharfkantigen Oberflächen. Dehnen Sie die Tubes nicht mehr als auf das 2,5-fache der ursprünglichen Länge [max. 300cm]. Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Überprüfen Sie das Produkt vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse, Bruchstellen und Verschleiß. Verwenden Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand.

Halten Sie die Handgriffe während des Trainings immer fest und sicher. Bringen Sie die Tubes vor dem Loslassen auf die ursprüngliche Länge zurück. Das Loslassen einer gedehnten Tube kann schwere Verletzungen verursachen.

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert, langsam und gleichmäßig aus. Wärmen Sie sich vor dem Training auf. Trainieren Sie nicht bei Krankheit. Brechen Sie Ihr Training bei Beschwerden sofort ab.

Konsultieren Sie vor Verwendung der Widerstandsbänder einen Arzt, besonders bei bestehenden Verletzungen und Vorerkrankungen.

Befestigung der Handgriffe/ Fußschlaufen:

Verwenden Sie die Karabiner und alle beweglichen Teile mit Vorsicht. Quetschgefahr!

Schritt 1:

Wählen Sie eine Tube gemäß Ihrer Fitness. Alternativ können auch mehrere Tubes kombiniert werden, um den Schwierigkeitsgrad zu steigern. Empfehlung: mit niedrigem Widerstand beginnen, Anzahl der Wiederholung langsam steigern. Erst dann die Belastung erhöhen.

Schritt 2:

Verwendung mit Handgriffen. Haken Sie den Karabiner Ihrer ausgewählten Tube in die Öse des Handgriffs.

Verwendung mit Fußschlaufen. Öffnen Sie den Klettverschluss der Fußschlaufe und fädeln Sie den Gurt in die Öse ein. Gehen Sie mit dem Fuß in die Schlaufe und achten Sie darauf, dass die Öse an der Außenseite ungefähr auf Knöchelhöhe liegt. Schließen Sie den Klettverschluss, so dass die Schlaufe angenehm, aber fest genug anliegt. Haken Sie den Karabiner Ihrer ausgewählten Tube in die Öse der Fußschlaufe.

Schritt 3:

Stellen Sie sicher das die Verbindung von Karabiner und Öse geschlossen ist. Es besteht die Gefahr ernsthafter Verletzungen.

Befestigung des Türankers:

Ziehen Sie die Tube durch die Schlaufe des Türankers oder hängen Sie alternativ den Karabiner in der Schlaufe ein.

Türoberkante: Platzieren Sie den Türanker immer mittig an der oberen Kante der geöffneten Tür. Schließen Sie die Tür.

Türunterkante: Platzieren Sie den Türanker immer mittig an der unteren Kante der geöffneten Tür. Schließen Sie die Türe.

Lagerung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch. Lassen Sie alle Bestandteile immer vollständig trocknen.

Lagern Sie das Produkt außer Reichweite von Kindern an einem trockenen Ort. Bewahren Sie das Produkt in der dazugehörigen Tasche auf.

Schützen Sie das Produkt vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung. Wir empfehlen eine Lagerung bei Zimmertemperatur.

Anwendung:

Im Anschluss sehen Sie eine beispielhafte Auswahl an Übungen. Mit den 5 verschiedenen Bändern lassen sich 29 Widerstandslevel entsprechend Ihrer Kondition kombinieren.

Unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen und die Gesundheit gefährden. Überdehnen Sie die Tubes nicht. Überprüfen Sie das Produkt vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Verwenden Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand.

EN - Thank you for choosing SCHILDKRÖT's Expander Resistance Tubes.



Read and observe the user manual and any other information before using this product. The user manual is an integral part of the product. When giving the product to third parties, please make sure to hand over this user manual as well.

Intended use: The Expander Resistance Tubes enable an effective full-body training of all muscle groups. Training stimuli can be specifically increased and varied. This product was designed as a sport equipment and for private use only. This product is not suitable for commercial use.

Technical specifications:

Article: Schildkröt Expander Resistance Tubes
Item number: 960125

Content:

5 resistance tubes (length: 120cm)
2 padded handles
2 foot straps
1 door anchor
1 storage bag



General safety information:

Use the product only as described in the instructions. Improper use can lead to injuries, endanger health, or damage the product.

The Expander Resistance Tubes are not suitable for children under 14 years of age. This product is not a toy. Always keep out of the reach of children. Risk of strangulation!

Incorrect anchoring on the door can lead to serious injuries.

Always fasten the anchor against the opening direction of the door. The door anchor is only intended for use on a door and not on other objects.

Please keep a sufficient distance from other objects and people. Keep the training area free of all objects, debris and other obstructions. Only train on even, non-slip ground.

Do not use the product under extreme temperature fluctuations. Do not use the tubes on rough, sharp-edged surfaces. Do not stretch the tubes more than 2.5 times of their original length (max. 300cm).

Wear only appropriate sportswear, never jewellery. Tie long hair back.

Check the product for damage, cracks, breaks and wear before and after each workout. Only use the product when it is in perfect condition.

Always hold the handgrips firmly and securely during the exercise. Return the tube to its original length before releasing it. Sudden release of a stretched tube can cause serious injuries.

Always do all exercises with complete concentration, slowly and equally. Warm up before exercising. Do not exercise if you feel sick. Stop your training immediately if you suffer pain. Consult a doctor before using the expander resistance tubes, especially in the case of existing injuries and previous illnesses.

Attachment of the handles / foot straps:

Use the carabiners and all moving parts with caution. Crush hazard!

Step 1:

Choose a tube according to your fitness level. Instead of one tube, different tubes can be combined to increase the level of difficulty. Recommendation: start with low resistance and slowly increase the number of repetitions.

Step 2:

Use with handles. Hook the carabiner of your selected resistance tube into the loop of the handle.

Use with foot straps. Open the velcro fastener on the foot strap and thread the strap into the eyelet. Put your foot into the loop and make sure that the eyelet on the outside is approximately at ankle height. Close the velcro fastener so that the loop fits comfortably but tightly enough on your foot. Hook the carabiner of your selected resistance tube into the eyelet on the ankle strap.

Step 3:

Make sure that the connection between the carabiner and the loop is closed. There is a risk of serious injury.

Fixing the door anchor:

Pull the tube through the loop of the door anchor or alternatively hook up the carabiner into the loop.

Upper edge of the door: Always place the door anchor in the middle of the upper edge of the open door. Close the door.

Lower edge of the door: Always place the door anchor in the middle of the lower edge of the open door. Close the door.

Storage and maintenance:

Do not use strong detergents for cleaning. Use a damp cloth. Always allow all ingredients to dry completely.

Do not store the product in a dry place out of the reach of children. Keep the product in the supplied storage bag.

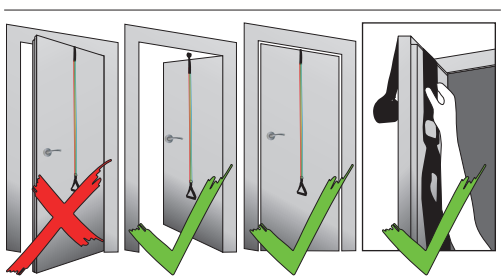
Protect the product from heat and direct sunlight. We recommend storage at room temperature.

Training:

You will see an exemplary selection of exercises. With the 5 different bands, 29 resistance levels can be combined according to your fitness level. Start with the tube with the lowest resistance.

Improper use can lead to injuries and endanger health. Do not overstretch the tubes.

Before and after each workout, check the product for damage, cracks, and wear. Only use the product when it is in perfect condition.



DE - Befestigung des Türankers / EN - Fixing the door anchor

FR - Fixation de l'ancrage de porte / IT - Fissaggio dell'ancora della porta

FR - Merci d'avoir choisi les tubes de résistance d'expansion de SCHILDKRÖT.



Lisez et observez le manuel d'utilisation et toute autre information avant d'utiliser ce produit. Le manuel d'utilisation fait partie intégrante du produit. Lorsque vous donnez le produit à une personne tierce, veillez également à remettre ce manuel d'utilisation.

Utilisation prévue: les tubes de résistance d'expansion permettent un entraînement efficace de tout le corps et de tous les groupes musculaires. Les stimuli d'entraînement peuvent être spécifiquement augmentés et variés. Il a été conçu comme un équipement sportif et pour un usage privé uniquement. Ce produit n'est pas adapté à un usage commercial.

Spécifications techniques:

Article: Tube de résistance d'expansion
Numéro d'article: 960125

Contenu:

5 tubes de résistance (longueur: 120 cm)
2 poignées rembourrées
2 sangles de pied
1 ancrage de porte
1 sac de rangement



Informations générales de sécurité:

Utilisez le produit uniquement comme décrit dans les instructions. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures, mettre en danger la santé ou endommager le produit.

Les tubes de résistance d'expansion ne conviennent pas aux enfants de moins de 14 ans. Ce produit n'est pas un jouet. Gardez toujours hors de la portée des enfants. Risque d'étranglement!

Un ancrage incorrect sur la porte peut entraîner de graves blessures. **Fixez toujours dans le sens d'ouverture de la porte.** L'ancrage de porte est uniquement destiné à être utilisé sur une porte et non sur d'autres supports.

