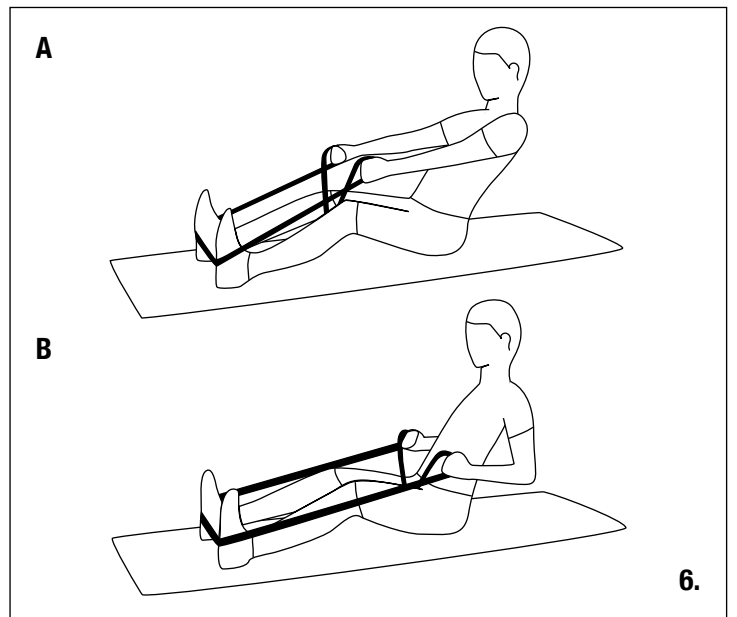
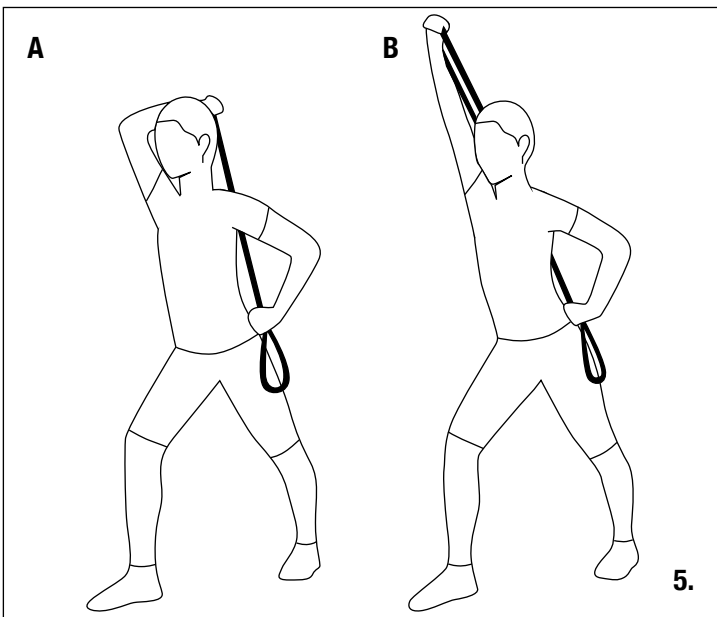
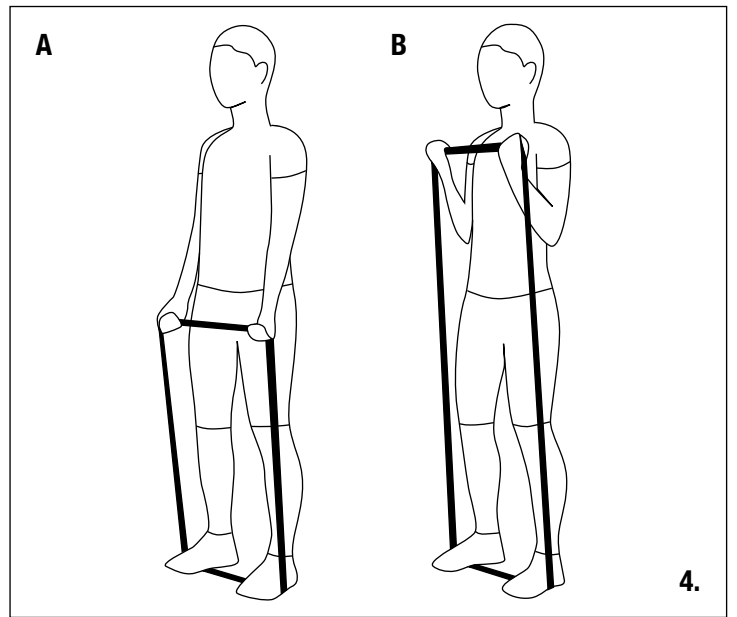
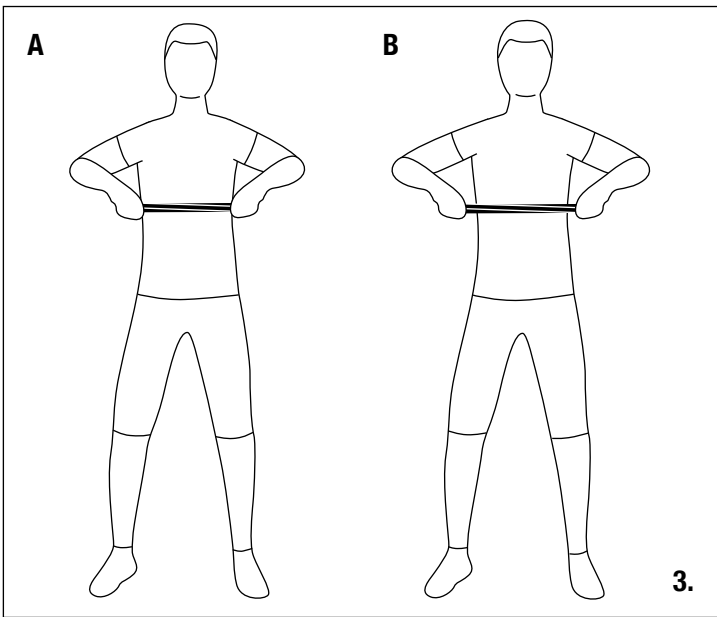
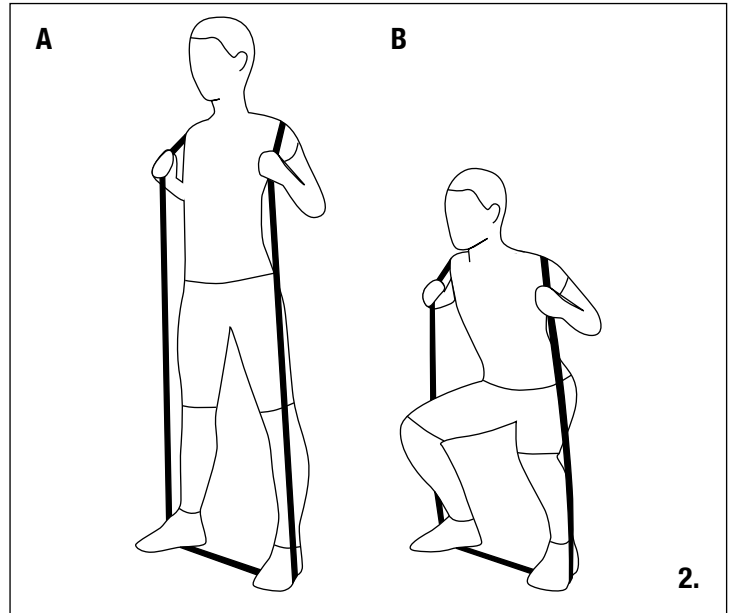
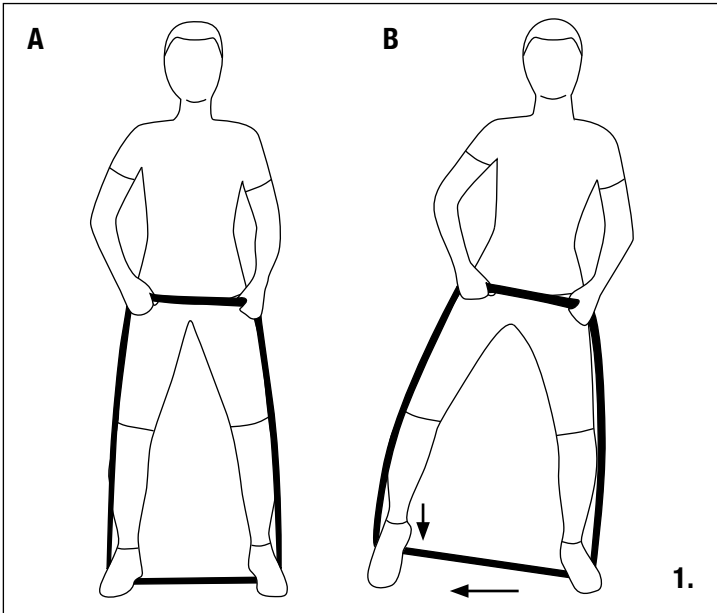




