

EBND01

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, please contact:
Website: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Manufacturer's Address:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italy
Field of Application: The Elastic Bands are designed for resistance training exercises targeting various muscle groups in the body.
Safety Guidelines:
• Always ensure proper form and technique when using the Elastic Bands to prevent injuries.
• Start with the lowest resistance band and gradually progress to higher resistance levels as strength improves.
Exercise Types and Biomechanical Positioning:
• Bicep curls: Stand on the band and hold the handles, then perform bicep curls to target the biceps muscles.
• Shoulder presses: Stand on the band and hold the handles, then press the bands overhead to target the shoulder muscles.
• Chest flies: Anchor the band behind you and hold the handles, then bring the hands together in front of you to target the chest muscles.
• Leg lifts: Anchor the band to a low point and place one foot in the loop, then lift the leg sideways to target the outer thigh muscles.
Warning about Overexertion: Avoid overexertion when using the Elastic Bands to prevent strain or injury to the muscles.
Warning for Free-Standing Equipment: When using the Elastic Bands, ensure they are securely anchored or placed under the feet to prevent snapping or slipping during exercises.
Care and Maintenance:
• Regularly inspect the Elastic Bands for any signs of wear or damage, such as tears or stretching.
• Clean the Elastic Bands with mild soap and water after each use to maintain their condition.
Product Specifications:
• **Material:** Latex
• **Maximum User Body Mass:** Not applicable
• **Maximum Training Mass:** Not applicable
• **Total Mass:** 150 g
• **Dimensions:** 60 x 5 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al Cliente: Para cualquier pregunta o asistencia, por favor contacte a:
Sitio Web: www.fitpaddy.com
Correo Electrónico: customercare@fitpaddy.com
Dirección del Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Campo de Aplicación: Las Bandas Elásticas están diseñadas para ejercicios de resistencia que apuntan a varios grupos musculares en el cuerpo.
Directrices de Seguridad:
• Siempre asegúrese de mantener una forma y técnica adecuadas al usar las Bandas Elásticas para evitar lesiones.
• Comience con la banda de resistencia más baja y progrese gradualmente a niveles de resistencia más altos a medida que mejora la fuerza.
Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:
• Curl de bíceps: Párese sobre la banda y agarre las asas, luego realice curls de bíceps para apuntar a los músculos del bíceps.
• Prensa de hombros: Párese sobre la banda y agarre las asas, luego presione las bandas sobre la cabeza para apuntar a los músculos del hombro.
• Vuelos de pecho: Ancre la banda detrás de usted y agarre las asas, luego junte las manos frente a usted para apuntar a los músculos del pecho.
• Elevaciones laterales de piernas: Ancre la banda en un punto bajo y coloque un pie en el bucle, luego levante la pierna lateralmente para apuntar a los músculos externos del muslo.
Advertencia sobre el Sobre esfuerzo: Evite el sobre esfuerzo al usar las Bandas Elásticas para evitar tensiones musculares o lesiones.
Advertencia para Equipos Autónomos: Cuando use las Bandas Elásticas, asegúrese de que estén firmemente ancladas o colocadas debajo de los pies para evitar que se rompan o resbalen durante los ejercicios.
Cuidado y Mantenimiento:
• Inspeccione regularmente las Bandas Elásticas en busca de signos de desgaste o daños, como desgarros o estiramientos.
• Limpie las Bandas Elásticas con agua jabonosa después de cada uso para mantener su estado.
Especificaciones del Producto:
• **Material:** Látex
• **Máxima Masa Corporal del Usuario:** No aplicable
• **Máxima Masa de Entrenamiento:** No aplicable
• **Masa Total:** 150 g
• **Dimensiones:** 60 x 5 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitve za stranke: Za kakršnakoli vprašanja ali pomoč nas prosim kontaktirajte:
Spletna stran: www.fitpaddy.com
E-pošta: customercare@fitpaddy.com
Naslov proizvajalca:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Področje uporabe: Elastične trakovi so zasnovani za vaje odpornosti, ki ciljajo na različne mišične skupine v telesu.
Varnostna navodila:
• Vedno zagotovite pravilno držo in tehniko pri uporabi elastičnih trakov, da preprečite poškodbe.