Veillez garder une distance suffisante par rapport aux autres objets et personnes.

Gardez la zone d'entraînement libre de tous objets, débris et autres obstructions. Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.

N'utilisez pas le produit sous des fluctuations de température extrêmes. N'utilisez pas les tubes sur des surfaces rugueuses. N'étirez pas les tubes plus de 2,5 fois leur longueur d'origine [max. 300 cm].

Portez uniquement des vêtements de sport appropriés, jamais des bijoux. Attachez les cheveux longs en arrière.

Vérifiez que le produit n'est pas endommagé, fissuré, cassé et usé avant et après chaque entraînement. N'utilisez le produit que lorsqu'il est en parfait état.

Tenez toujours les poignées fermement pendant l'exercice. Remettez les tubes à leur longueur d'origine avant de les libérer. La libération soudaine d'un tube étiré peut provoquer des blessures graves.

Faites toujours tous les exercices avec une concentration complète, lentement et uniformément. Chauffez-vous avant de faire de l'exercice. Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade. Arrêtez immédiatement votre entraînement si vous avez mal. Consultez un médecin avant d'utiliser les tubes de résistance d'expansion, en particulier en cas de blessures existantes et de maladies antérieures.

Fixation des poignées / sangles de pied:

Utilisez les mousquetons et toutes les pièces mobiles avec précaution. Risque d'écrasement!

Étape 1:

Choisissez un tube en fonction de votre niveau de forme. Au lieu d'un tube, différents tubes peuvent être combinés pour augmenter le niveau de difficulté. Recommandation: commencez avec une faible résistance, augmentez lentement le nombre de répétitions.

Étape 2:

Utiliser avec des poignées. Accrochez le mousqueton de la tube de résistance d'expansion sélectionnée dans l'œillet de la poignée.

À utiliser avec des sangles de pied. Ouvrez la fermeture velcro de la sangle de pied et enfiler la sangle dans l'œillet. Mettez votre pied dans la boucle et assurez-vous que l'œillet à l'extérieur est à peu près à la hauteur de la cheville. Fermez la fermeture velcro pour que la boucle s'adapte confortablement mais suffisamment étroitement. Accrochez le mousqueton de la bande de résistance sélectionnée dans l'œillet de la sangle de cheville.

Étape 3:

Assurez-vous que la connexion entre le mousqueton et l'œillet est fermée. Il existe un risque de blessures graves.

Fixation de l'ancrage de porte:

Tirez le tube à travers la boucle de l'ancrage de porte ou accrochez le mousqueton dans la boucle.

Bord supérieur de la porte: placez toujours l'ancrage de la porte au milieu du bord supérieur de la porte ouverte. Fermer la porte.

Bord inférieur de la porte: Placez toujours l'ancrage de la porte au milieu du bord inférieur de la porte ouverte. Fermer la porte.

Stockage et entretien:

N'utilisez pas de détergents puissants pour le nettoyage. Utilisez un chiffon humide. Laissez toujours tous les composants sécher complètement.

Ne stockez pas le produit dans un endroit sec hors de portée des enfants. Conservez le produit dans le sac de rangement.

Protégez le produit de la chaleur et de la lumière directe du soleil. Nous recommandons un stockage à température ambiante.

Entraînement:

Vous verrez une sélection d'exercices exemplaire. Avec les 5 tubes différentes, 29 niveaux de résistance peuvent être combinés en fonction de votre niveau de forme physique. Commencez par le tube avec la résistance la plus faible.

Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures et mettre en danger la santé. Ne pas trop étirer les tubes.

Avant et après chaque entraînement, vérifiez que le produit n'est pas endommagé, fissuré et usé. N'utilisez le produit que lorsqu'il est en parfait état.

IT - Grazie per aver scelto i tubi Expander Resistance di SCHILDKRÖT.



Leggere e osservare il manuale dell'utente e qualsiasi altra informazione prima di utilizzare questo prodotto. Il manuale utente è parte integrante del prodotto. Quando si consegna il prodotto a terzi, assicurarsi di consegnare anche questo manuale utente.

Use previsto: gli Expander Resistance Tubes consentono un efficace allenamento di tutto il corpo di tutti i gruppi muscolari. Gli stimoli dell'allenamento possono essere specificamente aumentati e variati. È stato progettato come attrezzatura sportiva e solo per uso privato. Questo prodotto non è adatto per uso commerciale.

Specifiche tecniche:

Articolo: Schildkröt Expander Resistance Tubes
Numero articolo: 960125

Soddisfare:

5 tubi di resistenza [lunghezza: 120 cm]
2 manici imbottiti
2 cinghie per i piedi
1 ancora porta
1 custodia



Utilizzare il prodotto solo come descritto nelle istruzioni. Un uso improprio può provocare lesioni, pericolo per la salute o danneggiare il prodotto.

Gli Expander Resistance Tubes non sono adatti a bambini di età inferiore a 14 anni. Questo prodotto non è un giocattolo. Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. Rischio di strangolamento!

Un ancoraggio errato alla porta può provocare gravi lesioni. **Fissare sempre contro il senso di apertura della porta.**

L'ancoraggio della porta deve essere utilizzato solo su una porta e non su altri oggetti.

Si prega di mantenere una distanza sufficiente da altri oggetti e persone.

Mantenere l'area di allenamento libera da tutti gli oggetti, detriti e altri ostacoli. Allenati solo su un terreno piano e antiscivolo.

Non utilizzare il prodotto in presenza di sbalzi di temperatura estremi. Non utilizzare i tubi su superfici ruvide e con spigoli vivi. Non allungare i tubi più di 2,5 volte rispetto alla loro lunghezza originale [max. 300 cm].

Indossa solo abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega indietro i capelli lunghi.

Controllare il prodotto per danni, crepe, rotture e usura prima e dopo ogni allenamento. Utilizzare il prodotto solo quando è in perfette condizioni.

Tenere sempre le impugnature saldamente e saldamente durante l'esercizio. Riportare i tubi alla loro lunghezza originale prima di rilasciarli. Il rilascio improvviso di un tubo teso può causare lesioni gravi.

Fai sempre tutti gli esercizi con completa concentrazione, lentamente e in modo uniforme. Riscaldati prima di allenarti. Non fare esercizio se sei malato. Interrompi immediatamente l'allenamento se provi dolore.

Consultare un medico prima di utilizzare le fasce di resistenza, soprattutto in caso di lesioni esistenti e malattie precedenti.

Fissaggio delle maniglie / cinghie per i piedi:

Utilizzare i moschettoni e tutte le parti mobili con cautela. Pericolo di schiacciamento!

Passo 1:

Scegli un tubo in base al tuo livello di forma fisica. Invece di un tubo, è possibile combinare diversi tubi per aumentare il livello di difficoltà. Raccomandazione: iniziare con una bassa resistenza, aumentare lentamente il numero di ripetizioni.

Passo 2:

Utilizzare con le maniglie. Aggancia il moschettone della fascia elastica selezionata nell'occhiello dell'impugnatura.

Utilizzare con cinghie per i piedi. Aprire la chiusura in velcro sulla cinghia del piede e infilare la cinghia nell'occhiello. Metti il piede nel passante e assicurati che l'occhiello all'esterno sia approssimativamente all'altezza della caviglia. Chiudere la chiusura in velcro in modo che il passante si adatti comodamente ma abbastanza stretto. Aggancia il moschettone della fascia elastica selezionata nell'occhiello del cinturino alla caviglia.

Passaggio 3:

Assicurati che il collegamento tra il moschettone e l'occhiello sia chiuso. C'è il rischio di lesioni gravi.

Fissaggio dell'ancora della porta:

Tirare il tubo attraverso l'occhiello dell'ancora della porta o in alternativa appendere il moschettone nell'occhiello.

Bordo superiore della porta: posizionare sempre l'ancoraggio della porta al centro del bordo superiore della porta aperta. Chiudi la porta.

Bordo inferiore della porta: posizionare sempre l'ancoraggio della porta al centro del bordo inferiore della porta aperta. Chiudi la porta.

Conservazione e manutenzione:

Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia. Usa un panno umido. Lascia che tutti gli ingredienti si asciughino completamente.

Non conservare il prodotto in un luogo asciutto fuori dalla portata dei bambini. Conservare il prodotto nella confezione custodia.

Proteggere il prodotto dal calore e dalla luce solare diretta. Si consiglia la conservazione a temperatura ambiente.

Formazione:

Vedrai una selezione esemplare di esercizi. Con le 5 diverse bande, è possibile combinare 29 livelli di resistenza in base al proprio livello di forma fisica. Inizia con il tubo con la resistenza più bassa.

Un uso improprio può provocare lesioni e mettere in pericolo la salute. Non allungare eccessivamente i tubi.

Prima e dopo ogni allenamento, controllare il prodotto per danni, crepe e usura. Utilizzare il prodotto solo quando è in perfette condizioni.



EXPANDER RESISTANCE TUBES

ES - Gracias por elegir los tubos de resistencia expansores de SCHILDKRÖT.