- (DE)** AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
- (EN)** INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
- (IT)** ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
- (ES)** INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
- (FR)** INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI
- (NL)** MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

Weitere Fitness-Infos unter <http://www.hudora.de/fitness/>







**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!**

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel: Trainingsband
 Art. Nr.: 76749
 Material: Latex
 Zweck: 2 Trainingsgeräte für ein effektives und sanftes Muskeltraining.

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen, finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/>.

INHALT

2 x Trainingsband | 1 x Tasche | 1 x Diese Anleitung

Andere beiliegende Teile dienen dem Transportschutz und werden für den Aufbau und den Gebrauch des Artikels nicht benötigt.

SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie sich vor Benutzung des Produkts diese Bedienungsanleitung, insbesondere diese Sicherheitshinweise, sorgfältig durch.
- **ACHTUNG!** Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet! Um körperliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie grundsätzlich gesund sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Im Zweifel sollten Sie Ihren Arzt fragen.
- Um Ihre Sicherheit nicht zu gefährden, sollten Sie nur die bei der Lieferung enthaltenen Originalteile benutzen.
- **ACHTUNG!** Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Kinder nur unter Aufsicht üben lassen!
- Die Benutzung des Produkts geschieht auf eigene Gefahr.
- Achten Sie darauf, dass sich im Umfeld Ihres Trainingsplatzes keine spitzen oder kantigen Gegenstände befinden.
- **ACHTUNG!** Verletzungsgefahr! Führen Sie keine Übungen durch, bei denen das Trainingsband auf Höhe Ihres Kopfes zurückschlagen könnte. Befestigen Sie die Bänder zum Training niemals an Gegenständen wie z. B. einer Tür oder einem Stuhl.
- Das jeweilige Band sollte während der Übungen immer unter leichter Spannung gehalten werden. Dabei unbedingt darauf achten, dass das Band nicht abrutschen kann.
- **ACHTUNG!** Latex kann allergische Reaktionen hervorrufen!

NUTZUNGSHINWEISE

TRAINING MIT DEM TRAININGSBAND

Beschreibungen ausgewählter Übungen für viele Körperpartien finden Sie in dieser Anleitung. Führen Sie die Übungen langsam und genau durch. Achten Sie dabei auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. Bei Entspannung wird eingeatmet, bei Anspannung ausgeatmet. Bringen Sie das Band für die Übungen auf die notwendige Länge. Fassen Sie das jeweilige Band kürzer oder nehmen Sie es doppelt/ dreifach bis es die gewünschte Spannung hat. Vermeiden Sie Einschnürungen. Durch kontinuierliche Spannung und dynamischen Widerstand gegen die eigene Muskelkraft werden nicht nur die Hauptmuskeln, sondern auch stabilisierende Nebmuskeln gezielt trainiert. Versuchen Sie, diese Spannung während der gesamten Übung aufrechtzuerhalten. Führen Sie die Übungen nicht ruckartig oder mit Schwung aus, sondern langsam und gleichmäßig. Gelenke nie ganz strecken und Bewegungen nie bis „zum Anschlag“ durchführen. Überfordern Sie sich nicht und passen Sie die Übungen und den Übungsumfang immer Ihrem Leistungsstand an. Legen Sie zwischen zwei Trainingseinheiten mindestens einen Tag Pause ein und steigern Sie sich langsam. Wenn Sie bisher nicht sportlich aktiv waren, können Sie die Übungen auch mit weniger Wiederholungen als angegeben beginnen.

AUFWÄRMEN

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm-up hervorragend.

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

1. Side Steps

Breites Band. Nehmen Sie das Band schulterbreit in die Hände und stellen Sie sich hüftbreit auf das Band. Knie leicht gebeugt. Halten Sie das Band auf Spannung, Hände links und rechts an der Hüfte. Die Ellenbogen zeigen nach außen. (Bild 1A) Heben Sie den rechten Fuß an und machen Sie einen kleinen Schritt nach rechts in eine weitere Grätsche. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und stellen Sie den linken Fuß in einem kleinen Schritt nach. Die Beine bleiben immer mindestens hüftbreit geöffnet. (Bild 1B) 4 Schritte nach rechts, 4 Schritte nach links. 1 Minute.

2. Squat

Schmales Band. Nehmen Sie das Band seitlich in die Hände und stellen Sie sich etwas mehr als hüftbreit auf das Band. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Ziehen Sie das Band von vorne über den Kopf nach hinten und legen Sie es an Ihren Schultern an. Band dabei die ganze Zeit mit geschlossenen Fäusten fest in Händen halten. (Bild 2A) Kommen Sie in eine Kniebeuge (Bild 2B) und drücken Sie sich gegen den Widerstands des Bandes wieder hoch. Fersen und Fußballen dabei in den Boden drücken. Die Knie zeigen Richtung Fußspitzen. Rücken ist gestreckt. 15 Wiederholungen, 3 Sätze.