• Zadržite z najnižjo trakom odpornosti in postopoma napredujte na višje ravni odpornosti, ko se moč izboljšuje.
Vrste vaj in biomehanska postavitev:
• Biceps kodri: Stojte na traku in držite ročaje, nato izvedite biceps kodre, da ciljate na mišice bicepsa.
• Ramenski potiski: Stojte na traku in držite ročaje, nato potisnite trakove nad glavo, da ciljate na mišice ramen.
• Prsni muhi: Sidro traku za seboj in držite ročaje, nato približajte roke pred seboj, da ciljate na mišice prsnega koša.
• Dvigovanje nog: Sidro traku na nizki točki in postavite eno nogo v zanko, nato dvignite nogo bočno, da ciljate na zunanje mišice stegna.
Opozorilo pred preobremenitvijo: Pri uporabi elastičnih trakov se izogibajte preobremenitvi, da preprečite napetost mišic ali poškodbe.
Opozorilo za prosto stoječo opremo: Pri uporabi elastičnih trakov se prepričajte, da so trdno zasidrani ali postavljeni pod noge, da preprečite trganje ali zdrs med vadbo.
Vzdrževanje in nega:
• Redno pregledujte elastične trakove glede znakov obrabe ali poškodb, kot so razpoke ali raztezanje.
• Po vsaki uporabi očistite elastične trakove z blagim milom in vodo, da ohranite njihovo stanje.
Specifikacije izdelka:
• **Material:** Lateks
• **Največja telesna masa uporabnika:** Ni uporabno
• **Največja trening masa:** Ni uporabno
• **Skupna masa:** 150 g
• **Dimenzije:** 60 x 5 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti: Per qualsiasi domanda o assistenza, vi preghiamo di contattare:
Sito Web: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Indirizzo del Produttore:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Campo di Applicazione: Le Bande Elastiche sono progettate per esercizi di resistenza mirati a vari gruppi muscolari del corpo.
Linee Guida di Sicurezza:
• Assicuratevi sempre di mantenere una corretta forma e tecnica quando utilizzate le Bande Elastiche per prevenire infortuni.
• Iniziate con la fascia di resistenza più bassa e progredite gradualmente ai livelli di resistenza più alti man mano che migliora la forza.
Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:
• Curl bicipiti: Poggiate i piedi sulla banda e tenete le maniglie, quindi eseguite i curl bicipiti per mirare ai muscoli dei bicipiti.
• Pressa spalle: Poggiate i piedi sulla banda e tenete le maniglie, quindi premete le bande sopra la testa per mirare ai muscoli delle spalle.
• Butterfly pettorali: Ancorate la banda dietro di voi e tenete le maniglie, quindi portate le mani insieme davanti a voi per mirare ai muscoli pettorali.
• Alzate laterali gambe: Ancorate la banda a un punto basso e mettete un piede nell'anello, quindi alzate la gamba lateralmente per mirare ai muscoli esterni della coscia.
Avvertenza sull'ipertensione: Evitate l'ipertensione quando utilizzate le Bande Elastiche per prevenire sforzi e lesioni muscolari.
Avvertenza per Attrezzature Autoportanti: Quando utilizzate le Bande Elastiche, assicuratevi che siano saldamente ancorate o posizionate sotto i piedi per evitare scivolamenti o rottura durante gli esercizi.
Cura e Manutenzione:
• Ispezionate regolarmente le Bande Elastiche per individuare eventuali segni di usura o danni, come lacrime o allungamenti.
• Pulite le Bande Elastiche con sapone delicato e acqua dopo ogni utilizzo per mantenerne le condizioni.
Specifiche del Prodotto:
• **Materiale:** lattice
• **Massima Massa Corporea dell'Utente:** Non applicabile
• **Massima Massa di Allenamento:** Non applicabile
• **Massa Totale:** 150 g
• **Dimensioni:** 60 x 5 cm

NL - GEBRUIKSIINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of assistentie, neem alstublieft contact op met:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adres van de fabrikant:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italië
Toepassingsgebied: De Elastische Banden zijn ontworpen voor weerstandstrainingsoefeningen die verschillende spiergroepen in het lichaam aanspreken.
Veiligheidsrichtlijnen:
• Zorg er altijd voor dat u een goede vorm en techniek gebruikt bij het gebruik van de Elastische Banden om blessures te voorkomen.