Lea y observe el manual del usuario y cualquier otra información antes de usar este producto. El manual de usuario es una parte integral del producto. Cuando ceda el producto a terceros, asegúrese de entregar también este manual de usuario.

Uso previsto: Los tubos de resistencia expansores permiten un entrenamiento eficaz de todo el cuerpo de todos los grupos musculares. Los estímulos de entrenamiento pueden incrementarse y variarse específicamente. Fue diseñado como equipamiento deportivo y solo para uso privado. Este producto no es apto para uso comercial.

Especificaciones técnicas:

Artículo: Tubos de resistencia expansores Schildkröt

Número de artículo: 960125

Contenido:

5 tubos de resistencia (longitud: 120 cm)

2 asas acolchadas

2 correas de pie

1 ancla de puerta

1 bolsa de almacenamiento

Información general de seguridad:

Utilice el producto solo como se describe en las instrucciones. Un uso inadecuado puede provocar lesiones, poner en peligro la salud o dañar el producto.

Los tubos expansores de resistencia no son adecuados para niños menores de 14 años. Este producto no es un juguete. Manténgase siempre fuera del alcance de los niños. ¡Riesgo de estrangulamiento!

Un anclaje incorrecto en la puerta puede provocar lesiones graves. **Fije siempre contra la dirección de apertura de la puerta.** El anclaje de puerta solo está diseñado para usarse en una puerta y no en otros objetos.

Mantenga una distancia suficiente de otros objetos y personas. Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, escombros y otras obstrucciones. Entrena solo en terreno llano y antideslizante.

No utilice el producto bajo fluctuaciones extremas de temperatura. No utilice los tubos en superficies rugosas y con bordes afilados. No estire los tubos más de 2,5 veces su longitud original (máx. 300 cm).

Use solo ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el cabello largo hacia atrás.

Compruebe el producto en busca de daños, grietas, roturas y desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice el producto únicamente cuando esté en perfectas condiciones. Sostenga siempre las empuñaduras con firmeza y seguridad durante el ejercicio. Devuelva los tubos a su longitud original antes de soltarlos. La liberación repentina de un tubo estirado puede causar lesiones graves.

Haga siempre todos los ejercicios con total concentración, lenta y uniformemente. Calienta antes de hacer ejercicio. No haga ejercicio si está enfermo. Detenga su entrenamiento inmediatamente si siente dolor.

Consulte a un médico antes de usar las bandas de resistencia, especialmente en el caso de lesiones existentes y enfermedades previas.

Fijación de las asas / correas para los pies:

Utilice los mosquetones y todas las piezas móviles con precaución. ¡Peligro de aplastamiento!

Paso 1:

Elija un tubo de acuerdo con su nivel de condición física. En lugar de un tubo, se pueden combinar diferentes tubos para aumentar el nivel de dificultad. Recomendación: comience con poca resistencia, aumente lentamente el número de repeticiones.

Paso 2:

Usar con asas. Enganche el mosquetón de su banda de resistencia seleccionada en el ojal del mango.

Úselo con correas para los pies. Abra el cierre de velcro de la correa del pie y enrosque la correa en el ojal. Coloque su pie en el lazo y asegúrese de que el ojal en el exterior esté aproximadamente a la altura del tobillo. Cierre el cierre de velcro para que el lazo se ajuste cómodamente pero lo suficientemente apretado. Enganche el mosquetón de su banda de resistencia seleccionada en el ojal de la correa del tobillo.

Paso 3:

Asegúrese de que la conexión entre el mosquetón y el ojal esté cerrada. Existe riesgo de lesiones graves.

Fijación del anclaje de la puerta:

Pase el tubo a través del lazo del anclaje de la puerta o cuelgue el mosquetón en el lazo.

Borde superior de la puerta: coloque siempre el ancla de la puerta en el medio del borde superior de la puerta abierta. Cierre la puerta.

Borde inferior de la puerta: coloque siempre el ancla de la puerta en el medio del borde inferior de la puerta abierta. Cierre la puerta.

Almacenamiento y mantenimiento:

No utilice detergentes fuertes para limpiar. Utilice un paño húmedo. Deje siempre que todos los ingredientes se sequen por completo.

No almacene el producto en un lugar seco fuera del alcance de los niños. Mantenga el producto en el bolsa de almacenamiento.

Proteja el producto del calor y la luz solar directa. Recomendamos almacenar a temperatura ambiente.

Formación:

Verá una selección ejemplar de ejercicios. Con las 5 bandas diferentes, se pueden combinar 29 niveles de resistencia de acuerdo con su nivel de condición física. Empiece por el tubo con menor resistencia.

Un uso inadecuado puede provocar lesiones y poner en peligro la salud. No estire demasiado los tubos.

Antes y después de cada entrenamiento, compruebe si el producto está dañado, agrietado o desgastado. Utilice el producto únicamente cuando esté en perfectas condiciones.

PT - Obrigado por escolher os tubos expansores de resistência da SCHILDKRÖT.

Leia e observe o manual do usuário e quaisquer outras informações antes de usar este produto. O manual do usuário é parte integrante do produto. Ao entregar o produto a terceiros, certifique-se de entregar este manual do usuário também.

Uso pretendido: Os tubos expansores de resistência permitem um treinamento efetivo de corpo inteiro de todos os grupos musculares.Os estímulos de treinamento podem ser especificamente aumentados e variados. Foi concebido como um equipamento desportivo e apenas para uso privado. Este produto não é adequado para uso comercial.

Especificações técnicas:

Artigo: Tubos de resistência do expansor Schildkröt

Número do item: 960125

Conteúdo:

5 tubos de resistência (comprimento: 120cm)

2 alças acolchoadas

2 alças de pé

1 porta âncora

1 bolsa de armazenamento

Informações gerais de segurança:

Use o produto apenas conforme descrito nas instruções. O uso impróprio pode causar ferimentos, pôr em perigo a saúde ou danificar o produto.

Os tubos expansores de resistência não são adequados para crianças menores de 14 anos. Este produto não é um brinquedo. Mantenha sempre fora do alcance das crianças. Risco de estrangulamento!

A ancoragem incorreta na porta pode causar ferimentos graves. **Sempre aperte contra a direção de abertura da porta.** A âncora de porta deve ser usada apenas em uma porta e não em outros objetos.

Mantenha distância suficiente de outros objetos e pessoas.

Mantenha a área de treinamento livre de todos os objetos, detritos e outras obstruções. Treine apenas em terreno plano e não escorregadio.

Não use o produto sob variações extremas de temperatura. Não use os tubos em superfícies ásperas e com bordas afiadas. Não estique os tubos mais do que 2,5 vezes do comprimento original (máx. 300 cm).

Use apenas roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Prenda o cabelo comprido para trás.

Verifique o produto quanto a danos, rachaduras, quebras e desgaste antes e depois de cada treino. Use o produto somente quando estiver em perfeitas condições.

Sempre segure as empuñaduras com firmeza e segurança durante o exercício. Retorne os tubos ao comprimento original antes de liberá-los. A liberação repentina de um tubo esticado pode causar ferimentos graves.

Sempre faça todos os exercícios com concentração total, lenta e uniformemente. Faça aquecimento antes do exercício. Não faça exercícios se estiver doente. Pare o treinamento imediatamente se estiver com dor.

Consulte um médico antes de usar as bandas de resistência, especialmente no caso de lesões existentes e doenças anteriores.

Fixação das alças / tiras para os pés:

Use os mosquetões e todas as peças móveis com cuidado. Perigo de esmagamento!

Passo 1:

Escolha um tubo de acordo com seu nível de condicionamento. Em vez de um tubo, diferentes tubos podem ser combinados para aumentar o nível de dificuldade. Recomendação: comece com baixa resistência, vá aumentando lentamente o número de repetições.

Passo 2:

Use com alças. Prenda o mosquetão da faixa de resistência selecionada no orifício da alça.

Use com alças de pé. Abra o fecho de velcro da alça de pé e enfie a alça no ilhó. Coloque o pé no laço e certifique-se de que o ilhó do lado de fora está aproximadamente na altura do tornozelo. Feche o velcro para que o laço se encaixe confortavelmente, mas com força suficiente. Prenda o mosquetão da faixa de resistência selecionada no orifício da tira do tornozelo.

Etapa 3:

Certifique-se de que a conexão entre o mosquetão e o ilhó está fechada. Existe o risco de ferimentos graves.

Fixando a âncora da porta:

Puxe o tubo através da alça da âncora da porta ou alternativamente pendure o mosquetão na alça.

Borda superior da porta: Sempre coloque a âncora da porta no meio da borda superior da porta aberta. Feche a porta.

Borda inferior da porta: Sempre coloque a âncora da porta no meio da borda inferior da porta aberta. Feche a porta.

Armazenamento e manutenção:

Não use detergentes fortes para limpeza. Use um pano úmido. Sempre deixe todos os ingredientes secarem completamente.

Não guarde o produto em local seco e fora do alcance das crianças. Mantenha o produto no fornecido saco de armazenamento.

Proteja o produto do calor e da luz solar direta. Recomendamos o armazenamento em temperatura ambiente.

