



USER MANUAL

Resistance bands - 5 pcs. Trizand 21955

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Zestaw gum do ćwiczeń- 5szt. Trizand 21955

BETRIEBSANLEITUNG

Set Übungsbänder - 5 Stk. Trizand 21955

NÁVOD K OBSLUZE

Sada cvičebních pásů - 5 ks. Trizand 21955

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Ensemble de bandes d'exercice - 5 pcs. Trizand 21955

INSTRUCCIONES DE OPERACION

Juego de bandas de ejercicio - 5 uds. Trizand 21955

ISTRUZIONI OPERATIVE

Set di fasce per esercizi - 5 pz. Trizand 21955

MANUAL DE UTILIZARE

Set benzi de exerciții - 5 buc. Trizand 21955

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Gyakorlószalag készlet - 5 db. Trizand 21955

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

Sada cvičebných pásov - 5 ks. Trizand 21955

KASUTUSJUHEND

Treeningrihmade komplekt - 5 tk. Trizand 21955

VARTOTOJO VADOVAS

Mankštos juostų rinkinys - 5 vnt. Trizand 21955

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Vingrošanas lentu komplekts – 5gab. Trizand 21955

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Набір гімнастичних стрічок - 5 шт. Trizand 21955

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Комплект ластиси за упражнения - 5 бр. Trizand 21955

KORISNIČKI PRIRUČNIK

Set traka za vježbanje - 5 kom. Trizand 21955

ANVÄNDARMANUAL

Set med träningsband - 5 st. Trizand 21955

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Σετ ταινιών άσκησης - 5 τεμ. Trizand 21955

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Set oefenbanden - 5 stuks Trizand 21955



Watermarkly

BRUGERVEJLEDNING

Sæt med træningsbånd - 5 stk. Trizand 21955

MANUAL DO UTILIZADOR

Conjunto de faixas de exercício - 5 peças. Trizand 21955

PRIROČNIK ZA UPORABO

Komplet vadbenih trakov - 5 kom. Trizand 21955

KÄYTTÖOHJE

Harjoitusnauhasarja - 5 kpl. Trizand 21955

M: 00021955 (SNA-3717)

Manufacturer / Producent / Hersteller / Výrobce / Producteur / Productor / Produttore / Producător/
Termelő / Producent / Tootja / Gamintojas / Ražotājs / Произосер / Продуцент / Proizvođač/
Producent / Παραγωγός / Producent / Producent / Produtor / Producent / Tuottaja

ISO TRADE Sp. z o. o.

Ul. Hangarowa 15

59-220 Legnica

WEEE-Reg.-Nr.- DE 12589110

00021955 M: SNA-3717



Watermarkly

EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

- color: yellow, red, green, blue, black
- material: latex, door hook (dominant material: polyester, others: EVA + PP + POM), cover (dominant material: polyester, others: PP)
- width of bands: 5 cm, length of bands 30 cm (circumference 60 cm)
- thickness: 0.4/0.5/0.7mm/0.9mm/1.1mm
- resistance: green - 1-3kg; blue - 1-5kg; yellow - 5-10kg; red - 10-15kg; black - 15-20kg

FEATURES:

The exercise band set is a set of five bands with different resistance levels, designed for strength training and stretching muscles throughout the body. They are characterized by high resistance to tearing and damage, even during intensive training in difficult conditions. Each band has a different color, which corresponds to a specific resistance level.

The bands are made of durable rubber, latex, and their length is 60 cm in circumference. They can be used for various exercises and rehabilitation, including strengthening the muscles of the arms, legs, abdomen and back, supporting motor coordination, improving physical condition. During exercise, the bands help to quickly reduce body fat. They can also be used to stretch muscles before and after training or as an element of endurance training. The set of exercise bands is a tool in strength training, is easy to carry and can be used anywhere - at home, in the park or in the gym.

CLEANING.

We clean the resistance bands with a regular cloth and a little dishwashing liquid.

RULES OF SAFE USE:

- Use as intended.
- Make sure that you exercise on a flat, stable surface to avoid slipping or accidents during exercise.
- The bands should be stored in a dry place, away from sharp edges and sources of heat to prevent damage. Avoid storing them in direct sunlight or in humid conditions.
- Exercise bands are flexible, but care should be taken when stretching them to avoid muscle strain or tearing the band.
- Exercise bands are not toys and should not be used by children without adult supervision. This can lead to dangerous situations, such as accidental damage to the band.
- Before each use, check the condition of the band. If you notice cracks, abrasions or other damage, do not use the band to avoid the risk of injury.
- The bands should not be stored near high temperatures or in places where direct sunlight may occur, as this can affect their elasticity and durability.



Watermarkly

PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!
Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją
w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na
przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

- kolor: żółty, czerwony, zielony, niebieski, czarny
- materiał: lateks, zaczep na drzwi (dominujący materiał: poliester, pozostałe: EVA + PP + POM), pokrowiec (dominujący materiał: poliester, pozostałe: PP)
- szerokość taśm: 5 cm, długość taśm 30 cm (obwód 60 cm)
- grubość: 0.4/0.5/0.7mm/0.9mm/1.1mm
- opór: zielona- 1-3kg; niebieska- 1-5kg; żółta- 5-10kg; czerwona- 10-15kg; czarna- 15-20kg

CHARAKTERYSTYKA:

Zestaw gum do ćwiczeń to zestaw pięciu gum o różnym stopniu oporu, zaprojektowanych do ćwiczeń siłowych i rozciągających mięśnie w całym ciele. Charakteryzują się wysoką odpornością na rozerwania oraz uszkodzenia, nawet podczas intensywnych treningów w trudnych warunkach. Każda guma ma inną barwę, która odpowiada określonemu stopniowi oporu. Gumki są wykonane z wytrzymałej gumy, lateksu, a ich długość wynosi 60 cm w obwodzie. Mogą być stosowane do różnych ćwiczeń i rehabilitacji, w tym do wzmocnienia mięśni ramion, nóg, brzucha i pleców, wspomagają koordynację ruchową, poprawiają kondycję fizyczną. Podczas ćwiczeń gumy pomagają w szybkiej redukcji tkanki tłuszczowej. Mogą być również używane do rozciągania mięśni przed i po treningu lub jako element treningu wytrzymałościowego. Zestaw gum do ćwiczeń jest narzędziem w treningu siłowym, jest łatwy do przenoszenia i można go używać w dowolnym miejscu - w domu, w parku lub na siłowni.

CZYSZCZENIE.

Gumy oporowe czyścimy zwykłą ściereczką z odrobiną płynu do mycia naczyń.

ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA:

- Używaj zgodnie z przeznaczeniem.
- Upewnij się, że ćwiczysz na płaskiej, stabilnej powierzchni, aby uniknąć poślizgnięcia lub wypadku podczas ćwiczeń.
- Gumy należy przechowywać w suchym miejscu, z dala od ostrych krawędzi i źródeł ciepła, aby zapobiec ich uszkodzeniu. Unikaj przechowywania ich w pełnym słońcu lub w wilgotnych warunkach.
- Gumy do ćwiczeń są elastyczne, jednak należy zachować ostrożność przy ich rozciąganiu, aby uniknąć naciągnięcia mięśni lub zerwania gumy.
- Gumy do ćwiczeń nie są zabawkami i nie powinny być używane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej. Może to prowadzić do niebezpiecznych sytuacji, takich jak przypadkowe uszkodzenie gumy.
- Przed każdym użyciem sprawdź stan gumy. Jeśli zauważysz pęknięcia, przetarcia lub inne uszkodzenia, nie używaj gumy, aby uniknąć ryzyka kontuzji.
- Gumy nie powinny być przechowywane w pobliżu wysokich temperatur ani w miejscach, gdzie może występować bezpośrednie działanie słońca, ponieważ może to wpłynąć na ich elastyczność i trwałość.



Watermarkly

DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

- Farbe: gelb, rot, grün, blau, schwarz
- Material: Latex, Türverschluss (dominantes Material: Polyester, andere: EVA + PP + POM), Bezug (dominantes Material: Polyester, andere: PP)
- Bandbreite: 5 cm, Bandlänge 30 cm (Umfang 60 cm)
- Dicke: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- Widerstand: grün – 1–3 kg; blau – 1–5 kg; gelb – 5–10 kg; rot – 10–15 kg; schwarz - 15-20kg

MERKMAL:

Das Übungsband-Set besteht aus fünf Bändern mit unterschiedlichen Widerstandsstufen, die für das Krafttraining und die Dehnung der Muskeln im gesamten Körper konzipiert sind. Sie zeichnen sich durch eine hohe Reiß- und Beschädigungsfestigkeit aus, auch bei intensivem Training unter schwierigen Bedingungen. Jedes Gummiband hat eine andere Farbe, die einem bestimmten Widerstandsgrad entspricht.

Die Gummibänder sind aus strapazierfähigem Gummi, Latex und ihre Länge beträgt 60 cm im Umfang. Sie können für verschiedene Übungen und zur Rehabilitation verwendet werden, unter anderem zur Stärkung der Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur, zur Unterstützung der motorischen Koordination und zur Verbesserung der körperlichen Verfassung. Beim Training helfen Gummibänder dabei, Fettgewebe schnell abzubauen. Sie können auch zur Dehnung der Muskulatur vor und nach dem Training oder im Rahmen eines Ausdauertrainings eingesetzt werden. Das Übungsband-Set ist ein Krafttrainingsgerät, das leicht zu transportieren ist und überall verwendet werden kann – zu Hause, im Park oder im Fitnessstudio.