• Begin met de band met de laagste weerstand en ga geleidelijk over naar hogere weerstandsniveaus naarmate de kracht verbetert.
Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:
• Biceps krullen: Sta op de band en houd de handgrepen vast, voer vervolgens biceps krullen uit om de biceps spieren te targeten.
• Schouderpersen: Sta op de band en houd de handgrepen vast, druk vervolgens de banden boven het hoofd om de schouderspieren te targeten.
• Borstvluchten: Anker de band achter u en houd de handgrepen vast, breng vervolgens de handen samen voor u om de borstspieren te targeten.
• Been liften: Anker de band op een laag punt en plaats een voet in de lus, til vervolgens het been zijwaarts op om de buitenste dijspieren te targeten.
Waarschuwing voor Overbelasting: Vermijd overbelasting bij het gebruik van de Elastische Banden om spierspanning of blessures te voorkomen.
Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Bij het gebruik van de Elastische Banden moet u ervoor zorgen dat ze stevig verankerd zijn of onder de voeten geplaatst zijn om breken of wegglijden tijdens oefeningen te voorkomen.
Onderhoud en Reiniging:
• Controleer regelmatig de Elastische Banden op tekenen van slijtage of schade, zoals scheuren of rekken.
• Reinig de Elastische Banden met mild zeepwater na elk gebruik om hun conditie te behouden.
Productspecificaties:
• **Materiaal:** Latex
• **Maximale Lichaamsmassa van de Gebruiker:** Niet van toepassing
• **Maximale Trainingsmassa:** Niet van toepassing
• **Totale Massa:** 150 g
• **Afmetingen:** 60 x 5 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička podrška: Za bilo kakve upite ili pomoć, molimo kontaktirajte nas na:
Web stranica: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa proizvođača:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija
Područje primjene: Elastični trakovi su dizajnirani za vježbe otpora koje ciljaju različite skupine mišića u tijelu.
Upute za sigurnost:
• Uvijek osigurajte ispravnu formu i tehniku prilikom korištenja elastičnih trakova kako biste spriječili ozljede.
• počnite s trakom najnižeg otpora i postupno napredujte na više razine otpora kako se snaga poboljšava.
Vrste vježbi i biomehanički položaji:
• Biceps curl: Stajte na traku i uhvatite ručke, zatim izvedite biceps curl kako biste ciljali mišiće bicepsa.
• Press ramena: Stajte na traku i uhvatite ručke, zatim pritisnite trake iznad glave kako biste ciljali mišiće ramena.
• Chest fly: Sidro traku iza sebe i uhvatite ručke, zatim spojite ruke ispred sebe kako biste ciljali mišiće prsa.
• Podizanje nogu: Sidro traku na niskoj točki i stavite jednu nogu u petlju, zatim podignite nogu bočno kako biste ciljali vanjske mišiće bedra.
Upozorenje o preopterećenju: Izbjegavajte preopterećenje prilikom korištenja elastičnih trakova kako biste spriječili naprezanje mišića ili ozljede.
Upozorenje za slobodno stojeću opremu: Prilikom korištenja elastičnih trakova, pobrinite se da su čvrsto zakvačeni ili postavljeni pod noge kako biste spriječili pucanje ili klizanje tijekom vježbanja.
Održavanje i nega:
• redovito pregledavajte elastične trakove na znakove habanja ili oštećenja, poput pukotina ili istezanja.
• očistite elastične trakove blagim sapunom i vodom nakon svake uporabe kako biste održali njihovo stanje.
Specifikacije proizvoda:
• **Materijal:** Lateks
• **Maksimalna Telesna masa korisnika:** Ne primjenjuje se
• **Maksimalna trening masa:** Ne primjenjuje se
• **Ukupna masa:** 150 g
• **Dimenzije:** 60 x 5 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie bitte:
Website: www.fitpaddy.com
E-Mail: customercare@fitpaddy.com
Herstelladresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien
Anwendungsbereich: Die elastischen Bänder sind für Widerstandstraining konzipiert, das verschiedene Muskelgruppen im Körper anspricht.
Sicherheitsrichtlinien:
• Stellen Sie immer sicher, dass Sie eine korrekte Form und Technik verwenden, um Verletzungen beim Einsatz der elastischen Bänder zu vermeiden.