Treinamento:

Você verá uma seleção exemplar de exercícios. Com as 5 bandas diferentes, 29 níveis de resistência podem ser combinados de acordo com seu nível de aptidão. Comece com o tubo de menor resistência.

O uso impróprio pode causar ferimentos e pôr em perigo a saúde. Não estique demais os tubos.

Antes e depois de cada treino, verifique o produto quanto a danos, rachaduras e desgaste. Use o produto somente quando estiver em perfeitas condições.

NL - Dank u voor het kiezen van SCHILDKRÖT's Expander Resistance Tubes.

Lees en volg de gebruikershandleiding en alle andere informatie voordat u dit product gebruikt. De gebruikershandleiding is een integraal onderdeel van het product. Zorg ervoor dat u deze gebruikershandleiding ook overhandigt als u het product aan derden geeft.

Beoogd gebruik: De Expander Resistance Tubes maken een effectieve training van het hele lichaam van alle spiergroepen mogelijk. Trainingsprikkels kunnen specifiek worden verhoogd en gevarieerd. Het is ontworpen als sportuitrusting en alleen voor privégebruik. Dit product is niet geschikt voor commercieel gebruik.

Technische specificaties:

Artikel: Schildkröt Expander Weerstandsbuizen

Productnummer: 960125

Inhoud:

5 weerstandsbuizen (lengte: 120cm)

2 gewatteerde handvatten

2 voetbanden

1 deuranker

1 opbergtas

Algemene veiligheidsinformatie:

Gebruik het product alleen zoals beschreven in de instructies. Onjuist gebruik kan leiden tot letsel, gevaar voor de gezondheid of schade aan het product.

De Expander Resistance Tubes zijn niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar. Dit product is geen speelgoed. Altijd buiten bereik van kinderen bewaren. Gevaar voor wurging!

Een verkeerde verankering aan de deur kan tot ernstig letsel leiden. **Bevestig altijd tegen de openingsrichting van de deur in.** Het deuranker is alleen bedoeld voor gebruik op een deur en niet op andere objecten.

Houd voldoende afstand tot andere voorwerpen en mensen.

Houd het trainingsgebied vrij van alle voorwerpen, afval en andere obstakels. Train alleen op een vlakke, slipvaste ondergrond.

Gebruik het product niet bij extreme temperatuur-schommelingen. Gebruik de buizen niet op ruwe oppervlakken met scherpe randen. Rek de buizen niet meer uit dan 2,5 keer hun oorspronkelijke lengte (max. 300 cm).

Draag alleen geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast.

Controleer het product voor en na elke training op beschadigingen, scheuren, breuken en slijtage. Gebruik het product alleen in perfecte staat.

Houd de handgrepen altijd stevig en veilig vast tijdens het trainen. Breng de buizen terug op hun oorspronkelijke lengte voordat u ze loslaat. Het plotseling loslaten van een uitgerekte buis kan ernstig letsel veroorzaken.

Doe alle oefeningen altijd met volledige concentratie, langzaam en gelijkmatig. Opwarmen voordat u gaat trainen. Sport niet als u ziek bent. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn heeft.

Raadpleeg een arts voordat u de weerstandsbanden gebruikt, vooral in het geval van bestaande verwondingen en eerdere ziekten.

Bevestiging van de handgrepen / voetbanden:

Wees voorzichtig bij het gebruik van de karabijnhaken en alle bewegende onderdelen. Gevaar voor beknelling!

Stap 1:

Kies een buis op basis van uw fitnessniveau. In plaats van een buis kunnen verschillende buizen worden gecombineerd om de moeilijkheidsgraad te verhogen. Aanbeveling: begin met een lage weerstand, verhoog langzaam het aantal herhalingen.

Stap 2:

Gebruik met handvatten. Haak de karabijnhaak van de door u gekozen weerstandsband in het oog op het handvat.

Gebruik met voetbanden. Open de klittenbandsluiting op de voetband en steek de riem in het oog. Zet je voet in de lus en zorg ervoor dat het oog aan de buitenkant ongeveer ter hoogte van de enkel komt. Sluit de klittenbandsluiting zodat de lus comfortabel maar strak genoeg zit. Haak de karabijnhaak van de door u geselecteerde weerstandsband in het oog op de enkelband.

Stap 3:

Zorg ervoor dat de verbinding tussen de karabijnhaak en het oog gesloten is. Er bestaat gevaar voor ernstig letsel.

Het deuranker bevestigen:

Trek de buis door de lus van het deuranker of hang de karabijnhaak in de lus.

Bovenrand van de deur: Plaats het deuranker altijd in het midden van de bovenrand van de geopende deur. Sluit de deur. Onderrand deur: Plaats het deuranker altijd in het midden van de onderrand van de geopende deur. Sluit de deur.

Opslag en onderhoud:

Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen om te reinigen. Gebruik een vochtige doek. Laat alle ingrediënten altijd volledig drogen.

Bewaar het product niet op een droge plaats buiten het bereik van kinderen. Bewaar het product in de bijgeleverde opbergzak.

Bescherm het product tegen hitte en direct zonlicht. We raden aan om te kamertemperatuur te bewaren.

Opleiding:

U ziet een voorbeeldige selectie oefeningen. Met de 5 verschillende banden kunnen 29 weerstandsniveaus worden gecombineerd op basis van uw fitnessniveau. Begin met de buis met de laagste weerstand.

Onjuist gebruik kan leiden tot letsel en gevaar voor de gezondheid. Rek de buizen niet te ver uit.

Controleer het product voor en na elke training op beschadigingen, scheuren en slijtage. Gebruik het product alleen in perfecte staat.

SV - Tack för att du valde SCHILDKRÖTs Expander Resistance Tubes.

Läs och följ bruksanvisningen och annan information innan du använder den här produkten. Användarhandboken är en integrerad del av produkten. Var noga med att överlämna den här användarhandboken när du ger produkten till tredje part.

Avsedd användning: Expander Resistance Tubes möjliggör en effektiv träning i hela kroppen för alla muskelgrupper. Träningsstimuli kan ökas specifikt och varieras. Den designades som en sportutrustning och endast för privat bruk. Denna produkt är inte lämplig för kommersiellt bruk.

Tekniska specifikationer:

Artikel: Schildkröt Expander Resistance Tubes

Artikelnummer: 960125

Innehåll:

5 motståndsrör (längd: 120 cm)

2 vadderade handtag

2 fotremmar

1 dörrankare

1 förvaringspåse

Allmän säkerhetsinformation:

Använd endast produkten enligt anvisningarna.

Felaktig användning kan leda till personskador,

äventyra hälsan eller skada produkten.

Expander Resistance Tubes är inte lämpliga för barn under 14 år. Denna produkt är inte en leksak. Förvara alltid utom räckhåll för barn. Risk för strypning!

Felaktig förankring på dörren kan leda till allvarliga skador. **Fäst alltid mot dörrens öppningsriktning.** Dörrankaren är endast avsedd för användning på en dörr och inte på andra föremål.

Håll tillräckligt avstånd från andra föremål och människor.

Håll träningsområdet fritt från alla föremål, skräp och andra hinder. Träna bara på jämn, halkfri mark.

Använd inte produkten under extrema temperaturvariationer. Använd inte rören på grova, vassa ytor. Sträck inte rören mer än 2,5 gånger av sin ursprungliga längd (max 300 cm).

Använd endast lämpliga sportkläder, aldrig smycken. Knyt långt hår tillbaka.

Kontrollera produkten för skador, sprickor, brott och slitage före och efter varje träningspass. Använd endast produkten i perfekt skick.

Håll alltid handtagen stadigt och säkert under träning. Återställ rören till sin ursprungliga längd innan du släpper dem. Plötslig frigöring av ett sträckt rör kan orsaka allvarliga skador.

Gör alltid alla övningar med fullständig koncentration, långsamt och jämnt. Värm upp innan du tränar. Träna inte om du är sjuk. Stoppa din träning omedelbart om du har ont. Rådfråga en läkare innan du använder motståndsband, särskilt vid befintliga skador och tidigare sjukdomar.

Fästning av handtag / fotremmar:

Använd karbinhakarna och alla rörliga delar med försiktighet. Krossrisk!

Steg 1:

Välj ett rör enligt din konditionsnivå. I stället för ett rör kan olika rör kombineras för att öka svårighetsgraden. Rekommendation: börja med lågt motstånd, öka långsamt antalet repetitioner.

Steg 2:

Använd med handtag. Haka i karbinhaken på ditt valda motståndsband i öglan på handtaget.

Används med fotremmar. Öppna kardborrfästet på fotremmen och trä in remmen i öglan. För in foten i öglan och se till att öglan på utsidan är ungefär i fotledshöjden. Stäng kardborrfästet så att öglan passar bekvämt men tätt nog. Haka i karbinhaken på det valda motståndsbandet i öglan på fotledet.

Steg 3:

Se till att anslutningen mellan karbinhaken och öglan är stängd. Det finns risk för allvarliga skador.

Montering av dörrrankare:

Dra röret genom dörrrankrets ögla eller häng alternativt karbinhaken i öglan.