REINIGUNG.

Reinigen Sie die Widerstandsgummis mit einem gewöhnlichen Tuch und etwas Spülmittel.

REGELN FÜR DIE SICHERE VERWENDUNG:

- Bestimmungsgemäß verwenden.
- Achten Sie darauf, dass Sie auf einer ebenen und stabilen Oberfläche trainieren, um ein Ausrutschen oder Unfälle während des Trainings zu vermeiden.
- Gummibänder sollten an einem trockenen Ort, fern von scharfen Kanten und Wärmequellen gelagert werden, um Schäden zu vermeiden. Vermeiden Sie die Lagerung in der prallen Sonne oder bei feuchten Bedingungen.
- Übungsbänder sind flexibel, beim Dehnen sollte jedoch vorsichtig vorgegangen werden, um eine Überanstrengung der Muskeln oder ein Reißen des Bandes zu vermeiden.
- Übungsbänder sind kein Spielzeug und sollten von Kindern nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwendet werden. Dies kann zu gefährlichen Situationen, wie zum Beispiel einer unbeabsichtigten Beschädigung des Reifens, führen.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Zustand des Gummis. Sollten Sie Risse, Abschürfungen oder sonstige Beschädigungen feststellen, verwenden Sie den Gummi nicht weiter, da sonst Verletzungsgefahr besteht.
- Gummi sollte nicht bei hohen Temperaturen oder an Orten gelagert werden, wo es direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein kann, da dies die Elastizität und Haltbarkeit beeinträchtigen kann.

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechtejte
do držovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

- barva: žlutá, červená, zelená, modrá, černá
- materiál: latex, západka dveří (dominantní materiál: polyester, ostatní: EVA + PP + POM), potah (dominantní materiál: polyester, ostatní: PP)
- šířka pásy: 5 cm, délka pásy 30 cm (obvod 60 cm)
- tloušťka: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- odolnost: zelená- 1-3kg; modrá- 1-5kg; žlutá- 5-10kg; červená- 10-15kg; černá- 15-20kg

CHARAKTERISTICKÝ:

Sada cvičebních pásů je sada pěti pásů s různou úrovní odporu, určená pro silový trénink a protahování svalů po celém těle.

Vyznačují se vysokou odolností proti roztržení a poškození i při intenzivním tréninku v obtížných podmínkách. Každá gumička má jinou barvu, která odpovídá konkrétní úrovni odolnosti.

Gumičky jsou vyrobeny z odolné gumy, latexu a jejich délka je v obvodu 60 cm. Lze je využít k různým cvičením a rehabilitacím, včetně posilování svalů paží, nohou, břicha a zad, podpoře motorické koordinace a zlepšení fyzické kondice. Během cvičení pomáhají gumičky k rychlé redukci tukové tkáně. Lze je také použít k protažení svalů před a po tréninku nebo v rámci vytrvalostního tréninku. Sada cvičebních pásů je posilovací nástroj, který se snadno přenáší a lze jej použít kdekoli - doma, v parku nebo v tělocvičně.

ČIŠTĚNÍ.

Odolné gumy očistěte běžným hadříkem a trochou prostředku na mytí nádobí.

PRAVIDLA PRO BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ:

- Používejte podle určení.
- Ujistěte se, že cvičíte na rovném a stabilním povrchu, abyste se vyhnuli uklouznutí nebo nehodám při cvičení.
- Gumičky by měly být skladovány na suchém místě, mimo ostré hrany a zdroje tepla, aby nedošlo k poškození. Neskladujte je na plném slunci nebo ve vlhkém prostředí.
- Cvičební pásy jsou pružné, ale při jejich natahování je třeba dávat pozor, aby nedošlo k natažení svalů nebo natržení pásu.
- Cvičební pásy nejsou hračky a děti by je neměly používat bez dozoru dospělé osoby. To může vést k nebezpečným situacím, jako je náhodné poškození pneumatiky.
- Před každým použitím zkontrolujte stav gumy. Pokud si všimnete prasklin, oděrek nebo jiného poškození, gumu nepoužívejte, abyste předešli riziku zranění.
- Guma by neměla být skladována v blízkosti vysokých teplot nebo na místech, kde může docházet k přímému slunečnímu záření, protože to může ovlivnit její elasticitu a trvanlivost.



FR

Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit!
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

- couleur : jaune, rouge, vert, bleu, noir
- matière : latex, loquet de porte (matière dominante : polyester, autres : EVA + PP + POM), housse (matière dominante : polyester, autres : PP)
- largeur du ruban : 5 cm, longueur du ruban 30 cm (circonférence 60 cm)
- épaisseur : 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- résistance : vert- 1-3kg ; bleu - 1-5 kg; jaune - 5-10 kg ; rouge - 10-15 kg ; noir - 15-20kg

CARACTÉRISTIQUES:

L'ensemble de bandes d'exercice est un ensemble de cinq bandes avec différents niveaux de résistance, conçues pour l'entraînement en force et l'étirement des muscles de tout le corps. Ils se caractérisent par une grande résistance à la déchirure et aux dommages, même lors d'entraînements intenses dans des conditions difficiles. Chaque élastique a une couleur différente qui correspond à un niveau de résistance spécifique.

Les élastiques sont fabriqués en caoutchouc durable, en latex, et leur longueur est de 60 cm de circonférence. Ils peuvent être utilisés pour divers exercices et rééducation, notamment pour renforcer les muscles des bras, des jambes, de l'abdomen et du dos, favoriser la coordination motrice et améliorer la condition physique. Pendant l'exercice, les élastiques aident à la réduction rapide du tissu adipeux. Ils peuvent également être utilisés pour étirer les muscles avant et après l'entraînement ou dans le cadre d'un entraînement d'endurance. L'ensemble de bandes d'exercice est un outil de musculation facile à transporter et peut être utilisé n'importe où - à la maison, au parc ou à la salle de sport.

NETTOYAGE.

Nettoyez les caoutchoucs de résistance avec un chiffon ordinaire et un peu de liquide vaisselle.

RÈGLES POUR UNE UTILISATION SÉCURISÉE :

- Utiliser comme prévu.
- Assurez-vous de faire de l'exercice sur une surface plane et stable pour éviter de glisser ou d'avoir des accidents pendant l'exercice.
- Les élastiques doivent être stockés dans un endroit sec, loin des bords tranchants et des sources de chaleur pour éviter tout dommage. Évitez de les stocker en plein soleil ou dans des conditions humides.
- Les bandes d'exercice sont flexibles, mais il faut faire attention lors de leur étirement pour éviter de contracter les muscles ou de déchirer la bande.
- Les bandes d'exercice ne sont pas des jouets et ne doivent pas être utilisées par des enfants sans la surveillance d'un adulte. Cela peut conduire à des situations dangereuses, comme des dommages accidentels au pneu.
- Vérifiez l'état du caoutchouc avant chaque utilisation. Si vous constatez des fissures, des abrasions ou d'autres dommages, n'utilisez pas le caoutchouc pour éviter tout risque de blessure.
- Le caoutchouc ne doit pas être stocké à proximité de températures élevées ou dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil, car cela peut affecter son élasticité et sa durabilité.

ES

Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!
Antes de usar, lea las siguientes instrucciones
para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en
futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

- color: amarillo, rojo, verde, azul, negro
- Material: látex, cierre de puerta (material predominante: poliéster, otros: EVA + PP + POM), funda (material predominante: poliéster, otros: PP)
- Ancho de la cinta: 5 cm, largo de la cinta 30 cm (circunferencia 60 cm)
- Espesor: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- resistencia: verde- 1-3kg; azul- 1-5kg; amarillo- 5-10 kg; rojo- 10-15 kg; Negro - 15-20 kg

CARACTERÍSTICA:

El juego de bandas de ejercicio es un conjunto de cinco bandas con diferentes niveles de resistencia, diseñadas para el entrenamiento de fuerza y el estiramiento de los músculos de todo el cuerpo. Se caracterizan por una alta resistencia al desgarrar y al daño, incluso durante entrenamientos intensos en condiciones difíciles. Cada banda elástica tiene un color diferente que corresponde a un nivel específico de resistencia.

Las bandas de goma están hechas de caucho duradero, látex y su longitud es de 60 cm de circunferencia. Se pueden utilizar para diversos ejercicios y rehabilitación, incluido el fortalecimiento de los músculos de los brazos, piernas, abdomen y espalda, apoyando la coordinación motora y mejorando la condición física. Durante el ejercicio, las bandas elásticas ayudan a la reducción rápida del tejido graso. También se pueden utilizar para estirar los músculos antes y después del entrenamiento o como parte del entrenamiento de resistencia. El juego de bandas de ejercicio es una herramienta de entrenamiento de fuerza que es fácil de transportar y se puede utilizar en cualquier lugar: en casa, en el parque o en el gimnasio.

LIMPIEZA.

Limpe las gomas de resistencia con un paño común y un poco de lavavajillas.