• Beginnen Sie mit dem Band mit der geringsten Widerstandsstufe und steigern Sie sich allmählich zu höheren Widerstandsstufen, wenn sich die Kraft verbessert.
Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:
• Bizepscurls: Stehen Sie auf dem Band und halten Sie die Griffe fest, führen Sie dann Bizepscurls aus, um die Bizepsmuskeln zu trainieren.
• Schulterdrücken: Stehen Sie auf dem Band und halten Sie die Griffe fest, drücken Sie dann das Band über den Kopf, um die Schultermuskeln zu trainieren.
• Brustfliegen: Verankern Sie das Band hinter sich und halten Sie die Griffe fest, bringen Sie dann die Hände vor Ihnen zusammen, um die Brustmuskeln zu trainieren.
• Beinheben: Verankern Sie das Band an einem niedrigen Punkt und legen Sie einen Fuß in die Schlaufe, heben Sie dann das Bein seitlich an, um die äußeren Oberschenkelmuskeln zu trainieren.
Warnung vor Überanstrengung: Vermeiden Sie Überanstrengung beim Einsatz der elastischen Bänder, um Muskelverspannungen oder Verletzungen zu vermeiden.
Warnung für freistehende Geräte: Stellen Sie sicher, dass die elastischen Bänder beim Einsatz sicher verankert oder unter den Füßen platziert sind, um ein Brechen oder Abrutschen während der Übungen zu verhindern.
Pflege und Wartung:
• Überprüfen Sie die elastischen Bänder regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß oder Schäden, wie Risse oder Dehnung.
• Reinigen Sie die elastischen Bänder nach jedem Gebrauch mit mildem Seifenwasser, um deren Zustand zu erhalten.
Produktspezifikationen:
• **Material:** Latex
• **Maximales Benutzergewicht:** Nicht anwendbar
• **Maximale Trainingsmasse:** Nicht anwendbar
• **Gesamtgewicht:** 150 g
• **Abmessungen:** 60 x 5 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελατών: Για οποιοδήποτε ερωτήσεις ή βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε:
Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: customercare@fitpaddy.com
Διεύθυνση Κατασκευαστή:
FITPADDY IKE
Διεύθυνση: Via dell'Artigianato 17
TK 20835 - Muggiò (MB)
Ιταλία
Τομέας Εφαρμογής: Οι Ελαστικές Ζώνες είναι σχεδιασμένες για ασκήσεις αντίστασης που στοχεύουν σε διάφορες ομάδες μυών στο σώμα.
Οδηγίες Ασφαλείας:
• Βεβαιωθείτε πάντα ότι διατηρείτε σωστή φόρμα και τεχνική κατά τη χρήση των Ελαστικών Ζωνών για να αποφύγετε τραυματισμούς.
• Ξεκινήστε με τη ζώνη με τη χαμηλότερη αντίσταση και προχωρήστε σταδιακά σε υψηλότερα επίπεδα αντίστασης καθώς βελτιώνεται η δύναμη.
Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:
• Κρυστάλλοι μπράτσων: Σταθείτε πάνω στη ζώνη και κρατήστε τις λαβές, στη συνέχεια κάντε κρυστάλλοι μπράτσων για να στοχεύσετε τους μύες των μπράτσων.
• Πιέσεις ώμων: Σταθείτε πάνω στη ζώνη και κρατήστε τις λαβές, στη συνέχεια πιέστε τις ζώνες πάνω από το κεφάλι για να στοχεύσετε τους μύες των ώμων.
• Πεταλούδες στήθους: Αγκυρώστε τη ζώνη πίσω από εσάς και κρατήστε τις λαβές, στη συνέχεια ενώστε τα χέρια μπροστά σας για να στοχεύσετε τους μύες του στήθους.
• Ανυψώση ποδιών: Αγκυρώστε τη ζώνη σε ένα χαμηλό σημείο και τοποθετήστε ένα πόδι στον κρίκο, στη συνέχεια ανυψώστε το πόδι πλάγια για να στοχεύσετε στους εξωτερικούς μύες του μηρού.
Προειδοποίηση για Υπερβολική Κόπωση: Αποφύγετε την υπερβολική κόπωση κατά τη χρήση των Ελαστικών Ζωνών για να αποφύγετε τράσεις ή τραυματισμούς των μυών.