Dörrens övre kant: Placera alltid dörrfästet mitt på den öppna dörrens övre kant. Stäng dörren.

Dörrens nedre kant: Placera alltid dörrfästet mitt på den öppna dörrens underkant. Stäng dörren.

Lagring och underhåll:

Använd inte starka rengöringsmedel för rengöring. Använd en fuktigt trasa. Låt alltid alla ingredienser torka helt.

Förvara inte produkten på en torr plats utom räckhåll för barn. Förvara produkten i den medföljande produkten förvaringspåse.

Skydda produkten från värme och direkt solljus. Vi rekommenderar förvaring vid rumstemperatur.

Träning:

Du kommer att se ett exemplariskt urval av övningar. Med de 5 olika banden kan 29 motståndsnivåer kombineras enligt din konditionsnivå. Börja med röret med lägsta motstånd.

Felaktig användning kan leda till personskador och äventyra hälsan. Översträck inte rören.

Kontrollera produkten före och efter varje träningspass för skador, sprickor och slitage. Använd endast produkten i perfekt skick.

HR - Zahvalujemo što ste odabrali SCHILDKRÖT-ove cijevi za otpor ekspandera.

Prije upotrebe ovog proizvoda pročitatje i pridržavajte se korisničkog priručnika i svih ostalih podataka. Korisnički priručnik sastavni je dio proizvoda. Kada dajete proizvod trećim stranama, molimo vas da predate i ovaj korisnički priručnik.

Namjena: Cijevi Expander Resistance omogućuju učinkovit trening cijelog tijela svih mišićnih skupina. Podražaji u treningu mogu se posebno povećati i mijenjati. Dizajniran je kao sportska oprema i samo za privatnu upotrebu. Ovaj proizvod nije prikladan za komercijalnu upotrebu.

Tehničke specifikacije:

Članak: Schildkröt cijevi za otpor ekspandera

Broj artikla: 960125

Sadržaj:

5 cijevi otpora (duljina: 120 cm)

2 podstavljene ručke

2 trake za noge

1 sidro za vrata

1 vrećica za odlaganje

Opće sigurnosne upute:

Koristite proizvod samo onako kako je opisano u uputama. Nepravilna uporaba može dovesti do ozljeda, ugroziti zdravlje ili oštetiti proizvod.

Cijevi otpornika Expander nisu prikladne za djecu mlađu od 14 godina. Ovaj proizvod nije igračka. Uvijek čuvajte izvan dohvata djece. Opasnost od davljenja!

Nepravilno sidrenje na vratima može dovesti do ozbiljnih ozljeda. **Uvijek pričvrstite u smjeru otvaranja vrata.** Sidro vrata namijenjeno je samo za upotrebu na vratima, a ne i za druge predmete.

Držite se dovoljne udaljenosti od drugih predmeta i ljudi.

Osigurajte mjesto za vježbanje bez predmeta, krhotina i drugih prepreka. Trenirajte samo na ravnom, neklizajućem terenu.

Proizvod nemojte koristiti pod ekstremnim temperaturnim kole

Proizvod ne čuvajte na suhom mjestu, izvan dohвата djece. Držite proizvod u priloženom torba za odlaganje. Zaštitite proizvod od topline i izravne sunčeve svjetlosti. Preporučujemo čuvanje na sobnoj temperaturi.

Trening:

Vidjet ćete primjeran odabir vježbi. S 5 različitih bendova, 29 razina otpora može se kombinirati prema vašoj kondiciji. Počnite s cijevi s najmanjim otporom. Nepravilna uporaba može dovesti do ozljeda i ugroziti zdravlje. Nemojte pretjerano rastezati cijevi.

Prije i nakon svakog treninga provjerite ima li proizvoda oštećenja, pukotina i istrošenosti. Proizvod koristite samo kada je u savršenom stanju.

SL - Zahvaljujemo se vam, da ste izbrali odporne cevi Expander SCHILDKRÖT.

 Pred uporabo izdelka preberite in upoštevajte uporabniški priročnik in vse druge informacije. Navodila za uporabo so sestavni del izdelka. Kadar izdelek dajete tretjim osebam, prosimo, da predate tudi ta uporabniški priročnik.

Namenska uporaba: Ekspander odporne cevi omogočajo učinkovit trening celotnega telesa vseh mišičnih skupin. Drajžljaje za trening lahko posebej povečate in spremenite. Zasnovan je bil kot športna oprema in samo za zasebno uporabo. Ta izdelek ni primeren za komercialno uporabo.

Tehnične specifikacije:

Članek: Odporne cevi Schildkröt Expander Številka izdelka: 960125

Vsebina:

5 uporovnih cevi [dolžina: 120 cm]
2 oblazinjena ročaja
2 pasu za noge
1 sidro za vrata
1 vrečka za shranjevanje

 **Splošne varnostne informacije:**

Izdelka uporabljajte samo v skladu z navodili. Nepravilna uporaba lahko povzroči poškodbe, ogrozi zdravje ali poškoduje izdelek.

Ekspander odporne cevi niso primerne za otroke, mlajše od 14 let. Ta izdelek ni igrača. Vedno hranite izven dosega otrok. Nevarnost zadušitve!

Nepravilno pritrjevanje vrat lahko povzroči resne poškodbe.

Vedno pritrdite proti smeri odpiranja vrat. Sidro vrat je namenjeno samo za uporabo na vratih in ne za druge predmete.

Prosimo, imejte dovolj oddaljeni od drugih predmetov in ljudi.

Na območju za vadbo naj ne bo nobenih predmetov, ruševin in drugih ovir. Vadite samo na enakomernih, nedrsečih tleh.

Izdelka ne uporabljajte pri ekstremnih temperaturnih nihanjih. Ne uporabljajte cevi na grobih površinah z ostrimi robovi. Cevi ne raztezajte več kot 2,5-krat od prvotne dolžine (največ 300 cm).

Nosite samo primerna športna oblačila, nikoli nakita. Vezati dolge lase nazaj.

Pred vsakim treningom in po njem preverite, ali na izdelku ni poškodb, razpok, zlomov in obrabe. Izdelek uporabljajte samo, če je v popolnem stanju.

Med vadbo vedno držite ročaje trdno in varno. Preden jih spustite, vrnite cevi na prvotno dolžino. Nenaden izpust raztegnjene cevi lahko povzroči resne poškodbe.

Vse vaje vedno izvajajte s popolno koncentracijo, počasi in enakomerno. Pred vadbo se ogrejte. Ne telovadite, če ste bolni. Takoj prenehajte s treningom, če vas boli.

Pred uporabo odpornih trakov se posvetujte z zdravnikom, zlasti v primeru obstoječih poškodb in predhodnih bolezni.

Pritrditev ročajev / pasov za noge:

Vponke in vse gibljive dele uporabljajte previdno. Nevarnost zmečkanin!

Korak 1:

Izberite cev glede na vašo telesno pripravljenost. Namesto cevi lahko za povečanje težavnosti kombiniramo različne cevi. Priporočilo: začnite z nizkim uporom, počasi povečajte število ponovitev.

2. korak:

Uporabite z ročaji. Vponko izbranega traku za odpornost pripnite v očesce na ročaju.

Uporabite s pasovi za noge. Odprite zapenjanje z ježki na pasu za noge in ga vtaknite v očesce. Stopite v zanko in se prepričajte, da je očesce na zunanji strani približno v višini gležnja. Zaprite zapenjanje z ježki, da se zanka prilega udobno, a dovolj tesno. Vponko izbranega traku za odpornost pripnite v očesce na pasu za gleženj.

3. korak:

Prepričajte se, da je povezava med vponko in ušescem zaprta. Obstaja nevarnost resnih poškodb.

Pritrditev sidra vrat:

Povlecite cev skozi zanko sidra vrat ali pa vpeljite vponko v zanko.

Zgornji rob vrat: Sidro vrat vedno postavite na sredino zgornjega roba odprtih vrat. Zapri vrata.

Spodnji rob vrat: Sidro vrat vedno postavite na sredino spodnjega roba odprtih vrat. Zapri vrata.

Skladiščenje in vzdrževanje:

Za čiščenje ne uporabljajte močnih detergentov. Uporabite vlažno krpo. Vedno pustite, da se vse sestavine popolnoma posušijo.

Izdelka ne shranjujte na suhem, izven dosega otrok. Izdelek hranite v priloženem kompletu torba za shranjevanje.

Izdelek zaščitite pred vročino in neposredno sončno svetlobo. Priporočamo shranjevanje pri sobni temperaturi.

Uposabljanje:

Videli boste zgleden izbor vaj. S 5 različnimi pasovi lahko združite 29 stopenj odpornosti glede na vašo telesno pripravljenost. Začnite s cevjo z najmanjšo upornostjo. Nepravilna uporaba lahko povzroči poškodbe in ogrozi zdravje. Ne raztezajte cevi.

Pred vsako vadbo in po njej preverite, ali na izdelku ni poškodb, razpok in obrabe. Izdelek uporabljajte samo, če je v popolnem stanju.

PL - Dziękujemy za wybór ekspanderów firmy SCHILDKRÖT.