REGLAS PARA UN USO SEGURO:

- Utilícelo según lo previsto.
- Asegúrese de realizar el ejercicio en una superficie plana y estable para evitar resbalones o accidentes mientras realiza el ejercicio.
- Las bandas elásticas deben almacenarse en un lugar seco, lejos de bordes afilados y fuentes de calor para evitar daños. Evite almacenarlos a plena luz del sol o en condiciones de humedad.
- Las bandas de ejercicio son flexibles, pero se debe tener cuidado al estirarlas para evitar tensar los músculos o romper la banda.
- Las bandas de ejercicio no son juguetes y no deben ser utilizadas por niños sin la supervisión de un adulto. Esto puede provocar situaciones peligrosas, como daños accidentales en el neumático.
- Compruebe el estado de la goma antes de cada uso. Si nota grietas, abrasiones u otros daños, no utilice la goma para evitar el riesgo de lesiones.
- El caucho no debe almacenarse cerca de altas temperaturas o en lugares donde pueda recibir luz solar directa, ya que esto puede afectar su elasticidad y durabilidad.



Watermarkly

IT

Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!
Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni
per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni
futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICA:

- colore: giallo, rosso, verde, blu, nero
- materiale: lattice, fermo porta (materiale dominante: poliestere, altri: EVA + PP + POM), rivestimento (materiale dominante: poliestere, altri: PP)
- larghezza nastro: 5 cm, lunghezza nastro 30 cm (circonferenza 60 cm)
- spessore: 0,4/0,5/0,7mm/0,9mm/1,1mm
- resistenza: verde- 1-3kg; blu- 1-5kg; giallo- 5-10kg; rosso - 10-15 kg; nero- 15-20kg

CARATTERISTICA:

Il set di fasce elastiche è composto da cinque fasce con diversi livelli di resistenza, progettate per l'allenamento della forza e lo stretching dei muscoli di tutto il corpo. Sono caratterizzati da un'elevata resistenza allo strappo e ai danni, anche durante allenamenti intensi in condizioni difficili. Ogni elastico ha un colore diverso che corrisponde a uno specifico livello di resistenza. Gli elastici sono realizzati in gomma resistente, lattice, e la loro lunghezza è di 60 cm di circonferenza. Possono essere utilizzati per vari esercizi e riabilitazioni, tra cui il rafforzamento dei muscoli di braccia, gambe, addome e schiena, il supporto della coordinazione motoria e il miglioramento delle condizioni fisiche. Durante l'attività fisica, gli elastici aiutano a ridurre rapidamente il tessuto adiposo. Possono essere utilizzati anche per allungare i muscoli prima e dopo l'allenamento o come parte dell'allenamento di resistenza. Il set di fasce elastiche è uno strumento per l'allenamento della forza facile da trasportare e utilizzabile ovunque: a casa, al parco o in palestra.

PULIZIA.

Pulire le gomme di resistenza con un panno normale e un po' di detersivo per i piatti.

REGOLE PER UN USO SICURO:

- Utilizzare come previsto.
- Assicuratevi di allenarvi su una superficie piana e stabile per evitare scivolamenti o incidenti durante l'allenamento.
- Per evitare danni, gli elastici devono essere conservati in un luogo asciutto, lontano da spigoli vivi e fonti di calore. Evitare di conservarli in pieno sole o in condizioni di umidità.
- Le fasce elastiche sono flessibili, ma bisogna fare attenzione quando le si allunga per evitare di sforzare i muscoli o di strapparle.
- Le fasce elastiche non sono giocattoli e non devono essere utilizzate dai bambini senza la supervisione di un adulto. Ciò può portare a situazioni pericolose, come ad esempio danni accidentali allo pneumatico.
- Controllare le condizioni della gomma prima di ogni utilizzo. Se si notano crepe, abrasioni o altri danni, non utilizzare la gomma per evitare il rischio di lesioni.
- La gomma non deve essere conservata vicino a temperature elevate o in luoghi esposti alla luce solare diretta, poiché ciò potrebbe comprometterne l'elasticità e la durata.



Watermarkly

RO

Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să păstrați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICAȚIE:

- culoare: galben, roșu, verde, albastru, negru
- material: latex, prindere usa (material dominant: poliester, altele: EVA + PP + POM), husa (material dominant: poliester, altele: PP)
- lățimea benzii: 5 cm, lungimea benzii 30 cm (circumferința 60 cm)
- grosime: 0.4/0.5/0.7mm/0.9mm/1.1mm
- rezistență: verde- 1-3kg; albastru- 1-5kg; galben- 5-10kg; roșu- 10-15kg; negru - 15-20 kg

CARACTERISTICĂ:

Setul de benzi de exerciții este un set de cinci benzi cu diferite niveluri de rezistență, concepute pentru antrenamentul de forță și întinderea mușchilor pe tot corpul. Se caracterizează prin rezistență ridicată la rupere și deteriorare, chiar și în timpul antrenamentului intens în condiții dificile. Fiecare bandă de cauciuc are o culoare diferită care corespunde unui anumit nivel de rezistență. Benzile de cauciuc sunt realizate din cauciuc rezistent, latex, iar lungimea lor este de 60 cm în circumferința. Ele pot fi folosite pentru diferite exerciții și reabilitare, inclusiv întărirea mușchilor brațelor, picioarelor, abdomenului și spatelui, susținerea coordonării motorii și îmbunătățirea condiției fizice. În timpul exercițiilor, benzile de cauciuc ajută la reducerea rapidă a țesutului adipos. De asemenea, pot fi folosite pentru a întinde mușchii înainte și după antrenament sau ca parte a antrenamentului de duranță. Setul de benzi de exerciții este un instrument de antrenament de forță care este ușor de transportat și poate fi folosit oriunde - acasă, în parc sau la sală.

CURĂȚARE.

Curățați cauciucurile de rezistență cu o cârpă obișnuită și puțin lichid de spălat vase.

REGULI DE UTILIZARE SIGURANȚA:

- Utilizați conform destinației.
- Asigurați-vă că faceți exerciții pe o suprafață plană și stabilă pentru a evita alunecarea sau accidentele în timpul antrenamentului.
- Benzile de cauciuc trebuie depozitate într-un loc uscat, departe de muchii ascuțiți și surse de căldură pentru a preveni deteriorarea. Evitați depozitarea lor în plină lumină solară sau în condiții umede.
- Benzile de exerciții sunt flexibile, dar trebuie avută grija când le întindeți pentru a evita încordarea mușchilor sau ruperea benzii.
- Benzile de antrenament nu sunt jucării și nu trebuie folosite de copii fără supravegherea unui adult. Acest lucru poate duce la situații periculoase, cum ar fi deteriorarea accidentală a anvelopei.
- Verificați starea cauciucului înainte de fiecare utilizare. Dacă observați crăpături, abraziuni sau alte daune, nu utilizați cauciucul pentru a evita riscul de rănire.
- Cauciucul nu trebuie depozitat în apropierea temperaturilor ridicate sau în locuri unde poate apărea lumina directă a soarelui, deoarece aceasta le poate afecta elasticitatea și durabilitatea.



Watermarkly

HU

Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!
A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat
a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat
és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

LEÍRÁS:

- szín: sárga, piros, zöld, kék, fekete
- anyaga: latex, ajtózár (domináns anyag: poliészter, egyéb: EVA + PP + POM), borítás (domináns anyag: poliészter, egyéb: PP)
- szalag szélessége: 5 cm, szalag hossza 30 cm (körmérete 60 cm)
- vastagság: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- ellenállás: zöld- 1-3kg; kék- 1-5kg; sárga- 5-10kg; piros- 10-15kg; fekete- 15-20kg

JELLEGZETES:

Az edzőszalag készlet egy öt különböző ellenállási szinttel rendelkező szalagból álló készlet, amely az erőnléti edzéshez és az izmok nyújtásához az egész testben. Magas szakadás- és sérülésállóság jellemzi őket, még nehéz körülmények között végzett intenzív edzés során is. Minden gumiszalagnak más a színe, amely megfelel egy adott ellenállási szintnek.

A gumiszalagok tartós gumiból, latexből készülnek, hosszuk 60 cm területű. Használhatók különféle gyakorlatokhoz és rehabilitációhoz, beleértve a kar-, láb-, has- és hátizmok erősítését, a mozgáskoordináció támogatását, a fizikai állapot javítását.

Edzés közben a gumiszalagok segítenek a zsírszövet gyors csökkentésében. Használhatók izmok nyújtására is edzés előtt és után, vagy állóképességi edzés részeként. Az edzőszalag készlet egy könnyen hordozható és bárhol használható erősítő eszköz - otthon, a parkban vagy az edzőteremben.

TISZTÍTÁS.

Tisztítsa meg az ellenálló gumikat egy közönséges ronggyal és kevés mosogatószerrel.

SZABÁLYOK A BIZTONSÁGOS HASZNÁLATHOZ:

- Rendeltetésszerűen használja.
- Ügyeljen arra, hogy sík, stabil felületen végezzen gyakorlatokat, hogy elkerülje a megcsúszást vagy a baleseteket edzés közben.
- A gumiszalagokat száraz helyen kell tárolni, távol az éles szélektől és hőforrásoktól a sérülések elkerülése érdekében. Ne tárolja őket teljes napfényben vagy párás körülmények között.
- Az edzőszalagok rugalmasak, de a nyújtásnál ügyelni kell arra, hogy elkerüljük az izmok megerőltetését vagy a szalag elszakadását.
- Az edzőszalagok nem játékok, és felnőtt felügyelete nélkül gyermekek nem használhatják. Ez veszélyes helyzetekhez vezethet, például a gumiabroncs véletlen károsodásához.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gumi állapotát. Ha bármilyen repedést, horzsolást vagy egyéb sérülést észlel, ne használja a gumit, hogy elkerülje a sérülésveszélyt.
- A gumit nem szabad magas hőmérséklet közelében vagy olyan helyen tárolni, ahol közvetlen napfény érheti, mert ez befolyásolhatja a rugalmasságukat és a tartósságukat.