3. Retraction

Schmales Band. Schulterbreiter Stand, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Nehmen Sie das Trainingsband doppelt und halten Sie es vor der Brust. Die Handflächen zeigen zum Körper, die Ellenbogen zeigen nach außen. (Bild 3A) Ziehen Sie das Band auseinander (Bild 3B). Die Schulterblätter zur Wirbelsäule bewegen. Dann die Spannung wieder leicht lösen und Band erneut auf Zug nehmen. 15 Wiederholungen, 3 Sätze.

4. Biceps Curl

Breites Band. Nehmen Sie das Band von unten (Handinnenflächen zeigen nach oben) schulterbreit in die Hände und stellen Sie sich hüftbreit auf das Band (Bild 4A). Anschließend beide Unterarme gegen den Widerstand des Bandes anwinkeln (Bild 4B). Kurz Spannung halten und Arme kontrolliert wieder zur Ausgangsposition A) absenken. 15 Wiederholungen, 3 Sätze.

5. Triceps Extension

Schmales Band. Kommen Sie in eine leichte Schrittstellung. Das rechte Bein ist vorne. Becken gerade halten. Legen Sie das Band um die Innenfläche der rechten Hand. Daumen bleibt außen! Schließen Sie die Hand zur Faust und strecken Sie den Arm nach oben. Anschließend beugen Sie den Arm nach hinten. Das Band verläuft dadurch diagonal am Rücken entlang. Das Band mit der linken Hand greifen und am Becken hinten fixieren. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Rücken und Kopf gestreckt halten. (Bild 5A) Den rechten Arm gegen den Widerstand des Bandes strecken. Der rechte Oberarm bleibt dabei möglichst nah am Kopf. (Bild 5B) 12 Wiederholungen. Seite wechseln. 3 Sätze.

6. Rowing

Schmales Band. Setzen Sie sich auf eine Matte und stellen Sie die Beine auf. Das Band mittig um die Füße legen. Fassen Sie es mit beiden Händen seitlich, so dass Sie es auf Spannung ziehen können. (Der Rest des Bandes hängt vorne herunter.) Hände zu Fäusten schließen. Daumen liegen oben auf. Die Handrücken zeigen nach außen. Den Rücken strecken und ca. 45° nach hinten neigen. (Bild 6A) Nun die Arme anwinkeln und die Ellenbogen nah am Körper nach hinten ziehen bis die Hände den Brustkorb erreichen. Die Schultern sind tief. (Bild 6B) Zurück zur Ausgangsposition A). 15 - 20 Wiederholungen, 3 Sätze.

WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleisspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (<http://www.hudora.de/service/>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

Für eine lange Lebensdauer der Bänder sollten Sie folgende Punkte unbedingt beachten:

- Legen Sie die Bänder nach Gebrauch locker zusammen und bewahren Sie sie in der mitgelieferten Sporttasche auf. Schweiß gegebenenfalls mit klarem Wasser entfernen und das Produkt vor dem Verpacken ohne Hitzeeinwirkung trocknen lassen.
- Band vor Hitze oder direkter Sonneneinstrahlung schützen.
- Halten Sie das Band von scharfen Gegenständen (z. B. Ecken, Kanten, scharfkantigen Ringen) fern.
- Die Trainingsbänder nicht in der Nähe der Heizung lagern.
- Nur mit Wasser oder Seifenwasser reinigen, nie mit scharfen Reinigungsmitteln.

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Sie finden zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de/service/>.

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.



**CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!**

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when giving the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is not designed for industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item: Workout band
 Item No.: 76749
 Material: Latex
 Purpose: 2 x workout equipment for effective and gentle muscle workout.

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at <http://www.hudora.de/>.

CONTENTS

2 x workout bands | 1 x carrying bag | 1 x these instructions

Other items are meant to facilitate safe transportation and are not required for the installation and use of the product.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Please read the user guide and especially the safety instructions carefully before using this product.
- **ATTENTION!** This product is not suitable for therapeutic purposes! Make sure that you are fundamentally healthy before the start of the training to avoid any physical risks. Please consult your doctor, if in doubt.
- In order not to compromise your security, you should only use the original parts that are included in the delivery.
- **ATTENTION!** This product is not a toy! Children must be allowed to exercise only under supervision.
- Your use of the product is carried out at your own risk.
- Ensure that no sharp or edged objects are present, neither in your workout area nor in its immediate vicinity.
- **ATTENTION!** Risk of injury! Do not perform exercises, in which the workout band could snap back, at the level of your head. You should never fasten the bands to objects such as a door or a chair, for workout purposes.
- The respective band should always be held under slight tension during the exercises. Ensure that the band cannot slip off.
- **ATTENTION!** Latex could possibly trigger allergic reactions!

USAGE INSTRUCTIONS**WORKOUT WITH THE WORKOUT BAND**

These instructions entail descriptions of selected exercises for diverse parts of the body. Perform the exercises slowly and accurately. Pay attention to a calm and even breathing. Inhale in the case of relaxation, exhale in the case of tension. Adjust the band to the length required for the exercises. Accordingly grasp the respective bands for a shorter length or accordingly reduce by wrapping them two / three fold until the desired tension is achieved. Avoid tying it too tight. Through continuous tension and dynamic resistance against the own muscle power, not only the major muscles, but also the stabilizing accessory muscles are specifically trained. Try to maintain this tension throughout the entire exercise. Do not perform the exercises abruptly or with swing, but slowly and evenly. Never completely stretch out the joints and never perform movements „up to the last point of resistance“. Do not overtax yourself and always adjust the exercises as well as the scope of the exercises to your performance level. Always allow for at least one day of rest between two workout sessions and only gradually increase the intensity of your workout. Insofar as you have hitherto been a sedentary person, you can start the exercises with fewer repetitions than indicated.

WARMING UP

Warm up before each training session. Walking or running on the spot and light stretching exercises are excellent for warming up.

EXERCISE PROPOSALS**1. Side Steps**

Broad band. Grasp the band with both hands at shoulder width and stand on the band with feet spaced out at hip width. The knees should be slightly bent. Maintain the tension in the band with your hands propped against your left and right hips. The elbows should point outwards. (Picture 1A) Raise the right foot and take a small step to the right to attain a further straddle posture. Shift your body weight onto the right foot and follow this with a small step with the left foot. The feet should always remain spaced out at least, at hip width. (Picture 1B) Alternating, 4 steps to the right, 4 steps to the left: 1 minute.

2. Squat

Narrow band. Grasp the band, to the side with both hands and stand on the band with feet spaced out at slightly more than hip width. The tips of the toes should point slightly outward. Pull the band from the front, backwards over the head and place it on your shoulders. You should thereby with both hands, firmly grasp the band with closed fists, the entire time. (Picture 2A) Lower yourself into a squatting position (Picture 2B) and press up, in order to straighten yourself up again, against the resistance of the band. You should thereby use the heels and balls of the feet to press against the floor. The knees should point in the direction of the tips of your toes. You should keep the back straight. 15 repetitions: 3 sets.