 Przeczytaj i przestrzegaj instrukcji obsługi i wszelkich innych informacji przed użyciem tego produktu. Instrukcja obsługi jest integralną częścią produktu. Przekazując produkt osobom trzecim, prosimy o przekazanie również niniejszej instrukcji obsługi.

Przeznaczenie: Rurki Expander Resistance Tubes umożliwiają efektywny trening całego ciała wszystkich grup mięśni. Bódcze treningowe mogą być specyficznie zwiększane i zróżnicowane. Został zaprojektowany jako sprzęt sportowy i wyłącznie do użytku prywatnego. Ten produkt nie nadaje się do użytku komercyjnego.

Specyfikacja techniczna:

Artykuł: Rury odporowe ekspandera Schildkröt Numer artykułu: 960125

Zawartość:

5 rurek oporowych [długość: 120 cm]
2 wyścielane rączki
2 paski na stopy
1 kotwa do drzwi
1 worek do przechowywania



Ogólne informacje dotyczące bezpieczeństwa:

Używaj produktu tylko zgodnie z opisem w instrukcji. Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do obrażeń, zagrożenia zdrowia lub uszkodzenia produktu.

Rurki oporowe ekspandera nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 14 roku życia. Ten produkt nie jest zabawką. Zawsze przechowywać poza zasięgiem dzieci. Ryzyko uduszenia! Nieprawidłowe zakotwiczenie na bramię może prowadzić do poważnych obrażeń. **Zawsze mocować przeciwnie do kierunku otwierania drzwi.** Kotwa do drzwi jest przeznaczona wyłącznie do stosowania na drzwiach, a nie na innych przedmiotach.

Zachowaj wystarczającą odległość od innych przedmiotów i ludzi.

Utrzymuj obszar treningowy wolny od wszelkich przedmiotów, gruzu i innych przeszkód. Trenuj tylko na równym, antypoślizgowym podłożu.

Nie używaj produktu przy ekstremalnych wahaniah temperatury. Nie używaj rur na chropowatych powierzchniach o ostrych krawędziach. Nie rozciągaj rurek więcej niż 2,5 raza od ich pierwotnej długości [maks. 300 cm].

Noś tytu odpowiednią odzież sportową, nigdy biżuterię. Zwiąż z tytu długie włosy.

Sprawdź produkt pod kątem uszkodzeń, pęknięć, pęknięć i zużycia przed i po każdym treningu. Używaj produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie.

Podczas ćwiczeń zawsze trzymaj uchwyt mocno i pewnie. Przwróć rury do ich pierwotnej długości przed ich zwolnieniem. Nagłe zwolnienie rozciągniętej rury może spowodować poważne obrażenia.

Wszystkie ćwiczenia wykonuj zawsze z pełną koncentracją, powoli i równomiernie. Rozgrzej się przed ćwiczeniami. Nie ćwicz, jeśli jesteś chory. W przypadku bólu natychmiast przerwij trening.

Przed użyciem opasek skonsultuj się z lekarzem, szczególnie w przypadku istniejących kontuzji i przebytych chorób.

Mocowanie rączek / pasków na stopy:

Ostrożnie używaj karabinków i wszystkich ruchomych części. Ryzyko zmiążdżenia!

Krok 1:

Wybierz rurkę zgodnie ze swoim poziomem sprawności. Zamiast rurki można łączyć różne rurki, aby zwiększyć poziom trudności. Zalecenie: zacznij od niskiego oporu, powoli zwiększaj liczbę powtórzeń.

Krok 2:

Używaj z uchwytami. Zaczep karabińczyk wybranej taśmy oporowej w oczku na uchwycie.

Używaj z paskami na stopy. Otworzyć zapięcie na rzep na pasku na stopie i włożyć pasek w oczko. Umieść stopę w pętli i upewnij się, że oczko na zewnątrz znajduje się mniej więcej na wysokości kostek. Zapnij zapięcie na rzep, aby pętelka przylegała wygodnie, ale wystarczająco ciasno. Zaczep karabińczyk wybranej taśmy oporowej w oczku paska na kostkę.

Krok 3:

Upewnij się, że połączenie między karabińczykiem a oczkiem jest zamknięte. Istnieje ryzyko poważnych obrażeń.

Mocowanie kotwy do drzwi:

Przeciągnij rurkę przez pętlę mocowania drzwi lub alternatywnie zawieś karabińczyk w pętli.

Górna krawędź drzwi: Kotwę do drzwi należy zawsze umieszczać na środku górnej krawędzi otwartych drzwi. Zamknąć drzwi.

Dolna krawędź drzwi: Kotwę drzwiową należy zawsze umieszczać pośrodku dolnej krawędzi otwartych drzwi. Zamknąć drzwi.

Przechowywanie i konserwacja:

Do czyszczenia nie używaj silnych detergentów. Użyj wilgotnej szmatki. Zawsze pozwól, aby wszystkie składniki całkowicie wyschły.

Nie przechowuj produktu w suchym miejscu poza zasięgiem dzieci. Przechowywać produkt w dostarczonym zestawie torebka do przechowywania.

Chronić produkt przed wysoką temperaturą i bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Zalecamy przechowywanie w temperaturze pokojowej.

Trening:

Zobaczysz przykładowy dobór ćwiczeń. Dzięki 5 różnym pasmom można łączyć 29 poziomów oporu w zależności od poziomu sprawności. Zacznij od rury o najniższym oporze.

Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do obrażeń i zagrażać zdrowiu. Nie rozciągaj rurek nadmiernie.

Przed i po każdym treningu sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń, pęknięć i zużycia. Używaj produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie.

HU - Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT Expander Resistance Tubes-t választotta.

 A termék használatá előtt olvassa el és vegye figyelembe a felhasználói kézikönyvet és az egyéb információkat. A felhasználói kézikönyv a termék szerves része. Ha harmadik félnek adja át a terméket, kérjük, adja át ezt a felhasználói kézikönyvet is.

Rendeltetésszerű használat: Az Expander Resistance Tubes lehetővé teszi az összes izomcsoport hatékony teljes testedzését. A képzési ingerek kifejezetten növelhetők és variálhatók. Sporteszközként és csak magánélcra terveztek. Ez a termék nem alkalmas kereskedelmi használatra.

Műszaki adatok:

Cikk: Schildkröt Expander Resistance Tubes Cikkszám: 960125

Tartalom:

5 ellenállási cső [hosszúság: 120cm]
2 párnázott fogantyú
2 lábpánt
1 ajtó horgony
1 tároló táská

 **Általános biztonsági információk:**

A terméket csak az utasításokban leírtak szerint használja. A nem rendeltetésszerű használat

sérülésekhez, az egészség veszélyeztetéséhez vagy a termék károsodásához vezethet.

Az Expander Resistance tubusok nem alkalmasak 14 év alatti gyermekek számára. Ez a termék nem játék. Mindig tartsa gyermekektől elzárva. Megőjtés veszélye!

Az ajtó helytelen rögzítése súlyos sérülésekhez vezethet. **Rögzítse mindig az ajtó nyitási irányával szemben.** Az ajtóhorgony csak ajtókon használható, más tárgyakon nem.

Kérjük, tartson megfelelő távolságot más tárgyaktól és emberektől. Tartsa az edzőterületet mentes minden tárgytól, törmeléktől és egyéb akadálytól. Csak egyenletes, csúszásmentes talajon edzeni.

Ne használja a terméket szélsőséges hőmérsékleti ingadozások alatt. Ne használja a csöveket durva, éles szélű felületeken. Ne feszítse meg a csöveket az eredeti hosszuk 2,5-szeresénél [max. 300 cm].

Csak megfelelő sportruhát viseljen, soha ne ékszereket. Köss viszáte hosszú haját.

Minden edzés előtt és után ellenőrizze, hogy nincs-e rajta sérülés, repedés, törés vagy kopás. A terméket csak tökéletes állapotban használja.

Edzés közben mindig tartsa szilárdan és biztonságosan a markolatot. Helyezze vissza a csöveket eredeti hosszukra, mielőtt elengednék őket. A kifizetett cső hirtelen felszabadulása súlyos sérüléseket okozhat.

Minden gyakorlatot mindig teljes koncentrációval, lassan és egyenletesen végezzen. Bemelegítés edzés előtt. Ne gyakoroljon, ha beteg. Azonnal hagyja abba az edzést, ha fáj.

Az ellenállási szalagok használatá előtt forduljon orvoshoz, különösen meglévő sérülések és korábbi betegségek esetén.

A fogantyúk / lábszíjak rögzítése:

Övátason használja a karabinereket és az összes mozgó alkatrészt. Összetörési veszély!

1. lépés:

Vállasszon tubust az edzettségi szintjének megfelelően. Cső helyett különböző csövek kombinálhatók a nehézségi szint növelése érdekében. Javaslat: kezdje alacsony ellenállással, lassan növelje az ismétlések számát.

2. lépés:

Fogantyúkkal használható. Akassza be a választott ellenállási szalag karabinerét a fogantyú lyukába.