Watermarkly

SK

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uschovajte si prosím tieto pokyny
a bude sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržiavanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

- farba: žltá, červená, zelená, modrá, čierna
- materiál: latex, západka dverí (dominantný materiál: polyester, ostatné: EVA + PP + POM), pot'ah (dominantný materiál: polyester, ostatné: PP)
- šírka pásky: 5 cm, dĺžka pásky 30 cm (obvod 60 cm)
- hrúbka: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- odolnosť: zelená- 1-3kg; modrá- 1-5kg; žltá- 5-10kg; červená- 10-15kg; čierna- 15-20kg

CHARAKTERISTIKA:

Sada cvičebných pásov je sada piatich pásov s rôznymi úrovňami odporu, určená na silový tréning a naťahovanie svalov na celom tele. Vyznačujú sa vysokou odolnosťou proti roztrhnutiu a poškodeniu aj pri intenzívnom tréningu v náročných podmienkach. Každá gumička má inú farbu, ktorá zodpovedá konkrétnej úrovni odolnosti. Gumičky sú vyrobené z odolnej gumy, latexu a ich dĺžka je v obvode 60 cm. Možno ich využiť pri rôznych cvičeniach a rehabilitáciách, vrátane posilňovania svalov rúk, nôh, brucha a chrbta, podpore motorickej koordinácie a zlepšovani fyzickej kondície. Počas cvičenia pomáhajú gumičky pri rýchlejšej redukcii tukového tkaniva. Možno ich použiť aj na pretiahnutie svalov pred a po tréningu alebo v rámci vytrvalostného tréningu. Súprava cvičebných pásov je posilňovacia pomôcka, ktorá sa ľahko prenáša a dá sa použiť kdekoľvek - doma, v parku alebo v posilňovni.

ČISTENIE.

Odporové gumičky očistite obyčajnou handričkou a trochou prostriedku na umývanie riadu.

PRAVIDLÁ BEZPEČNÉHO POUŽÍVANIA:

- Používajte podľa určenia.
- Uistite sa, že cvičíte na rovnom a stabilnom povrchu, aby ste sa vyhli pošmyknutiu alebo nehodám počas cvičenia.
- Gumičky by sa mali skladovať na suchom mieste, mimo ostrých hrán a zdrojov tepla, aby sa predišlo poškodeniu. Vyhňte sa ich skladovaniu na plnom slnku alebo vo vlhkom prostredí.
- Cvičebné gumy sú pružné, ale pri ich naťahovaní treba dávať pozor, aby nedošlo k natiahnutiu svalov alebo natrhnutiu pásu.
- Posilňovacie gumy nie sú hračky a deti by ich nemali používať bez dozoru dospeléj osoby. To môže viesť k nebezpečným situáciám, ako je náhodné poškodenie pneumatiky.
- Pred každým použitím skontrolujte stav gumy. Ak spozorujete praskliny, odreniny alebo iné poškodenia, gumu nepoužívajte, aby ste sa vyhli riziku zranenia.
- Guma by sa nemala skladovať v blízkosti vysokých teplôt alebo na miestach, kde môže dochádzať k priamemu slnečnému žiareniu, pretože to môže ovplyvniť ich elasticitu a trvanlivosť.

ET

Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õigeks kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

- värv: kollane, punane, roheline, sinine, must
- materjal: lateks, ukseulgur (domineeriv materjal: polüester, muu: EVA + PP + POM), kate (domineeriv materjal: polüester, muu: PP)
- lindi laius: 5 cm, lindi pikkus 30 cm (ümbermõõt 60 cm)
- paksus: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- vastupidavus: roheline- 1-3kg; sinine- 1-5kg; kollane- 5-10kg; punane- 10-15kg; must- 15-20kg

KARAKTERISTIK:

Treeningribade komplekt on viiest erineva takistusastmega ribast koosnev komplekt, mis on mõeldud jõutreeninguks ja lihaste venitamiseks kogu kehas. Neid iseloomustab kõrge vastupidavus rebenemisele ja kahjustustele isegi rasketes tingimustes intensiivse treeningu ajal. Igal kummiribal on erinev värv, mis vastab kindlale vastupidavustasemele. Kummipaelad on valmistatud vastupidavast kummist, lateksist ning nende pikkus on 60 cm ümbermõõduga. Neid saab kasutada erinevatel harjutustel ja taastusravis, sh käte-, jala-, kõhu- ja seljalihaste tugevdamisel, motoorset koordineerimist toetamisel ja füüsilise seisundi parandamisel. Treeningu ajal aitavad kummipaelad rasvkudet kiiresti vähendada. Neid saab kasutada ka lihaste venitamiseks enne ja pärast treeningut või vastupidavustreeningu osana. Treeningpaela komplekt on jõutreeningu vahend, mida on lihtne kaasas kanda ja mida saab kasutada kõikjal – kodus, pargis või jõusaalis.

PUHASTAMINE.

Puhastage takistuskummid tavalise lapiga ja vähese nõudepesuvahendiga.

REEGLID OHUTUKS KASUTAMISEKS:

- Kasutage ettenähtud viisil.
- Veenduge, et treenite tasasel ja stabiilsel pinnal, et vältida libisemist või õnnetusi treeningu ajal.
- Vigastuste vältimiseks tuleb kummipaelu hoida kuivas kohas, eemal teravatest servadest ja soojusallikatest. Vältige nende hoidmist täielikus päikesevalguses või niisketes tingimustes.
- Treeningpaelad on painduvad, kuid nende venitamisel tuleks olla ettevaatlik, et vältida lihaste pinget ega rihma rebenemist.
- Treeningrihmad ei ole mänguasjad ja lapsed ei tohi neid kasutada ilma täiskasvanu järelevalveta. See võib põhjustada ohtlikke olukordi, näiteks rehvi juhuslikku kahjustamist.
- Kontrollige kummi seisukorda enne iga kasutamist. Kui märkate mõrasid, hõõrdumisi või muid kahjustusi, ärge vigastusohu vältimiseks kummi kasutage.
- Kummi ei tohi hoida kõrgete temperatuuride läheduses ega kohtades, kuhu võib sattuda otsest päikesevalgust, kuna see võib mõjutada nende elastsust ja vastupidavust.

LT

Ponios ir ponai, ačiū, kad išsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykitės šias instrukcijas
laikytis jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

- spalva: geltona, raudona, žalia, mėlyna, juoda
- medžiaga: lateksas, durų skląstis (dominuojanti medžiaga: poliesteris, kita: EVA + PP + POM), danga (dominuojanti medžiaga: poliesteris, kita: PP)
- juostos plotis: 5 cm, juostos ilgis 30 cm (apskritimas 60 cm)
- storis: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- atsparumas: žalias- 1-3kg; mėlyna- 1-5kg; geltona- 5-10kg; raudona- 10-15kg; juoda- 15-20kg

CHARAKTERISTIKA:

Mankštos juostų rinkinys – tai penkių skirtingų pasipriešinimo lygių juostų rinkinys, skirtas jėgos treniruotėms ir viso kūno raumenų tempimui. Jie pasižymi dideliu atsparumu plyšimui ir pažeidimams net intensyvių treniruočių metu sunkiomis sąlygomis. Kiekviena guminė juosta turi skirtingą spalvą, kuri atitinka tam tikrą atsparumo lygį. Guminės juostos pagamintos iš patvarios gumos, latekso, jų ilgis – 60 cm apimties. Jie gali būti naudojami įvairiems pratimams ir reabilitacijai, įskaitant rankų, kojų, pilvo ir nugaros raumenų stiprinimą, motorinės koordinacijos palaikymą, fizinės būklės gerinimą. Mankštos metu guminės juostos padeda greitai sumažinti riebalinį audinį. Jie taip pat gali būti naudojami raumenims ištempti prieš ir po treniruotės arba kaip iššermės treniruotės dalis. Mankštos juostos rinkinys yra jėgos treniruočių priemonė, kurią lengva nešiotis ir galima naudoti bet kur – namuose, parke ar sporto salėje.

VALYMAS.

Atsparias gumas nuvalykite įprastu skudurėliu ir trupučiu indų ploviklio.

SAUGAUS NAUDOJIMO TAISYKLĖS:

- Naudokite pagal paskirtį.
- Įsitikinkite, kad mankštinatės ant lygaus, stabilaus paviršiaus, kad išvengtumėte paslydimo ar nelaimingų atsitikimų treniruotės metu.
- Gumines juostas reikia laikyti sausoje vietoje, toliau nuo aštrių kraštų ir šilumos šaltinių, kad būtų išvengta žalos. Venkite jų laikyti saulėje vietoje arba drėgnoje aplinkoje.
- Mankštos juostos yra lanksčios, tačiau jas tempiant reikia būti atsargiems, kad neįtemptumėte raumenų ir nenuplėstumėte juostos.
- Mankštos juostos nėra žaislai ir vaikai neturėtų jų naudoti be suaugusiųjų priežiūros. Tai gali sukelti pavojingų situacijų, pvz., netyčinio padangos pažeidimo.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite gumos būklę. Jei pastebėjote įtrūkimų, įbrėžimų ar kitų pažeidimų, nenaudokite gumos, kad išvengtumėte susižeidimo pavojaus.
- Gumos negalima laikyti aukštoje temperatūroje arba vietose, kur gali patekti tiesioginiai saulės spinduliai, nes tai gali turėti įtakos jų elastingumui ir ilgaamžiškumui.