3. Retraction

Narrow band. Stand with your feet spaced out at shoulder width. The tips of your toes should point slightly outward. Wrap the workout band two fold and hold it with both hands at chest height, in front of your chest. The hand palms should face the body and the elbows should point outward. (Picture 3A) Pull the band apart (Picture 3B). Move the shoulder blades towards each other by drawing in the spine section between them. Then slightly reduce the tension, followed by a renewed tension of the band. 15 repetitions: 3 sets.

4. Biceps Curl

Broad band. Grasp the band from below with both hands spaced out at shoulder width (hand palms should face upward) and stand on the band with feet spaced out at hip width (Picture 4A). Subsequently bend both forearms against the resistance of the band. Briefly maintain the tension and lower the forearms again in a controlled manner, in order to return to the starting position A. 15 repetitions, 3 sets.

5. Triceps Extension

Narrow band. Lower yourself into a slight step position. You should have the right foot placed forward. You should keep the back straight. Place the band on the open palm of the right hand. The thumb should point outward! Close the right hand to a fist and stretch out the arm upwards. Subsequently bend the right forearm backwards. The band is as such led diagonally along the back. Grasp the band with the left hand and prop it against the back of the pelvis. Slightly lean the upper body forward. You should keep back and head straight (Picture 5A) Stretch out the right arm against the resistance of the band. The right upper arm should thereby be kept as close as possible to the head. (Picture 5B):12 repetitions. Change sides: 3 sets.

6. Rowing

Narrow band. Sit on a mat and pull up your legs. Place the band centrally around your feet. Grasp it with both hands at the side, such that you can tug at it to develop tension. (The rest of the band should hang down to the front.) Close the hands to fists. Thumbs should lie on top. The back of the hand should face outward. Stretch the back and lean backwards up to an approximately 45° angle. (Picture 6A) Now pull up your arms and elbows close to the body pull backwards until the hands reach the chest. The shoulders should be lowered. (Picture 6B) Return to the starting position A. 15 - 20 repetitions, 3 sets.

MAINTENANCE AND STORAGE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp-edged corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (<http://www.hudora.de/service/>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

It is absolutely necessary that you observe the following points, in order to ensure a long service life of the bands:

- Place the bands loosely together after use and store them in the carrying bag. If necessary, remove sweat with clear water and you should before packing the product, allow it to dry without exposure to heat.
- Protect the bands from exposure to heat or direct sunlight.
- Keep the bands away from sharp objects (for example, corners, edges, sharp-edged rings).
- Do not store the workout bands near the heater.
- Only clean with water or soapy water, never with aggressive detergents.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. You can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/service/>.

All images are examples of the design.

CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto non è adatto per uso commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate capacità e conoscenze, al fine di poter evitare lesioni da cadute e urti. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo: Fascia per allenamento
 Articolo numero: 76749
 Materiale: Latex
 Scopo previsto: 2 attrezzi per un efficace e leggero allenamento muscolare.

Se avete problemi con l'assemblea o chiedete più informazioni, visiti prego il nostro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENUTO

2 x Fascia per allenamento | 1 x Borsa | 1 x Queste istruzioni

Altre parti servono alla protezione durante il trasporto e non sono necessarie per il montaggio e l'utilizzo dell'articolo.

NOTE DI SICUREZZA

- Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze sulla sicurezza.
- **ATTENZIONE!** Questo prodotto non è adatto per scopi terapeutici! Al fine di evitare rischi per la salute, si dovrebbe essere essenzialmente sani prima di cominciare l'allenamento. Nel dubbio rivolgersi a un medico.
- Per non compromettere la propria sicurezza, è necessario utilizzare solo i pezzi originali contenuti nella fornitura.
- **ATTENZIONE!** Questo prodotto non è un giocattolo! Fare allenare i bambini solo sotto supervisione!
- L'utilizzo del prodotto è a proprio rischio.
- Assicurarsi che nella zona circostante al luogo dell'allenamento non vi siano oggetti appuntiti o spigolosi.
- **ATTENZIONE!** Pericolo di lesioni! Non eseguire esercizi con l'elastico di allenamento che potrebbero colpire al livello della testa. Non fissare mai gli elastici durante l'allenamento a oggetti come a una porta o a una sedia.
- La relativa fascia durante gli esercizi dovrebbe essere tenuta sempre in leggera tensione. Al contempo assicurarsi assolutamente che la fascia non possa scivolare.
- **ATTENZIONE!** Il latex può causare reazioni allergiche!

CONDIZIONI DI UTILIZZO**ALLENAMENTO CON LA FASCIA**

In queste istruzioni troverete la descrizione di una selezione di esercizi per molte parti del corpo. Eseguire gli esercizi lentamente e con precisione. Assicurarsi al contempo di respirare con calma e regolarità. Inspirare a riposo, espirare sotto sforzo. Portare la fascia per gli esercizi alla lunghezza necessaria. Prendere la relativa fascia più corta o prenderla doppia/tripla fino ad ottenere la tensione desiderata. Evitare allacciature. Grazie alla tensione continua e alla resistenza dinamica contro la propria forza muscolare vengono miratamente allenati non solo i muscoli principali, ma anche i muscoli accessori stabilizzatori. Provate a mantenere questa tensione durante tutto l'esercizio. Non eseguire gli esercizi in modo brusco o con slancio, ma lentamente e con regolarità. Non allungare mai completamente le articolazioni e non eseguire mai movimenti fino „in fondo“. Non sovraccaricare e adeguare sempre gli esercizi e il carico di lavoro al proprio livello di prestazione. Inserire fra due unità di allenamento almeno un giorno di pausa e aumentare gradualmente. Se finora non siete stati sportivamente attivi, potete cominciare gli esercizi anche con un minor numero di ripetizioni rispetto a quelle indicate.

RISCALDAMENTO

Eseguite esercizi di riscaldamento prima di ogni allenamento. La corsa o la marcia sul posto, lo stretching oppure leggeri esercizi di distensione sono ottimi esercizi di riscaldamento.

PROPOSTE DI ESERCIZI**1. Side Steps**

Elastico largo. Prendere l'elastico nelle mani alla larghezza delle spalle e porre i piedi sull'elastico alla larghezza dei fianchi. Le ginocchia leggermente piegate. Tenere l'elastico in tensione, le mani a destra e a sinistra al livello delle anche. I gomiti puntano verso l'esterno. (Figura 1A) Sollevare il piede destro e fare un piccolo passo verso destra con una larga divaricata. Spostare il peso sulla gamba destra e fare con il piede sinistro un piccolo passo avanti. Le gambe rimangono sempre aperte almeno alla larghezza dei fianchi. (Figura 1B) 4 Passi a destra, 4 passi a sinistra. 1 minuto.