Használjon lábpántokkal. Nyissa ki a tépőzárat a lábszíjon, és csavarja be a hevedert a fűzőlyukba. Helyezze a lábát a hurokba, és győződjön meg arról, hogy a külső fűzőlyuk körülbelül boka magasságban van. Zárja le a tépőzárat úgy, hogy a hurok kényelmesen, de elég szorosan illeszkedjen. Akassza be a kiválasztott ellenállási szalag karabinerét a boka hevederén lévő fűzőlyukba.

3. lépés:

Győződjön meg arról, hogy a karabiner és a fűzőlyuk közötti kapcsolat le van zárva. Súlyos sérülés veszélye áll fenn.

Az ajtóhorgony rögzítése:

Húzza át a csövet az ajtóhorgony hurokján keresztül, vagy fűgessze fel a karabinert a hurokba.

Az ajtó felső széle: Az ajtó horgonyát mindig a nyitott ajtó felső élének közepére helyezze.

Az ajtó alsó széle: Az ajtó horgonyát mindig a nyitott ajtó alsó élének közepére helyezze.

Tárolás és karbantartás:

Ne használjon erős mosószert a tisztításhoz. Használjon nedves ruhát. Mindig hagyja az összes összetevőt teljesen megszáradni.

Ne tárolja a terméket száraz helyen, gyermekektől elzárva. Tartsa a terméket a mellékelt csomagban tároló táská.

Övja a terméket hőtől és közvetlen napfénytől. Javasoljuk, hogy szobahőmérsékleten tárolja.

Kiképzés:

Látni fogja a gyakorlatok példamutató választékát. Az 5 különböző sávval 29 ellenállási szint kombinálható az edzettségi szintnek megfelelően. Kezdje a legkisebb ellenállású csövél.

A helytelen használat sérülésekhez és az egészszég veszélyeztetéséhez vezethet. Ne feszítse túl a csöveket. Minden edzés előtt és után ellenőrizze, hogy nincs-e rajta sérülés, repedés vagy kopás. A terméket csak tökéletes állapotban használja.

CS - Děkujeme, že jste se rozhodli pro expanzní odporové trubky SCHILDKRÖT.

 Před použitím tohoto produktu si přečtete a dodržujte uživatelskou příručku a veškeré další informace. Uživatelská příručka je nedílnou součástí produktu. Při předávání produktu třetím stranám nezapomeňte předat také tuto uživatelskou příručku.

Určené použití: Trubky odporu Expander umožňují efektivní tréninkový trénink všech svalových skupin. Tréninkové podněty lze konkrétně zvyšovat a měnit. Byl navržen jako sportovní vybavení a pouze pro soukromé použití. Tento produkt není vhodný pro komerční použití.

Technické specifikace:

Článek: Trubky odporu expandéru Schildkröt Číslo produktu: 960125

Obsah:

5 odporových trubek [délka: 120 cm]
2 polstrované rukojeti
2 popruhy na nohy
1 dveřní kotva
1 úložná taška



Obecné bezpečnostní informace:

Produkt používejte pouze způsobem popsaným v pokynech. Nesprávné použití může vést ke zranění, ohrožení zdraví nebo poškození produktu.

Expander Resistance Tubes nejsou vhodné pro děti do 14 let.

Tento výrobek není hračka. Uchovávejte vždy mimo dosah dětí.

Nebezpečí úskrcení!

Nesprávné ukotvení na dveřích může vést k vážným zraněním.

Vždy je připevňujte proti směru otevirání dveří. Kotva dveří je určena pouze pro použití na dveřích, nikoli na jiných předmětech.

Udržujte prosím dostatečnou vzdálenost od ostatních předmětů a lidí.

Udržujte tréninkový prostor bez jakýchkoli předmětů, nečistot a jiných překážek. Cvičte pouze na rovném, nekoulavém povrchu.

Nepoužívejte výrobek při extrémních výkyvech teplot. Nepoužívejte zkušavky na drsném povrchu s ostrými hranami. Neprovádějte natahování trubek na více než 2,5násobek jejich původní délky [max. 300 cm].

Noste pouze vhodné sportovní oblečení, nikdy ne šperky. Dlouhé vlasy si svázať.

Před každým tréninkem a po něm zkontrolujte jeho poškození, praskliny, praskliny a opotřebení. Produkt používejte pouze v bezvadném stavu.

Během cvičení vždy držte rukojeti pevně a bezpečně. Před uvolněním zkušavky vraťte na původní délku. Náhlé uvolnění natažené trubice může způsobit vážné zranění.

Cviky vždy cvičte s úplnou soustředěním, pomalu a rovnoměrně. Před cvičením se zahřejte. Pokud jste nemocní, necvičte. Pokud máte bolesti, okamžitě ukončete trénink.

Před použitím ochranných pásů se poraďte s lékařem, zejména v případě stávajících zranění a předchozích onemocnění.

Upevnění rukojeti / nožních popruhů:

Používejte karabiny a všechny pohyblivé části opatrně. Nebezpečí rozdrcení!

Krok 1:

Vyberte si tubu podle své fyzické zdatnosti. Místo trubice lze ke zvýšení úrovně obtížnosti kombinovat různé trubice. Doporučení: začněte s nízkým odporem, pomalu zvyšujte počet opakování.

Krok 2:

Použijte s rukojetí. Zahákněte karabinu zvoleného odporového pásku do oka na rukojeti.

Použijte s popruhy na nohy. Otevřete suchý zip na popruhu na nohu a provlečte jej do oka. Vložte nohu do smýčky a ujistěte se, že vnější očko je přibližně ve výšce kotníku. Zapněte suchý zip tak, aby poutko pohodlně, ale dostatečně pevně sedělo. Zahákněte karabinu vámi vybraného odporového pásku do oka na remínku kotníku.

Krok 3:

Ujistěte se, že spojení mezi karabinou a očkem je uzavřené. Hrozí nebezpečí vážného zranění.

Upevnění dveřní kotvy:

Protáhněte trubku smýčkou dveřní kotvy nebo alternativně zavěste karabinu do smýčky.

Horní hrana dveří: Kotvu dveří vždy umístěte do středu horního okraje otevřených dveří. Zavírejte dveře.

Spodní hrana dveří: Kotvu dveří vždy umístěte do středu spodního okraje otevřených dveří. Zavírejte dveře.

Skládování a údržba:

K čištění nepoužívejte silné čističí prostředky. Použijte vlhký hadřík. Všechny přísady vždy nechejte úplně zaschnout.

Neskladujte výrobek na suchém místě mimo dosah dětí. Uchovávejte výrobek v dodaném stavu

úložná taška.

Chraňte výrobek před teplem a přímým slunečním zářením. Doporučujeme skladovat při pokojové teplotě.

Výcvik:

Uvidíte ukázkový výběr cvičení. S 5 různými pásmy lze kombinovat 29 úrovní odporu podle vaší fyzické zdatnosti. Začněte s trubici s nejnižším odporem.

Nesprávné použití může vést ke zranění a ohrožení zdraví.

Nepřetěžujte trubky.

Před a po každém cvičení zkontrolujte, zda není produkt poškozen, prasklý nebo opotřebovaný. Produkt používejte pouze v bezvadném stavu.

SL - Ďakujeme, že ste si vybrali expandéry odporu SCHILDKRÖT.

 Pred použitím tohto produktu si prečítajte a dodržiavajte používateľskú príručku a ďalšie informácie. Používateľská príručka je neoddeliteľnou súčasťou produktu. Pri



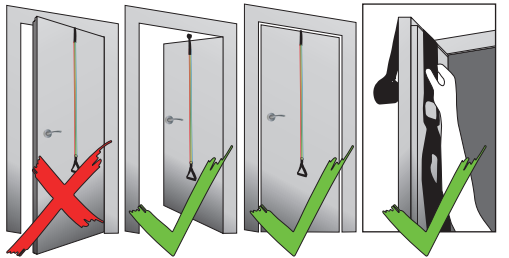
Informații generale de siguranță:

Utilizați produsul numai așa cum este descris în instrucțiuni. Utilizarea necorespunzătoare poate duce la răniri, poate pune în pericol sănătatea sau poate deteriora produsul. Tuburile de rezistență Expander nu sunt potrivite pentru copii cu vârsta sub 14 ani. Acest produs nu este o jucărie. A nu se lăsa întotdeauna la îndemâna copiilor. Risc de strangulare! Ancorarea incorectă pe ușă poate duce la răniri grave. **Fixați întotdeauna în direcția de deschidere a ușii.** Ancora ușii este destinată utilizării numai pe o ușă și nu pe alte obiecte. Vă rugăm să păstrați o distanță suficientă de alte obiecte și persoane. Păstrați zona de antrenament liberă de toate obiectele, resturile și alte obstacole. Antrenează-te doar pe teren uniform, antiderapant. Nu utilizați produsul sub fluctuații extreme de temperatură. Nu folosiți tuburile pe suprafețe aspre, cu muchii ascuțite. Nu întindeți tuburile mai mult de 2,5 ori din lungimea lor inițială (max. 300cm). Purtați doar îmbrăcăminte sportivă adecvată, niciodată bijuterii. Legați părul lung pe spate. Verificați produsul pentru deteriorări, fisuri, pauze și uzură înainte și după fiecare antrenament. Folosiți produsul numai atunci când este în stare perfectă.