LV

Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdzu, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdzu, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

- krāsa: dzeltena, sarkana, zaļa, zila, melna
- materiāls: latekss, durvju aizbīdnis (dominējošais materiāls: poliesters, citi: EVA + PP + POM), pārvalks (dominējošais materiāls: poliesters, citi: PP)
- lentes platums: 5 cm, lentes garums 30 cm (apkārtmērs 60 cm)
- biezums: 0.4/0.5/0.7mm/0.9mm/1.1mm
- pretestība: zaļa- 1-3kg; zils- 1-5kg; dzeltens- 5-10kg; sarkans- 10-15kg; melns- 15-20kg

RAKSTUROJUMS:

Vingrošanas joslu komplekts ir piecu lentu komplekts ar dažādiem pretestības līmeņiem, kas paredzēts spēka treniņiem un muskuļu stiepšanai visā ķermenī. Tiem ir raksturīga augsta izturība pret plisumiem un bojājumiem pat intensīvas apmācības laikā sarežģītos apstākļos. Katrai gumijas joslai ir atšķirīga krāsa, kas atbilst noteiktam pretestības līmenim. Gumijas lentes ir izgatavotas no izturīgas gumijas, lateksa, un to garums ir 60 cm apkārtmērā. Tos var izmantot dažādiem vingrinājumiem un rehabilitācijai, tai skaitā roku, kāju, vēdera un muguras muskuļu nostiprināšanai, kustību koordinācijas atbalstīšanai, fiziskā stāvokļa uzlabošanai. Vingrošanas laikā gumijas lentes palīdz ātri samazināt tauku audus. Tos var izmantot arī muskuļu stiepšanai pirms un pēc treniņa vai kā daļu no izturības treniņa. Vingrošanas joslu komplekts ir viegli pārnēsājams spēka treniņu rīks, ko var izmantot jebkur – mājās, parkā vai sporta zālē.

TĪRĪŠANA.

Notīriet pretestības gumijas ar parastu drānu un nedaudz trauku mazgāšanas līdzekļa.

DROŠAS LIETOŠANAS NOTEIKUMI:

- Izmantojiet, kā paredzēts.
- Pārliecinieties, ka vingrojat uz līdzenas, stabilas virsmas, lai izvairītos no slīdēšanas vai negadījumiem vingrošanas laikā.
- Lai izvairītos no bojājumiem, gumijas lentes jāuzglabā sausā vietā, prom no asām malām un siltuma avotiem. Izvairieties tos uzglabāt pilnā saules gaismā vai mitros apstākļos.
- Vingrošanas lentes ir elastīgas, taču tās stiepjot jāievēro piesardzība, lai nesasprindzinātu muskuļus vai nesarautu saiti.
- Vingrošanas lentes nav rotāllietas, un bērni tās nedrīkst lietot bez pieaugušo uzraudzības. Tas var radīt bīstamas situācijas, piemēram, nejauši sabojāt riepu.
- Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet gumijas stāvokli. Ja pamanāt plaisas, nobrāzumus vai citus bojājumus, nelietojiet gumiju, lai izvairītos no savainošanās riska.
- Gumiju nevajadzētu glabāt augstas temperatūras tuvumā vai vietās, kur var rasties tieša saules gaisma, jo tas var ietekmēt to elastību un izturību.



Watermarkly

UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!
Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції
для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій
і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

- колір: жовтий, червоний, зелений, синій, чорний
- матеріал: латекс, фіксатор дверей (переважаючий матеріал: поліестер, інші: EVA + PP + POM), покриття (переважаючий матеріал: поліестер, інші: PP)
- ширина стрічки: 5 см, довжина стрічки 30 см (окружність 60 см)
- товщина: 0,4/0,5/0,7 мм/0,9 мм/1,1 мм
- стійкість: зелений- 1-3кг; блакитний- 1-5кг; жовтий- 5-10кг; червоний- 10-15кг; чорний- 15-20кг

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Набір ремінців для вправ - це набір з п'яти ремінців з різним рівнем опору, призначених для силових тренувань і розтягування м'язів всього тіла. Вони характеризуються високою стійкістю до розривів і пошкоджень навіть під час інтенсивних тренувань у складних умовах. Кожна гумка має різний колір, який відповідає певному рівню стійкості. Гумки виготовлені з міцної гуми, латексу, їх довжина становить 60 см в окружності. Їх можна використовувати для різних вправ і реабілітації, включаючи зміцнення м'язів рук, ніг, живота і спини, підтримку координації рухів і поліпшення фізичного стану. Під час тренувань гумки сприяють швидкому зменшенню жирової тканини. Їх також можна використовувати для розтягування м'язів до і після тренування або як частину тренування на витривалість. Набір ремінців для вправ – це інструмент для силових тренувань, який легко носити з собою та використовувати будь-де – вдома, у парку чи в тренажерному залі.

ОЧИЩЕННЯ.

Очистіть опорні гумки звичайною ганчіркою з невеликою кількістю рідини для миття посуду.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ:

- Використовувати за призначенням.
- Переконайтеся, що ви тренуєтеся на рівній, стійкій поверхні, щоб уникнути послизнення або нещасних випадків під час тренування.
- Гумки слід зберігати в сухому місці, подалі від гострих країв і джерел тепла, щоб запобігти пошкодженню. Не зберігайте їх на сонячному світлі або у вологих умовах.
- Тренажерні стрічки є гнучкими, але слід бути обережними, розтягуючи їх, щоб не напружити м'язи та не порвати стрічку.
- Гумки для вправ не є іграшками і не повинні використовуватися дітьми без нагляду дорослих. Це може призвести до небезпечних ситуацій, таких як випадкове пошкодження шини.
- Перед кожним використанням перевіряйте стан гуми. Якщо ви помітили тріщини, потертості або інші пошкодження, не використовуйте гуму, щоб уникнути ризику травми.
- Гуму не слід зберігати поблизу високих температур або в місцях, де можуть потрапляти прямі сонячні промені, оскільки це може вплинути на її еластичність і довговічність.

BG

Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!

Моля, прочетете следните инструкции преди употреба

за правилно използване на продукта. Моля, дръжте това ръководство включено
бъдеще и да спазва препоръките му, тъй като неспазването им може да представлява заплаха за живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

-Моля, прочетете изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.

-Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.

-Моля, запазете ръководството за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

- цвят: жълт, червен, зелен, син, черен
- материал: латекс, ключалка за врати (доминиращ материал: полиестер, други: EVA + PP + POM), покритие (доминиращ материал: полиестер, други: PP)
- ширина на лентата: 5 см, дължина на лентата 30 см (обиколка 60 см)
- дебелина: 0.4/0.5/0.7мм/0.9мм/1.1мм
- устойчивост: зелено- 1-3кг; синьо- 1-5кг; жълто- 5-10кг; червено- 10-15кг; черни- 15-20кг

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Комплектът ленти за упражнения е комплект от пет ленти с различни нива на съпротивление, предназначени за силови тренировки и разтягане на мускулите по цялото тяло. Характеризират се с висока устойчивост на скъсване и повреди, дори при интензивни тренировки в трудни условия. Всеки ластик има различен цвят, който отговаря на определено ниво на устойчивост.

Ластичите са изработени от здрав каучук, латекс, а дължината им е 60 см обиколка. Те могат да се използват за различни упражнения и рехабилитация, включително укрепване на мускулите на ръцете, краката, корема и гърба, подпомагане на двигателната координация и подобряване на физическото състояние. По време на тренировка ластичите помагат за бързото намаляване на мастната тъкан. Могат да се използват и за разтягане на мускулите преди и след тренировка или като част от тренировка за издръжливост. Комплектът ленти за упражнения е инструмент за силова тренировка, който е лесен за пренасяне и може да се използва навсякъде - у дома, в парка или във фитнеса.

ПОЧИСТВАНЕ.

Почистете съпротивителните гуми с обикновена кърпа и малко препарат за миене на съдове.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНА УПОТРЕБА:

- Използвайте по предназначение.
- Уверете се, че тренирате на равна, стабилна повърхност, за да избегнете подхлъзване или инциденти по време на тренировка.
- Гумените ленти трябва да се съхраняват на сухо място, далеч от остри ръбове и източници на топлина, за да се предотврати повреда. Избягвайте да ги съхранявате на слънчева светлина или влажни условия.
- Ластичите за упражнения са гъвкави, но трябва да внимавате, когато ги разтягате, за да избегнете напрежение на мускулите или разкъсване на лентата.
- Ластичите за упражнения не са играчки и не трябва да се използват от деца без надзор от възрастен. Това може да доведе до опасни ситуации, като например случайна повреда на гумата.
- Проверявайте състоянието на гумата преди всяка употреба. Ако забележите пукнатини, ожулвания или други повреди, не използвайте гумата, за да избегнете риска от нараняване.
- Гумата не трябва да се съхранява близо до високи температури или на места, където може да има пряка слънчева светлина, тъй като това може да повлияе на еластичността и издръжливостта им.