2. Squat

Elastico stretto. Prendere l'elastico lateralmente nelle mani e porsi sull'elastico allargando le gambe fino alla larghezza dei fianchi. Le punte dei piedi leggermente all'infuori. Tirare l'elastico all'indietro dalla parte anteriore sopra la testa e posizionarlo sulle spalle. Tenere l'elastico saldamente nelle vostre mani con i pugni chiusi per tutto il tempo. (Figura 2A) Come in uno squat (Figura 2B) e premere di nuovo su se stessi verso l'alto, facendo resistenza sull'elastico. Premere i talloni dei piedi al suolo. Le ginocchia rivolte verso le dita dei piedi. La schiena rimane dritta. 15 ripetizioni, 3 serie.

3. Retrazione

Elastico stretto. Prendere posizione con i piedi alla larghezza delle spalle, dita rivolte leggermente verso l'esterno. Prendere l'elastico di allenamento in doppio e tenerlo davanti al proprio petto. I palmi delle mani rivolti verso il corpo, i gomiti puntano verso l'esterno. (Figura 3A) Tirare e distanziare l'elastico (Figura 3B). Muovere le scapole verso la colonna vertebrale. Poi allentare leggermente la tensione e riprendere l'elastico di nuovo in tensione. 15 ripetizioni, 3 serie.

4. Biceps Curl

Elastico largo. Prendere dal basso l'elastico nelle mani (palmi verso l'alto) alla larghezza delle spalle e porre i piedi sull'elastico alla larghezza dei fianchi. (Figura 4A). Collegare e piegare entrambi gli avambracci per vincere la resistenza dell'elastico (Figura 4B). Mantenere la tensione per breve tempo e mettere giù le braccia nella posizione di partenza A). 15 ripetizioni, 3 serie.

5. Triceps Extension

Elastico stretto. Ritornare in posizione con un passo leggero. La gamba destra è in avanti. Mantenere il bacino dritto. Inserire l'elastico attorno alla superficie interna della mano destra. Il pollice rimane fuori! Chiudere la mano in un pugno ed estendere il braccio verso l'alto. Poi piegare il braccio all'indietro. In questo modo l'elastico scorre diagonalmente lungo la schiena. Prendere l'elastico con la mano sinistra e posizionare il bacino all'indietro. Inclinare la parte superiore del corpo leggermente in avanti. Mantenere dritta la testa e la schiena. (Figura 5A) allungare il braccio destro per vincere la resistenza dell'elastico. Il braccio destro rimane il più vicino alla testa. (Figura 5B) 12 ripetizioni. Cambiare lato. 3 Serie.

6. Rowing

Elastico stretto. Sedersi su un tappetino e mettere le gambe in avanti. Mettere l'elastico intorno ai vostri piedi. Afferrarlo lateralmente con entrambe le mani, in modo da poterlo trascinare in tensione. (Il resto dell'elastico scende in avanti.) Chiudere i pugni. I pollici sono all'insù. Il dorso delle mani verso l'esterno. Allungare la schiena e inclinarla di 45° all'indietro. (Figura 6A) Adesso con le braccia verso l'interno e i gomiti vicino al corpo, tirare indietro fino a quando le mani raggiungono il torace. Distendere ampiamente le spalle. (Figura 6B) Ritornare nella posizione di partenza A). 15 - 20 ripetizioni, 3 serie.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detersivi. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/service/>). Stoccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

Per garantire una lunga durata delle fasce è assolutamente necessario osservare i seguenti punti:

- Piegare con delicatezza il prodotto dopo l'uso e conservarlo nella borsa in dotazione. Rimuovere eventuale sudore con acqua pulita e lasciare asciugare il prodotto senza l'azione del calore prima di conservarlo.
- Proteggere la fascia dal calore o dalla luce diretta del sole.
- Tenere la fascia lontana da oggetti appuntiti (p. es. angoli, bordi, anelli a spigoli vivi).
- Non conservare le fasce per allenamento vicino al calorifero.
- Pulire solo con acqua o acqua e sapone, mai con detersivi aggressivi.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque dovete riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. Riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/service/>.

**¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!**

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. El producto no se diseña para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Cintas expansoras de entrenamiento
Número de artículo:	76749
Material:	Látex
Objetivo:	2 aparatos de entrenamiento para un efectivo y suave entrenamiento muscular.

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENIDO

2 x cintas expansoras de entrenamiento | 1 x bolsa | 1 x estas instrucciones

Las otras piezas sirven para la protección para el transporte y no se requieren para la estructura y el uso de este artículo.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Antes del uso del producto lea con atención las instrucciones de manejo, en especial las indicaciones de seguridad.
- ¡ATENCIÓN! ¡Este producto no es apto para usos terapéuticos! Para evitar daños corporales, es imprescindible que se encuentre en buena salud antes de empezar el entrenamiento. En caso de dudas, consulte a su médico.
- Para no poner en riesgo su seguridad, utilice exclusivamente piezas de originales recibidas en el suministro.
- ¡ATENCIÓN! ¡Este producto no es un juguete! ¡Los niños solo pueden entrenar bajo supervisión de un adulto!
- El uso del producto es responsabilidad propia.
- Tenga en cuenta que en el entorno de su sitio de entrenamiento no haya puntas u objetos con bordes.
- ¡ATENCIÓN! ¡Peligro de sufrir heridas! No lleve a cabo ejercicios a la altura de su cabeza en los que la banda de entrenamiento pueda volver de golpe a su posición inicial. Nunca ate las bandas a objetos como puertas o sillas para realizar entrenamientos.
- La cinta en cuestión debe mantenerse siempre bajo cierta tensión durante los ejercicios. Al hacerlo es imprescindible tener en cuenta que la cinta no se deslice.
- ¡ATENCIÓN! ¡El látex puede producir reacciones alérgicas!

INDICACIONES DE USO**ENTRENAMIENTO CON LA CINTA EXPANSORA**

En estas instrucciones puede encontrar descripciones de algunos ejercicios seleccionados para diferentes partes del cuerpo. Ejecute los ejercicios lentamente y con exactitud. Al hacerlo procure respirar tranquilo y parejo. Durante la relajación se inspirar, al tensar espirar. Dele a la cinta la longitud necesaria para los ejercicios. Tome la cinta en cuestión ya sea más corta o tómelala doble / tripe hasta que tenga la tensión deseada. Evite los nudos y ataduras. Gracias a la continua tensión y a una resistencia dinámica contra la propia fuerza muscular no solo se entrenan los músculos principales, sino también los músculos secundarios estabilizadores. Intente mantener la tensión durante todo el ejercicio. No realice los ejercicios bruscamente o con impulso, sino lentamente y de modo parejo. Nunca extienda del todo las articulaciones y no realice los movimientos hasta „el tope“. No se sobreexija y adecue los ejercicios y el alcance de los mismos siempre a su rendimiento. Cada dos ejercicios de entrenamiento haga como mínimo una pausa de un día e incremente lentamente la cantidad. Si hasta ahora no era una persona activa, puede empezar los ejercicios con menos repeticiones a lo indicado.