Țineți întotdeauna mânerele ferm și sigur în timpul exercițiului. Întoarceți tuburile la lungimea lor originală înainte de a le elibera. Eliberarea bruscă a unui tub întins poate provoca răniri grave. Faceți întotdeauna toate exercițiile cu o concentrare completă, încet și uniform. Încălziți-vă înainte de a vă exercita. Nu faceți mișcare dacă sunteți bolnav. Opriți-vă imediat antrenamentul dacă aveți dureri. Consultați un medic înainte de a utiliza benzile de rezistență, în special în caz de leziuni existente și boli anterioare. **Atașarea mânerelor / curelelor pentru picioare:** Folosiți cu grijă carabinele și toate piesele mobile. Pericol de strivire! Pasul 1: Alegeți un tub în funcție de nivelul dvs. de fitness. În locul unui tub, diferite tuburi pot fi combinate pentru a crește nivelul de dificultate. Recomandare: începeți cu rezistență scăzută, creșteți încet numărul de repetări. Pasul 2: Se utilizează cu mâner. Cârligați carabina benzii de rezistență selectate în ochiul de pe mâner. Se utilizează cu curele pentru picioare. Deschideți dispozitivul de fixare cu velcro de pe cureaua de picior și filetați cureaua în ochi. Puneți piciorul în buclă și asigurați-vă că ochiul din exterior este aproximativ la înălțimea gleznei. Închideți dispozitivul de fixare cu velcro, astfel încât bucla să se potrivească confortabil, dar

suficient de strâns. Cârligați carabina benzii de rezistență selectate în ochiul de pe cureaua gleznei. Pasul 3: Asigurați-vă că conexiunea dintre carabină și ochi este închisă. Există riscul de rănire gravă. **Fixarea ancorei ușii:** Trageți tubul prin bucla ancorei ușii sau, alternativ, atârnați carabina în buclă. Marginea superioară a ușii: Așezați întotdeauna ancora ancorei în mijlocul marginii superioare a ușii deschise. Închideți ușa. Marginea inferioară a ușii: Așezați întotdeauna ancora ancorei în mijlocul marginii inferioare a ușii deschise. Închideți ușa. **Depozitare și întreținere:** Nu folosiți detergenți puternici pentru curățare. Folosiți o cârpă umedă. Lăsați întotdeauna toate ingredientele să se usuce complet. Nu depozitați produsul într-un loc uscat, la îndemâna copiilor. Păstrați produsul în ambalajul furnizat sac de depozitare. Protejați produsul de căldură și de lumina directă a soarelui. Vă recomandăm păstrarea la temperatura camerei. **Instruire:** Veți vedea o selecție exemplară de exerciții. Cu cele 5 benzi diferite, 29 de niveluri de rezistență pot fi combinate în funcție de nivelul dvs. de fitness. Începeți cu tubul cu cea mai mică rezistență.

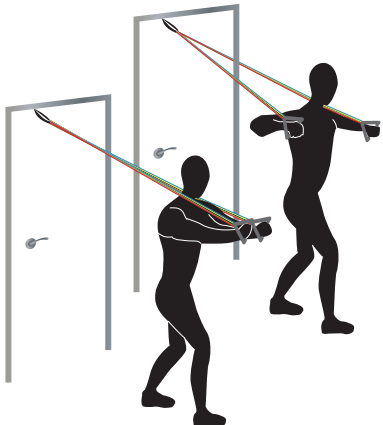
Utilizarea necorespunzătoare poate duce la răniri și poate pune în pericol sănătatea. Nu întindeți excesiv tuburile. Înainte și după fiecare antrenament, verificați produsul pentru deteriorări, fisuri și uzură. Folosiți produsul numai atunci când este în stare perfectă.



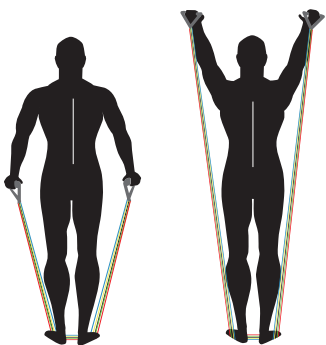
EXPANDER RESISTANCE TUBES EXERCISES

UPPER BODY

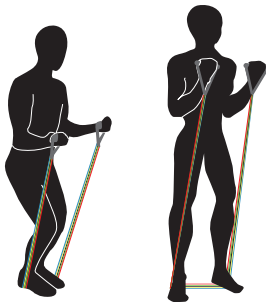
1 FACE PULL



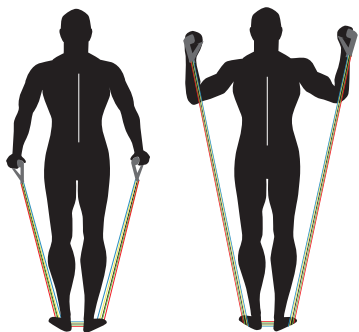
2 SHOULDER PRESS



3 BICEPS CURL

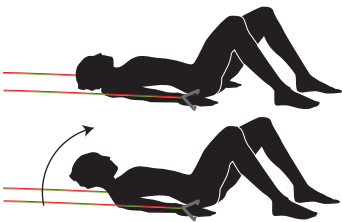


4 TRICEPS PUSHDOWN

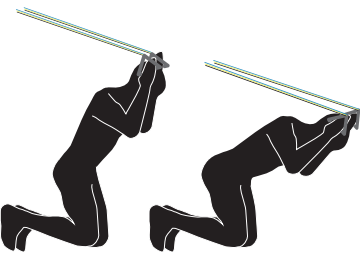


CORE

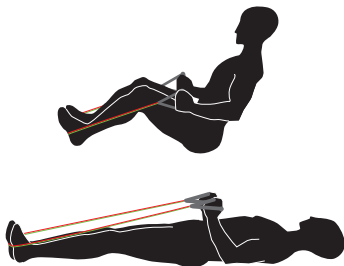
1 CRUNCH



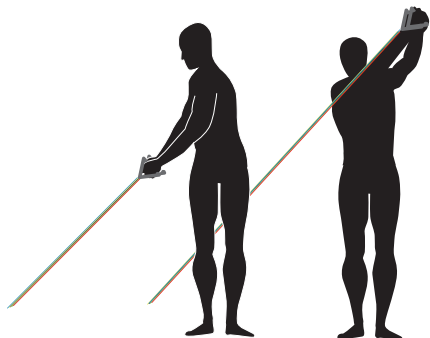
2 KNEELING CRUNCH



3 SIT UP

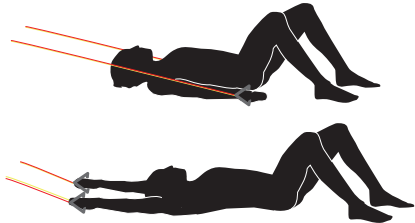


4 REVERSE WOOD CHOP

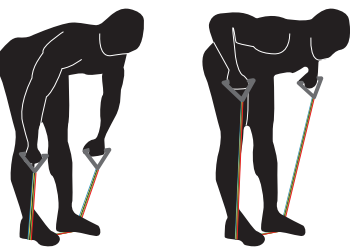


BACK

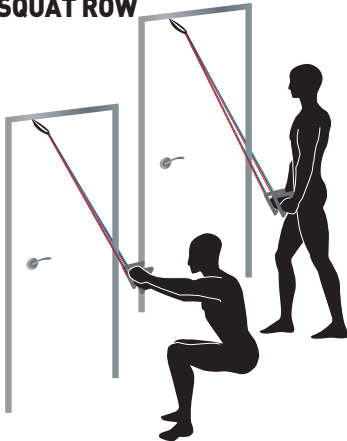
1 LYING PULLOVER



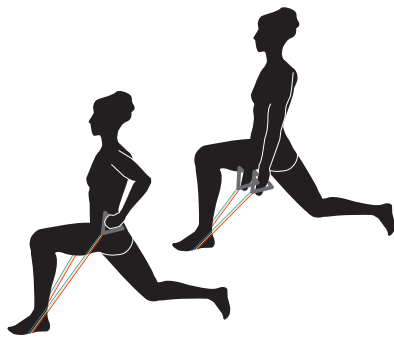
2 BENT OVER ROW



3 SQUAT ROW

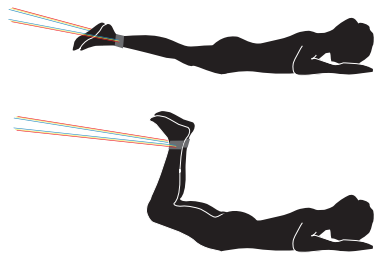


4 SPLIT ROW



LOWER BODY

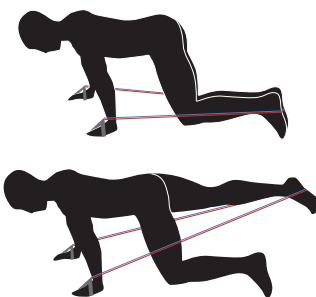
1 HAMSTRING CURL



2 LUNGE



3 DONKEY KICK



4 HIP ABDUCTION