Watermarkly

HR

Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!

Prije uporabe pročitajte sljedeće upute

**za pravilnu upotrebu proizvoda. Molimo vas da zadržite ovaj priručnik
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka, jer nepoštivanje istih može predstavljati prijetnju životu ili zdravlju.**

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Prije uporabe u potpunosti pročitajte i slijedite sve upute u priručniku.
- Nemojte koristiti proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte priručnik za buduće potrebe.

SPECIFIKACIJA:

- boja: žuta, crvena, zelena, plava, crna
- materijal: lateks, brava za vrata (dominantni materijal: poliester, ostali: EVA + PP + POM), presvlaka (dominantni materijal: poliester, ostali: PP)
- širina trake: 5 cm, dužina trake 30 cm (opseg 60 cm)
- debljina: 0,4/0,5/0,7mm/0,9mm/1,1mm
- otpornost: zelena- 1-3kg; plava- 1-5kg; žuta- 5-10kg; crvena- 10-15kg; crna- 15-20kg

KARAKTERISTIKA:

Set traka za vježbanje je set od pet traka s različitim razinama otpora, dizajniranih za trening snage i istezanje mišića cijelog tijela. Karakterizira ih visoka otpornost na kidanje i oštećenja, čak i tijekom intenzivnog treninga u teškim uvjetima. Svaka gumica ima različitu boju koja odgovara određenoj razini otpora.

Gumice su izrađene od izdržljive gume, lateksa, a duljina im je opsega 60 cm. Mogu se koristiti za razne vježbe i rehabilitaciju, uključujući jačanje mišića ruku, nogu, trbuha i leđa, podršku motoričkoj koordinaciji i poboljšanje tjelesne kondicije. Tijekom vježbanja gumice pomažu u brzom smanjenju masnog tkiva. Također se mogu koristiti za istezanje mišića prije i poslije treninga ili kao dio treninga izdržljivosti. Set traka za vježbanje alat je za vježbanje snage koji se lako nosi i može se koristiti bilo gdje - kod kuće, u parku ili u teretani.

ČIŠĆENJE.

Očistite otporne gume običnom krpom i malo tekućine za pranje posuđa.

PRAVILA ZA SIGURNU UPOTREBU:

- Koristite prema namjeni.
- Pazite da vježbate na ravnoj, stabilnoj površini kako biste izbjegli poskliznuće ili nezgode tijekom vježbanja.
- Gumice treba čuvati na suhom mjestu, daleko od oštih rubova i izvora topline kako bi se spriječilo oštećenje. Izbjegavajte ih skladištiti na jakom suncu ili u vlažnim uvjetima.
- Trake za vježbanje su fleksibilne, ali treba biti oprezan pri rastezanju kako ne bi došlo do naprezanja mišića ili pucanja trake.
- Trake za vježbanje nisu igračke i ne smiju ih koristiti djeca bez nadzora odrasle osobe. To može dovesti do opasnih situacija, kao što je slučajno oštećenje gume.
- Prije svake uporabe provjerite stanje gume. Ako primijetite pukotine, ogrebotine ili druga oštećenja, nemojte koristiti gumu kako biste izbjegli rizik od ozljeda.
- Gume se ne smiju skladištiti u blizini visokih temperatura ili na mjestima gdje može doći do izravne sunčeve svjetlosti jer to može utjecati na njihovu elastičnost i trajnost.

SV

Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!
Läs följande instruktioner före användning
för korrekt användning av produkten. Behåll denna manual på
framtid och att följa dess rekommendationer, eftersom underlåtenhet att följa dem kan utgöra ett hot mot liv eller hälsa.

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Läs igenom hela innan användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Behåll manualen för framtida referens.

SPECIFIKATION:

- färg: gul, röd, grön, blå, svart
- material: latex, dörrlås (dominerande material: polyester, andra: EVA + PP + POM), lock (dominerande material: polyester, andra: PP)
- tejpbredd: 5 cm, tejplängd 30 cm (omkrets 60 cm)
- tjocklek: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- motstånd: grön- 1-3kg; blå - 1-5 kg; gul- 5-10 kg; röd- 10-15 kg; svart- 15-20kg

KARAKTERISTISK:

Träningsbandset är ett set om fem band med olika motståndsnivåer, designade för styrketräning och stretching av muskler i hela kroppen. De kännetecknas av hög motståndskraft mot rivning och skador, även under intensiv träning under svåra förhållanden. Varje gummiband har en annan färg som motsvarar en viss motståndsnivå. Gummibanden är gjorda av slitstarkt gummi, latex, och deras längd är 60 cm i omkrets. De kan användas för olika övningar och rehabilitering, inklusive att stärka musklerna i armar, ben, mage och rygg, stödja motorisk koordination och förbättra fysisk kondition. Under träning hjälper gummiband till snabb minskning av fettvävnad. De kan även användas för att sträcka ut muskler före och efter träning eller som en del av uthållighetsträning. Träningsbandssetet är ett styrketräningsverktyg som är lätt att bära och kan användas överallt - hemma, i parken eller på gymmet.

RENGÖRING.

Rengör motståndsgummin med en vanlig trasa och lite diskmedel.

REGLER FÖR SÄKER ANVÄNDNING:

- Använd som avsett.
- Se till att du tränar på ett plant, stabilt underlag för att undvika halka eller olyckor medan du tränar.
- Gummiband bör förvaras på en torr plats, borta från vassa kanter och värmekällor för att förhindra skador. Undvik att förvara dem i fullt solljus eller fuktiga förhållanden.
- Träningsbanden är flexibla, men man bör vara försiktig när man sträcker ut dem för att undvika att anstränga musklerna eller slita av bandet.
- Träningsband är inga leksaker och bör inte användas av barn utan uppsikt av vuxen. Detta kan leda till farliga situationer, såsom oavsiktlig skada på däck.
- Kontrollera gummits skick före varje användning. Om du märker sprickor, skavsår eller andra skador, använd inte gummit för att undvika risken för skador.
- Gummi bör inte förvaras nära höga temperaturer eller på platser där direkt solljus kan förekomma, eftersom detta kan påverka deras elasticitet och hållbarhet.



Watermarkly

EL

Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν από τη χρήση
για σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο ενεργό
στο μέλλον και να συμμόρφωθεί με τις συστάσεις της, διότι η μη συμμόρφωση με αυτές μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη
ζωή ή την υγεία.

Σημαντικό: ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ:

- χρώμα: κίτρινο, κόκκινο, πράσινο, μπλε, μαύρο
- υλικό: λατέξ, λαβή πόρτας (κυρίαρχο υλικό: πολυεστέρας, άλλα: EVA + PP + POM), κάλυμμα (κυρίαρχο υλικό: πολυεστέρας, άλλα: PP)
- Πλάτος ταινίας: 5 cm, μήκος ταινίας 30 cm (περιφέρεια 60 cm)
- Πάχος: 0,4/0,5/0,7mm/0,9mm/1,1mm
- αντίσταση: πράσινο- 1-3kg; μπλε- 1-5kg; κίτρινο- 5-10kg; κόκκινο- 10-15kg; μαύρο- 15-20 κιλά

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟΣ:

Το σετ κορδονιών άσκησης είναι ένα σετ πέντε ζωνών με διαφορετικά επίπεδα αντίστασης, σχεδιασμένο για προπόνηση δύναμης και διάταση των μυών σε όλο το σώμα. Χαρακτηρίζονται από υψηλή αντοχή στο σχίσσιμο και τη φθορά, ακόμη και κατά την έντονη προπόνηση σε δύσκολες συνθήκες. Κάθε λάστιχο έχει διαφορετικό χρώμα που αντιστοιχεί σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο αντίστασης. Τα λαστιχάκια είναι κατασκευασμένα από ανθεκτικό καουτσούκ, λατέξ, και το μήκος τους είναι 60 εκατοστά σε περιφέρεια. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για διάφορες ασκήσεις και αποκατάσταση, συμπεριλαμβανομένης της ενδυνάμωσης των μυών των χεριών, των ποδιών, της κοιλιάς και της πλάτης, για την υποστήριξη του κινητικού συντονισμού και για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, τα λαστιχάκια βοηθούν στην ταχεία μείωση του λιπώδους ιστού. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για το τέντωμα των μυών πριν και μετά την προπόνηση ή ως μέρος της προπόνησης αντοχής. Το σετ κορδονιών άσκησης είναι ένα εργαλείο προπόνησης ενδυνάμωσης που μεταφέρεται εύκολα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί οπουδήποτε - στο σπίτι, στο πάρκο ή στο γυμναστήριο.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ.