CALENTAMIENTO

Calíentese siempre antes de iniciar el entrenamiento. Andar o correr sobre la marcha, hacer „stretching“ o estiramientos ligeros constituyen ejercicios de calentamiento ideales.

PROPUESTAS DE EJERCICIOS**1. Desplazamientos laterales**

Banda ancha. Agarra la banda con las dos manos a la altura de tus hombros y sosténgala mientras abre las piernas a la altura de las caderas. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas. Mantén la tensión de la banda apoyando sus manos contra la cadera. Los codos deben apuntar hacia fuera. (Imagen 1A) Levanta el pie derecho y da un pequeño paso a la derecha para lograr una posición con las piernas extendidas. Cambia el peso de tu cuerpo al pie derecho y da un pequeño paso con el pie izquierdo. Los pies siempre deben estar abiertos a la altura de las caderas. (Imagen 1B) Alterna 4 pasos a la derecha y 4 a la izquierda: 1 minuto.

2. Sentadilla

Banda estrecha. Agarra la banda de ambos extremos y sosténgala mientras abre las piernas a la altura de las caderas. La punta de los dedos de los pies deben apuntar ligeramente hacia arriba. Tira de la banda desde delante hacia atrás sobre la cabeza y póngala sobre sus hombros. Debe hacer el movimiento con ambas manos, agarrando firmemente la banda todo el tiempo. (Imagen 2A) Baje el cuerpo para llegar a la posición de sentadilla (Imagen 2B) y haga presión contra la resistencia de la banda para volver a levantarse. Debe apoyarse en el suelo usando los talón y el balón del pie. Las rodillas deben apuntar hacia el frente. Esto mantendrá su espalda recta. 15 repeticiones: 3 series

3. Retracción

Banda estrecha. Abra sus pies a la altura de los hombros. La punta de los dedos de los pies deben apuntar arriba ligeramente. Doble la banda de entrenamiento en dos y agárrela con ambas manos delante de su pecho. Las palmas de las manos deben apuntar hacia el cuerpo y los codos hacia el exterior. (Imagen 3A) Estire la banda hacia fuera (Imagen 3B). Contraiga los omóplatos en dirección a la columna vertebral. Después reduzca la tensión poco a poco y vuelva a tensar la banda para empezar de nuevo. 15 repeticiones: 3 series

4. Curl de bíceps

Banda ancha. Agarre la banda desde abajo con ambas manos con los brazos abiertos a la altura de los hombros (las palmas de las manos deben mirar hacia arriba) y sosténgala mientras abre los pies a la altura de las caderas. (Imagen 4A). Seguidamente flexione ambos antebrazos contra la resistencia de la banda. Mantenga la tensión durante unos instantes y baje los antebrazos de nuevo de forma controlada a la posición de inicio A. 15 repeticiones, 3 series.

5. Extensión de tríceps

Banda estrecha. Flexione un poco las rodillas. Debe adelantar el pie derecho. Esto mantendrá su espalda recta. Sitúe la banda en la palma abierta de su mano derecha. ¡El pulgar debe mirar siempre hacia arriba! Cierre la mano derecha y extienda el brazo hacia arriba. Seguidamente doble el antebrazo derecho hacia atrás. La banda debe quedar en posición diagonal a lo largo de la espalda. Agarre la banda con la mano izquierda y llévela hasta la base de la espalda. Incline el tren superior hacia delante ligeramente. Debe mantener la espalda y la cabeza rectas (Imagen 5A). Extienda el brazo derecho contra la resistencia de la banda. El brazo derecho en la parte debe permanecer lo más cerca posible de su cabeza. (Imagen 5B): 12 repeticiones. Cambia de lado: 3 series

6. Remo

Banda estrecha. Siéntese sobre una esterilla y levante las piernas. Sitúe la banda en el medio alrededor de sus pies. Agárrela con ambas manos del extremo, de esta manera podrá tirar de ella para desarrollar la tensión. (El resto de la banda quedar colgando hacia delante). Cierre las manos. Los pulgares deben mirar hacia arriba. El dorso de la mano debe mirar hacia fuera. Extienda la espalda e inclínese hacia atrás en un ángulo de aproximadamente 45° grados. (Imagen 6A) Ahora, pegue sus brazos y codos contra el cuerpo y estire de la banda hacia atrás hasta que tocarse el pecho con las manos. Los hombros deben estar pegados al suelo. (Imagen 6B) Vuelva a la posición de inicio A. 15 - 20 repeticiones, 3 series.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a <http://www.hudora.de/service/>. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

Para incrementar la vida útil de sus cintas es imprescindible que respete los siguientes puntos:

- Después utilizar guarde el producto flojo y guárdelo en el bolso de transporte suministrado. Dado el caso limpie la transpiración con agua y deje secar el producto antes de guardarlo. Procure no exponerlo al calor.
- Proteja la cinta del calor o de la radiación solar directa.
- Mantenga la cinta lejos de los objetos cortantes (por ejemplo esquinas, aristas, anillos con puntas, etc).
- No guarde las cintas expansoras de entrenamiento cerca de la calefacción.
- Limpie las cintas solo con agua o agua con jabón, nunca con detergentes abrasivos.

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

SERVICIO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/service/>.

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être monté par un adulte. Ce produit n'a pas été conçu à des fins industrielles. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article :	Bande d'exercice
Référence de l'article :	76749
Matière :	Latex
But prévu :	2 appareils d'entraînement pour une musculation efficace et en douceur.

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur <http://www.hudora.de/>.

PIECES CONTENUES

2 x bandes d'exercice | 1 x sac de transport | 1 x ce mode d'emploi

Les autres pièces ne servent qu'à assurer la protection pendant les opérations de transport seront donc inutiles pendant le montage et l'utilisation de l'article.

CONSIGNES DE SECURITE

- Veuillez lire attentivement la présente notice d'utilisation et en particulier les consignes de sécurité avant d'utiliser le produit.
- ATTENTION ! Ce produit n'est pas destiné à des fins thérapeutiques ! Afin d'éviter des risques corporels, vous devez être en bonne santé avant de commencer l'entraînement. En cas de doute, consultez votre médecin.
- Afin de ne pas compromettre votre sécurité, vous ne devez utiliser que les pièces d'origine reçues lors de la livraison.
- ATTENTION ! Ce produit n'est pas un jouet ! Ne laissez pas les enfants faire des exercices sans surveillance !
- L'utilisation du produit se fait à vos propres risques.
- Veillez à ce qu'aucun objet pointu ou anguleux ne se trouve à proximité de l'endroit où vous vous entraînez.
- ATTENTION ! Risque de blessures ! N'effectuez aucun exercice au cours duquel la bande d'entraînement pourrait rebondir à hauteur de votre tête. Ne fixez jamais les bandes sur des objets, tels qu'une porte ou une chaise.
- La bande doit toujours être maintenue légèrement tendue pendant les exercices. Veillez impérativement à ce que la bande ne puisse pas glisser.
- ATTENTION ! Le latex peut provoquer des réactions allergiques !