Καθαρίστε τα λάστιχα αντίστασης με ένα συνηθισμένο πανί και λίγο υγρό πιάτων.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ:

- Χρησιμοποιήστε όπως προβλέπεται.
- Βεβαιωθείτε ότι ασκείστε σε επίπεδη, σταθερή επιφάνεια για να αποφύγετε γλίστρημα ή ατυχήματα κατά την άσκηση.
- Τα λαστιχάκια πρέπει να φυλάσσονται σε ξηρό μέρος, μακριά από αιχμηρές άκρες και πηγές θερμότητας για την αποφυγή ζημιών. Αποφύγετε την αποθήκευσή τους σε συνθήκες πλήρους ηλιακής ακτινοβολίας ή υγρασίας.
- Τα λάστιχα άσκησης είναι εύκαμπτα, αλλά πρέπει να δίνεται προσοχή όταν τα τεντώνετε για να αποφύγετε την καταπόνηση των μυών ή το σχίσσιμο του ιμάντα.
- Οι μπάντες γυμναστικής δεν είναι παιχνίδια και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από παιδιά χωρίς την επίβλεψη ενηλίκου. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες καταστάσεις, όπως τυχαία ζημιές στο ελαστικό.
- Ελέγχετε την κατάσταση του καουτσούκ πριν από κάθε χρήση. Εάν παρατηρήσετε ρωγμές, γδαρσίματα ή άλλες ζημιές, μην χρησιμοποιήσετε το λάστιχο για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Το καουτσούκ δεν πρέπει να φυλάσσεται κοντά σε υψηλές θερμοκρασίες ή σε μέρη όπου μπορεί να εμφανιστεί άμεσο ηλιακό φως, καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει την ελαστικότητα και την αντοχή τους.

NL

Geachte heer/mevrouw, bedankt voor de aankoop van ons product!
Lees voor gebruik de onderstaande instructies
voor het juiste gebruik van het product. Bewaar deze handleiding ter referentie
toekomst en om de aanbevelingen ervan op te volgen, aangezien het niet naleven ervan een bedreiging kan vormen voor het
leven of de gezondheid.

Belangrijk: BEWAAR VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK!

- Lees dit voor gebruik volledig door en volg alle instructies in de handleiding.
- Gebruik het product niet als een onderdeel ontbreekt of beschadigd is.
- Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.

SPECIFICATIE:

- kleur: geel, rood, groen, blauw, zwart
- materiaal: latex, deurvanger (dominant materiaal: polyester, overige: EVA + PP + POM), deksel (dominant materiaal: polyester, overige: PP)
- breedte tape: 5 cm, lengte tape 30 cm (omtrek 60 cm)
- dikte: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- weerstand: groen- 1-3kg; blauw- 1-5kg; geel- 5-10kg; rood- 10-15kg; zwart- 15-20kg

KENMERK:

De oefenbandenset bestaat uit vijf banden met verschillende weerstandsniveaus, ontworpen voor krachttraining en het strekken van spieren in het hele lichaam. Ze kenmerken zich door een hoge scheur- en beschadigingsbestendigheid, zelfs tijdens intensieve trainingen onder zware omstandigheden. Elk elastiekje heeft een andere kleur die overeenkomt met een specifiek weerstandsniveau. De elastiekjes zijn gemaakt van duurzaam rubber, latex, en hebben een omtrek van 60 cm. Ze kunnen worden gebruikt voor verschillende oefeningen en revalidatie, waaronder het versterken van de spieren van de armen, benen, buik en rug, het ondersteunen van de motorische coördinatie en het verbeteren van de fysieke conditie. Tijdens het sporten zorgen elastieken voor een snelle afname van vetweefsel. Ze kunnen ook gebruikt worden om spieren te strekken voor en na de training of als onderdeel van duurtraining. De oefenbandset is een krachttrainingshulpmiddel dat gemakkelijk mee te nemen is en overal gebruikt kan worden: thuis, in het park of in de sportschool.

SCHOONMAAK.

Maak de weerstandsrubbers schoon met een gewone doek en een beetje afwasmiddel.

REGELS VOOR VEILIG GEBRUIK:

- Gebruik zoals bedoeld.
- Zorg ervoor dat u op een vlakke, stabiele ondergrond traint om uitglijden en ongelukken tijdens het trainen te voorkomen.
- Elastiekjes moeten op een droge plaats worden bewaard, uit de buurt van scherpe randen en warmtebronnen, om schade te voorkomen. Bewaar ze niet in de volle zon of in vochtige omstandigheden.
- Oefenbanden zijn flexibel, maar wees voorzichtig bij het uittrekken om te voorkomen dat de spieren worden overbelast of de band scheurt.
- Oefenbanden zijn geen speelgoed en mogen niet door kinderen worden gebruikt zonder toezicht van een volwassene. Dit kan leiden tot gevaarlijke situaties, zoals onbedoelde schade aan de band.
- Controleer voor elk gebruik de staat van het rubber. Als u scheuren, schaafplekken of andere schade opmerkt, gebruik het rubber dan niet om het risico op letsel te voorkomen.
- Rubber mag niet worden opgeslagen bij hoge temperaturen of op plaatsen waar direct zonlicht kan komen, omdat dit de elasticiteit en duurzaamheid kan aantasten.



Watermarkly

DA

**Kære hr/fru, tak fordi du har købt vores produkt!
Før brug, bedes du læse instruktionerne nedenfor
for korrekt brug af produktet. Gem venligst denne manual til reference
fremtid og følge dens anbefalinger, da manglende overholdelse kan udgøre en trussel mod liv eller helbred.**

Vigtigt: BEMÆRK TIL FREMTIDIG REFERENCE!

- Læs venligst grundigt før brug og følg alle instruktionerne i manualen.
- Brug ikke produktet, hvis en del mangler eller er beskadiget.
- Gem venligst disse instruktioner til fremtidig reference.

SPECIFIKATION:

- farve: gul, rød, grøn, blå, sort
- materiale: latex, dørlås (dominerende materiale: polyester, andre: EVA + PP + POM), dæksel (dominerende materiale: polyester, andre: PP)
- båndbredde: 5 cm, båndlængde 30 cm (omkreds 60 cm)
- tykkelse: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- modstand: grøn- 1-3 kg; blå - 1-5 kg; gul- 5-10 kg; rød - 10-15 kg; sort- 15-20kg

KARAKTERISTISK:

Træningsbåndssættet er et sæt på fem bånd med forskellige modstandsniveauer, designet til styrketræning og udspænding af muskler i hele kroppen. De er kendetegnet ved høj modstand mod rivning og skader, selv under intens træning under vanskelige forhold. Hvert gummibånd har en anden farve, der svarer til et bestemt modstandsniveau.

Gummibåndene er lavet af slidstærkt gummi, latex, og deres længde er 60 cm i omkreds. De kan bruges til forskellige øvelser og genoptræning, herunder styrkelse af musklerne i arme, ben, mave og ryg, understøttelse af motorisk koordination og forbedring af den fysiske tilstand. Under træning hjælper gummibånd med hurtig reduktion af fedtvæv. De kan også bruges til at strække muskler før og efter træning eller som en del af udholdenhedstræning. Træningsbåndssættet er et styrketræningsredskab, der er nemt at have med og kan bruges overalt - derhjemme, i parken eller i fitnesscentret.

RENSNING.

Rengør modstandsgummierne med en almindelig klud og lidt opvaskemiddel.

REGLER FOR SIKKER BRUG:

- Brug efter hensigten.
- Sørg for at træne på en flad, stabil overflade for at undgå at glide eller uheld under træning.
- Gummibånd skal opbevares på et tørt sted, væk fra skarpe kanter og varmekilder for at forhindre beskadigelse. Undgå at opbevare dem i fuld sollys eller fugtige forhold.
- Træningsbånd er fleksible, men man skal være forsigtig, når man strækker dem for at undgå at belaste musklerne eller rive båndet i stykker.
- Træningsbånd er ikke legetøj og bør ikke bruges af børn uden opsyn af en voksen. Dette kan føre til farlige situationer, såsom utilsigtet beskadigelse af dækket.
- Tjek gummiets tilstand før hver brug. Hvis du bemærker revner, afskrabninger eller andre skader, må du ikke bruge gummi for at undgå risikoen for skader.
- Gummi bør ikke opbevares i nærheden af høje temperaturer eller steder, hvor direkte sollys kan forekomme, da dette kan påvirke deres elasticitet og holdbarhed.



Watermarkly

PT

Estimado senhor/senhora, obrigado por ter adquirido o nosso produto!
Antes de utilizar, leia as instruções abaixo
para o uso adequado do produto. Guarde este manual para consulta
futuro e seguir as suas recomendações, pois o incumprimento pode representar uma ameaça para a vida ou para a saúde.

Importante: GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA!

- Leia completamente antes de utilizar e siga todas as instruções contidas no manual.
- Não utilize o produto se alguma peça estiver em falta ou danificada.
- Guarde estas instruções para referência futura.

ESPECIFICAÇÃO:

- cor: amarelo, vermelho, verde, azul, preto
- material: látex, fecho da porta (material dominante: poliéster, outros: EVA + PP + POM), capa (material dominante: poliéster, outros: PP)
- largura da fita: 5 cm, comprimento da fita 30 cm (circunferência 60 cm)
- espessura: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- resistência: verde- 1-3kg; azul- 1-5kg; amarelo- 5-10kg; vermelho- 10-15kg; preto- 15-20kg

CARACTERÍSTICA:

O conjunto de bandas de exercício é um conjunto de cinco bandas com diferentes níveis de resistência, concebido para treino de força e alongamento de músculos por todo o corpo. Caracterizam-se pela elevada resistência a rasgos e danos, mesmo durante treinos intensos em condições difíceis. Cada elástico tem uma cor diferente que corresponde a um nível específico de resistência. Os elásticos são feitos de borracha durável, látex, e o seu comprimento é de 60 cm de circunferência. Podem ser utilizados para diversos exercícios e reabilitação, incluindo o fortalecimento dos músculos dos braços, pernas, abdominais e costas, apoio à coordenação motora e melhoria da condição física. Durante o exercício, os elásticos ajudam na redução rápida do tecido adiposo. Também podem ser utilizados para alongar os músculos antes e depois do treino ou como parte do treino de resistência. O conjunto de bandas elásticas para exercício é uma ferramenta de treino de força fácil de transportar e que pode ser utilizada em qualquer lugar: em casa, no parque ou no ginásio.