CONSIGNES D'UTILISATION

S'ENTRAÎNER AVEC LA BANDE D'EXERCICE

Vous trouverez la description d'exercices sélectionnés pour toutes les parties du corps dans ce manuel d'instructions. Effectuez les exercices lentement et avec précision. Veillez à respirer calmement et régulièrement. Respirez lorsque vous relâchez et expirez pendant l'effort. Réglez la bande à la longueur correcte pour les exercices. Raccourcissez la bande ou pliez-la en deux / trois jusqu'à l'obtention de la tension souhaitée. Évitez les nœuds. Grâce à la tension continue et à la résistance dynamique contre la propre force musculaire, non seulement les muscles primaires, mais également les muscles secondaires stabilisants sont exercés de manière ciblée. Essayez de maintenir cette tension pendant toute la durée de l'exercice. N'effectuez pas les exercices brusquement ou avec élan, mais lentement et régulièrement. N'étirez jamais les articulations complètement et n'effectuez jamais de mouvements « jusqu'à épuisement ». Ne vous surpassez pas et adaptez toujours les exercices et l'étendue des exercices à votre niveau de performance. Faites une pause d'au moins un jour entre deux séances d'entraînement et augmentez lentement la cadence. Si vous étiez plutôt sédentaire jusqu'à présent, vous pouvez commencer les exercices en diminuant le nombre indiqué.

ECHAUFFEMENT

Echauffez-vous avant chaque entraînement. La marche ou la course sur place, les étirements et les exercices de rotation faciles sont excellents pour s'échauffer.

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Side Steps

Bande large. Prenez la bande dans les mains en l'écartant de la largeur des épaules et placez-vous sur la bande avec les jambes écartées de la largeur des hanches. Les genoux sont légèrement pliés. Tendez la bande, les mains sont placées à gauche et à droite des hanches. Les coudes sont tournés vers l'extérieur. (Illustration 1A) Levez le pied droit et faites un petit pas vers la droite pour écarter un peu plus les jambes. Déplacez le poids sur la jambe droite et déplacez le pied droit d'un petit pas vers l'arrière. Les jambes restent toujours écartées d'une distance égale au moins à la largeur des hanches. (Illustration 1B) 4 pas vers la droite, 4 pas vers la gauche. 1 minute.

2. Squat

Bande étroite. Tenez la bande sur les côtés avec les mains et placez-vous sur la bande avec les jambes écartées d'un peu plus que la largeur des hanches. Les pointes des pieds sont légèrement tournées vers l'extérieur. Tirez la bande de l'avant vers l'arrière en la faisant passer au-dessus de la tête et posez-la sur vos épaules. Pendant l'exercice, la bande doit toujours être tenue fermement dans les mains avec les poings fermés. (Illustration 2A). Fléchissez les genoux (Illustration 2B) et puis tendez-les à nouveau contre la résistance de la bande. Les talons et les coussinets des pieds restent appuyés sur le sol. Les genoux sont tournés vers la pointe des pieds. Le dos est droit. Répétez l'exercice 15 fois, 3 séries.

3. Retraction

Bande étroite. Mettez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les pointes des pieds sont tournées vers l'extérieur. Pliez la bande d'entraînement en double et tenez-la devant la poitrine. Les paumes des mains sont tournées vers le corps, les coudes vers l'extérieur. (Illustration 3A). Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Relâchez ensuite légèrement la tension, puis tendez à nouveau la bande. Répétez l'exercice 15 fois, 3 séries.

4. Biceps Curl

Bande large. Prenez la bande depuis le bas (les paumes des mains sont tournées vers le haut), les mains écartées de la largeur des épaules et placez-vous sur la bande, les jambes écartées de la largeur des hanches (Illustration 4A). Fléchissez ensuite les deux avant-bras contre la résistance de la bande (Illustration 4B). Maintenez brièvement la tension puis revenez dans la position de départ A) en contrôlant les bras. Répétez l'exercice 15 fois, 3 séries.

5. Triceps Extension

Bande étroite. Mettez-vous en position de marche légère. La jambe droite est devant. Le bassin reste droit. Posez la bande autour de la surface intérieure de la main droite. Le pouce reste à l'extérieur ! Fermez la main pour faire un poing et tendez le bras vers le haut. Pliez ensuite le bras vers l'arrière. La bande repose ainsi en diagonale le long du dos. Saisissez la bande avec la main gauche et posez-la sur la partie arrière du bassin. Le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant. Gardez le dos et la tête droits. (Illustration 5A). Tendez le bras contre la résistance de la bande. Le bras droit reste aussi près du corps que possible (Illustration 5B). Répétez l'exercice 12 fois. Changez de côté. 3 séries.

6. Rowing

Bande étroite. Asseyez-vous sur un tapis et levez les jambes. Posez la bande au milieu des pieds. Tenez-la avec les deux mains sur les côtés, de manière à pouvoir la tendre. (Le reste de la bande repose devant sur le sol). Fermez les poings. Les pouces reposent sur le dessus de la main. Le dos des mains est tourné vers l'extérieur. Avec le dos bien droit, penchez-vous à env. 45° vers l'arrière (Illustration 6A) Pliez maintenant les bras et tendez les coudes vers l'arrière en les gardant près du corps jusqu'à ce que les mains touchent le thorax. Les épaules sont basses. (Illustration 6B). Revenez dans la position de départ A). Répétez l'exercice 15 - 20 fois, 3 séries.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (<http://www.hudora.de/service/>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

Pour une longue durée de vie des bandes, vous devez impérativement respecter les points suivants :

- Après utilisation, repliez soigneusement le produit et rangez-le dans le sac de transport fourni. Le cas échéant, la sueur doit être enlevée avec de l'eau claire et le produit doit sécher sans l'exposer à une source de chaleur avant de le ranger.
- Protéger la bande de la chaleur ou des rayons solaires directs.
- Tenir la bande éloignée d'objets tranchants (p. ex. coins, bords, bagues à arêtes vives).
- Ne jamais ranger les bandes d'entraînement à proximité du chauffage.
- Nettoyer uniquement avec de l'eau ou de l'eau savonneuse, jamais avec des produits de nettoyage agressifs.

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

À la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

SERVICE APRÈS-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/service/>.

Tous les schémas sont indicatifs.

HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel: Trainingsband
 Art. Nr.: 76749
 Materiaal: Latex
 Doel: 2 trainingsapparaten voor een effectieve en zachte spiertraining.

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/>.

INHOUD

2 x trainingsband | 1 x draagtas | 1 x deze gebruiksaanwijzing

Andere onderdelen zijn benodigd voor het vervoer en zijn niet nodig voor de opbouw en het gebruik van het artikel.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Lees voor het gebruik van het product deze gebruikshandleiding, met name de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door.
- LET OP! Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden! Om lichamelijke risico's te vermijden, moet u fundamenteel gezond zijn, voordat u met de training begint. In geval van twijfel, vraag dan uw arts.
- Om uw veiligheid niet in gevaar te brengen, dient u alleen de meegeleverde originele onderdelen te gebruiken.
- LET OP! Dit product is geen speelgoed! Kinderen mogen alleen onder toezicht oefenen!
- Het gebruik van het product gebeurt op eigen risico.
- Let erop dat er in de omgeving van uw trainingsplek geen scherpe randen of hoekige voorwerpen bevinden.
- LET OP! Gevaar voor letsel! Voer geen oefeningen uit, waarbij de fitnessband ter hoogte van uw hoofd zou kunnen terugslaan. Bevestig de band bij het trainen nooit aan voorwerpen zoals bijv. een deur of een stoel.
- De betreffende band moet tijdens de oefeningen altijd onder lichte spanning worden gehouden. Let er daarbij beslist op dat de band niet kan wegglijden.
- LET OP! Latex kan allergische reacties veroorzaken!

INFORMATIE VOOR GEBRUIK**TRAINING MET DE TRAININGSBAND**

Beschrijvingen van de gekozen oefeningen voor veel delen van het lichaam vindt u in deze handleiding. Voer de oefeningen langzaam en precies uit. Let daarbij op een rustige en gelijkmatige ademhaling. Bij ontspanning wordt ingeademd, bij inspanning uitgeademd. Breng de band voor de oefeningen op de benodigde lengte. Pak de betreffende band korter of dubbel / drievoudig vast tot hij de gewenste spanning heeft. Vermijd belemmeringen. Door continue spanning en dynamische weerstand tegen de eigen spierkracht worden niet alleen de hoofdspieren, maar ook stabiliserende hulpspieren gericht getraind. Probeer om deze spanning tijdens de gehele oefening te behouden. Voer de oefeningen niet abrupt of met een zwaai uit, maar langzaam en gelijkmatig. Gewrichten niet volledig strekken en bewegingen niet tot „de aanslag” uitvoeren. Overbelast uzelf niet en pas de oefeningen en de omvang ervan altijd aan op uw fitnessniveau. Plan tussen twee trainingseenheden ten minste een dag pauze in en verhoog langzaam. Als u tot nu toe niet sportief actief was, kunt u de oefeningen met minder herhalingen dan aangegeven starten.

WARMING-UP

Doe vóór elke training een warming-up. Lopen of joggen in stilstand en lichte rek- en strekoefeningen zijn uitstekend geschikt als warming-up.

TRAININGSVOORSTELLEN**1. Side Steps**

Brede band. Neem de band op schouderbreedte in de handen ga heupbreed op de band staan. Knieën licht gebogen. Houd de band op spanning, handen links en rechts bij de heup. De ellebogen wijzen naar buiten. (Afb. 1A) Til de rechter voet op en maak een kleine stap naar rechts in een spreidstand. Verplaats het gewicht op het rechter been en laat de linker voet met een kleine stap volgen. De benen blijven steeds op minstens heupbreedte geopend. (Afb. 1B) 4 stappen naar rechts, 4 stappen naar links. 1 minuut.

2. Squat

Smalle band. Neem de band zijdelings in de handen ga op iets meer dan heupbreedte op de band staan. De tenen wijzen licht naar buiten. Trek de band van voren over het hoofd naar achter en leg het op uw schouders. Houd daarbij de hele tijd de band met gesloten vuisten in de handen. (Afb. 2A) Kom in een kniebuiging (Afb 2B) en drukt u zich tegen de weerstand van de band weer omhoog. Druk daarbij de hielen en voorvoeten op de grond. De knieën wijzen richting tenen. Rug is gestrekt. 15 herhalingen, 3 sets.

3. Retraction

Smalle band. Ga schouderbreed staan, de tenen wijzen licht naar buiten. Pak de fitnessband dubbel vast en houd het voor de borst. De handvlakken wijzen naar het lichaam, de ellebogen wijzen naar buiten. (Afb. 3A) Trek de band uit elkaar (Afb. 3B) Beweeg de schouderbladen naar de wervelkolom. Vervolgens de spanning weer licht loslaten en de band opnieuw op spanning trekken. 15 herhalingen, 3 sets.

4. Biceps Curl

Brede band. Neem de band van beneden (handpalmen wijzen naar boven) op schouderbreedte in de handen en ga heupbreed op de band staan (Afb. 4A). Aansluitend beide onderarmen buigen tegen de weerstand van de band in (Afb. 4B). Spanning kort aanhouden en de armen gecontroleerd weer naar de uitgangspositie A) laten zakken. 15 herhalingen, 3 sets.

5. Triceps Extension

Smalle band. Ga in een lichte schredestand staan. Het rechter been staat voor. Houd het bekken recht. Leg de band in de binnenzijde van de rechter hand. Duim blijft buiten! Sluit de hand tot een vuist en strek de arm naar boven. Aansluitend buigt u de arm naar achter. De band loop daardoor diagonaal over de rug. De band met de linker hand pakken en achter op de rug plaatsen. Het bovenlichaam licht naar voren buigen. Rug en hoofd gestrekt aanhouden. (Afb. 5A) De rechter arm strekken tegen de weerstand van de band in. De rechter bovenarm blijft daarbij zo dicht mogelijk bij het hoofd. (Afb. 5B) 12 herhalingen. Van zijde wisselen. 3 sets.

6. Rowing

Smalle band. Ga op een mat zitten en zet de benen rechtop. Leg de band om het midden van de voeten. Pak het zijdelings met beide handen, zodat u het op spanning kunt trekken. (De rest van de band hangt van voren omlaag.) Sluit de handen tot een vuist. De duimen liggen bovenop. De handrug wijst naar buiten. Strek de rug en buig ca. 45° naar achter. (Afb. 6A) Nu de armen buigen en de elleboogen naast het lichaam naar achter trekken, totdat de handen de borstkas bereiken. De schouders zijn laag. (Afb. 6B) Terug naar uitgangspositie A). 15 - 20 herhalingen, 3 sets.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (<http://www.hudora.de/service/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

Voor een lange levensduur van de banden moet u de volgende punten beslist in acht nemen:

- Let de band na het gebruik los samen en bewaar de band in de meegeleverde draagtas. Zweet, indien nodig, met schoon water verwijderen en de band voor het verpakken zonder hittewerking laten drogen.
- Band tegen hitte of directe zonnestraling beschermen.
- Houd de band uit de buurt van scherpe voorwerpen (bijv. Hoeken, randen, scherpe ringen).
- De trainingsbanden niet in de buurt van de verwarming bewaren.
- Alleen met water of zeepsop reinigen, nooit met agressieve schoonmaakmiddelen.

**AANWIJZING VOOR DE AFVOER AAN HET EINDE VAN DE LEVENS-
DUUR**

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. U vindt zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de/service/>.