LIMPEZA.

Limpe as borrachas de resistência com um pano normal e um pouco de detergente.

REGRAS PARA UMA UTILIZAÇÃO SEGURA:

- Utilize conforme pretendido.
- Certifique-se de que se exercita numa superfície plana e estável para evitar escorregões ou acidentes durante o exercício.
- Os elásticos devem ser armazenados num local seco, longe de arestas vivas e fontes de calor para evitar danos. Evite armazená-los sob luz solar direta ou em condições húmidas.
- As bandas elásticas são flexíveis, mas é preciso ter cuidado ao esticá-las para evitar distender os músculos ou rompê-las.
- As bandas elásticas não são brinquedos e não devem ser utilizadas por crianças sem a supervisão de um adulto. Isto pode levar a situações perigosas, como danos acidentais no pneu.
- Verifique o estado da borracha antes de cada utilização. Se notar fissuras, escoriações ou outros danos, não utilize a borracha para evitar o risco de ferimentos.
- A borracha não deve ser armazenada perto de altas temperaturas ou em locais onde possa ocorrer luz solar direta, pois esta pode afetar a sua elasticidade e durabilidade.



Watermarkly

SL

Spoštovani, zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka!
Pred uporabo preberite spodnja navodila
za pravilno uporabo izdelka. Prosim, shranite ta priročnik za referenco
prihodnost in upoštevati njegova priporočila, saj lahko neupoštevanje ogrozi življenje ali zdravje.

Pomembno: HRANI ZA PRIHODNJE REFERENCE!

- Pred uporabo v celoti preberite in upoštevajte vsa navodila v priročniku.
- Izdelka ne uporabljajte, če kateri koli del manjka ali je poškodovan.
- Ta navodila shranite za poznejšo uporabo.

SPECIFIKACIJA:

- barva: rumena, rdeča, zelena, modra, črna
- material: lateks, ključavnica za vrata (prevladujoč material: poliester, ostali: EVA + PP + POM), pokrov (prevladujoči material: poliester, drugi: PP)
- širina traku: 5 cm, dolžina traku 30 cm (obseg 60 cm)
- debelina: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- odpornost: zelena- 1-3kg; modra - 1-5 kg; rumena - 5-10 kg; rdeča - 10-15 kg; črna- 15-20kg

ZNAČILNOST:

Komplet vadbenih trakov je komplet petih trakov z različnimi stopnjami odpornosti, namenjenih vadbi moči in raztezanju mišic po celem telesu. Odlikuje jih visoka odpornost na trganje in poškodbe tudi med intenzivnim treningom v težkih pogojih. Vsak gumijasti trak ima drugačno barvo, ki ustreza določeni stopnji odpornosti.

Gumice so izdelane iz trpežne gume, lateksa, njihova dolžina obsega 60 cm. Uporabljajo se lahko za različne vaje in rehabilitacije, vključno s krepitvijo mišic rok, nog, trebuha in hrbta, podporo motorične koordinacije in izboljšanje telesne kondicije. Med vadbo gumice pomagajo pri hitrem zmanjševanju maščobnega tkiva. Uporabljajo se lahko tudi za raztezanje mišic pred in po treningu ali kot del vzdržljivostnega treninga. Komplet paščkov za vadbo je pripomoček za vadbo moči, ki ga je enostavno prenašati in ga lahko uporabljate kjer koli – doma, v parku ali v telovadnici.

ČIŠČENJE.

Uporne gumice očistite z navadno krpo in malo tekočine za pomivanje posode.

PRAVILA ZA VARNO UPORABO:

- Uporabite, kot je predvideno.
- Vadite na ravni, stabilni površini, da preprečite zdrs ali nesreče med vadbo.
- Gumice hranite na suhem mestu, stran od ostrih robov in virov toplote, da preprečite poškodbe. Izogibajte se shranjevanju na sončni svetlobi ali v vlažnih pogojih.
- Trakovi za vadbo so prožni, vendar morate biti previdni, ko jih raztezate, da ne napnete mišic ali strgate traku.
- Trakovi za vadbo niso igrače in jih otroci ne smejo uporabljati brez nadzora odrasle osebe. To lahko privede do nevarnih situacij, kot je naključna poškodba pnevmatike.
- Pred vsako uporabo preverite stanje gume. Če opazite razpoke, odrgnine ali druge poškodbe, gume ne uporabljajte, da se izognete nevarnosti poškodb.
- Gume ne shranjujte v bližini visokih temperatur ali na mestih, kjer je možna direktna sončna svetloba, saj lahko to vpliva na njeno elastičnost in vzdržljivost.

FI

Arvoisa vastaanottaja, kiitos tuotteemme ostamisesta!

Lue alla olevat ohjeet ennen käyttöä

tuotteen oikeaa käyttöä varten. Säilytä tämä käyttöopas viitettä varten tulevaisuudessa ja noudattamaan sen suosituksia, sillä noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa hengen tai terveyden uhan.

Tärkeää: SÄILYTÄ TULEVAT VARAT!

- Lue huolellisesti ennen käyttöä ja noudata kaikkia käyttöohjeessa olevia ohjeita.
- Älä käytä tuotetta, jos jokin osa puuttuu tai on vaurioitunut.
- Säilytä nämä ohjeet tulevaa tarvetta varten.

TEKNISET TIEDOT:

- väri: keltainen, punainen, vihreä, sininen, musta
- materiaali: lateksi, oven salpa (vallitseva materiaali: polyesteri, muut: EVA + PP + POM), kansi (vallitseva materiaali: polyesteri, muut: PP)
- nauhan leveys: 5 cm, nauhan pituus 30 cm (ympärysmitta 60 cm)
- Paksuus: 0,4/0,5/0,7 mm/0,9 mm/1,1 mm
- vastus: vihreä- 1-3kg; sininen - 1-5 kg; keltainen - 5-10 kg; punainen - 10-15 kg; musta - 15-20kg

OMINAISUUDET:

Harjoitusnauhasetti on viiden eri vastustasoisen nauhan sarja, joka on suunniteltu voimaharjoitteluun ja lihasten venyttämiseen koko kehossa. Niille on ominaista korkea repeytymisen ja vaurioiden kestävyys jopa intensiivisen harjoittelun aikana vaikeissa olosuhteissa. Jokaisella kuminauhalla on eri väri, joka vastaa tiettyä vastustasoa.

Kuminauhat on valmistettu kestävästä kumista, lateksista ja niiden pituus on 60 cm ympärysmitta. Niitä voidaan käyttää erilaisiin harjoituksiin ja kuntoutukseen, mukaan lukien käsivarsien, jalkojen, vatsan ja selän lihaksien vahvistamiseen, motorisen koordinaation tukemiseen ja fyysisen kunnon parantamiseen. Harjoituksen aikana kuminauhat auttavat vähentämään rasvakudosta nopeasti. Niitä voidaan käyttää myös lihasten venyttämiseen ennen ja jälkeen harjoituksen tai osana kestävyysharjoittelua.

Harjoitusnauhasetti on voimaharjoitteluväline, joka on helppo kuljettaa mukana ja jota voidaan käyttää missä tahansa - kotona, puistossa tai kuntosalilla.

PUHDISTUS.

Puhdista vastuskumit tavallisella liinalla ja pienellä määrällä astianpesuainetta.

TURVALLISTA KÄYTTÖÄ KOSKEVAT SÄÄNNÖT:

- Käytä tarkoituksenmukaisesti.
- Varmista, että harjoittelet tasaisella, vakaalla alustalla, jotta vältyt liukastumiselta tai onnettomuuksilta harjoituksen aikana.
- Kuminauhat tulee säilyttää kuivassa paikassa, kaukana terävistä reunoista ja lämmönlähteistä vaurioiden välttämiseksi. Vältä niiden säilyttämistä täydessä auringonpaisteessa tai kosteissa olosuhteissa.
- Harjoitusnauhat ovat joustavia, mutta niitä venyttäessä tulee olla varovainen, ettei rasita lihaksia tai repeä nauhaa.
- Harjoitusnauhat eivät ole leluja, eivätkä lapset saa käyttää niitä ilman aikuisen valvontaa. Tämä voi johtaa vaarallisiin tilanteisiin, kuten renkaan vaurioitumiseen vahingossa.
- Tarkista kumin kunto ennen jokaista käyttöä. Jos huomaat halkeamia, hankaumia tai muita vaurioita, älä käytä kumia loukkaantumisvaaran välttämiseksi.
- Kumia ei saa säilyttää lähellä korkeita lämpötiloja tai paikoissa, joissa voi esiintyä suoraa auringonvaloa, koska se voi vaikuttaa niiden joustavuuteen ja kestävyYTEEN.



Watermarkly