Προειδοποίηση για Αυτοδύναμο Εξοπλισμό: Όταν χρησιμοποιείτε τις Ελαστικές Ζώνες, βεβαιωθείτε ότι είναι καλά αγκυρωμένες ή τοποθετημένες κάτω από τα πόδια για να αποφύγετε το σπάσιμο ή την ολίσθηση κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
Φροντίδα και Συντήρηση:
• Ελέγξτε τακτικά τις Ελαστικές Ζώνες για οποιαδήποτε σημάδια φθοράς ή ζημίας, όπως ρωγμές ή τάση.
• Καθαρίστε τις Ελαστικές Ζώνες με ήπιο σαπούνι και νερό μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάσταση τους.
Προδιαγραφές Προϊόντος:
• **Υλικό:** Λατέξ
• **Μέγιστη Σωματική Μάζα Χρήστη:** Δεν ισχύει
• **Μέγιστη Μάζα Εκπαίδευσης:** Δεν ισχύει
• **Συνολική Μάζα:** 150 g
• **Διαστάσεις:** 60 x 5 cm

RS - УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

Корисничка подршка: За било која питања или помоћ, молимо вас да нас контактирате:
Веб сајт: www.fitpaddy.com
Имејл: customercare@fitpaddy.com
Адреса произвођача:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италија
Област примене: Еластичне Траке су дизајниране за вежбе отпора које циљају различите мишићне групе у телу.
Упутства за безбедност:
• Увек обезбедите исправну форму и технику када користите Еластичне Траке како бисте спречили повредe.
• Почните са траком најнижим нивоом отпора и постепено напредујте ка вишим нивоима отпора како се побољшава снага.
Типови Вежби и Биомеханички Положај:
• Бiceps curl: Ставите стопала на траке и држите рачке, затим извршите чуњеее за циљање на бицепс мишиће.
• Притисци раменима: Ставите стопала на траке и држите рачке, затим притисните траке изнад главе за циљање на рамене мишиће.
• Птичији летов у траци: Заканите траку иза себе и држите рачке, затим затворите руке испред себе за циљање на грудне мишиће.
• Подизање ногу у страну: Заканите траку на ниску тачку и ставите једну ногу у прстен, затим подignite ногу у страну за циљање на мишиће спољашње стране бедра.
Упозорење о Ипертензији: Избегавајте ипертензију када користите Еластичне Траке како бисте спречили напон и повреду мишића.
Упозорење за Самостално Уређаје: Када користите Еластичне Траке, обезбедите да буду сигурно заклопачи или стављене испод стопала како бисте избегли клизање или прекид током вежбања.
Одржавање и Чишћење:
• редовно проверавајте Еластичне Траке на било које знакове оштећења или корозије, као што су раскитини или издужени делови.
• Чистите Еластичне Траке благим сапуном и водом после сваке употребе како бисте их одржали у добром стању.
Техничке Спецификације Производа:
• **Материјал:** Lateкс
• **Максимална Тежина Корисника:** Не примењује се
• **Максимална Тежина Вежбања:** Не примењује се
• **Укупна Тежина:** 150 g
• **Димензије:** 60 x 5 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service Client: Pour toute demande ou assistance, veuillez contacter :
Site Web : www.fitpaddy.com
Email : customercare@fitpaddy.com
Adresse du fabricant :
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italie
Domaine d'Application : Les Bandes Élastiques sont conçues pour des exercices de musculation ciblant différents groupes musculaires du corps.
Directives de Sécurité :
• Assurez-vous toujours d'avoir une bonne forme et technique lorsque vous utilisez les Bandes Élastiques pour éviter les blessures.
• Commencez avec la bande de résistance la plus faible et progressez graduellement vers des niveaux de résistance plus élevés à mesure que votre force s'améliore.
Types d'Exercices et Positionnement Biomécanique :
• Curl biceps : Tenez-vous sur la bande et maintenez les poignées, puis effectuez des curls biceps pour cibler les muscles des biceps.
• Presses épaules : Tenez-vous sur la bande et maintenez les poignées, puis appuyez sur les bandes au-dessus de la tête pour cibler les muscles des épaules.
• Écartés poitrine : Ancrez la bande derrière vous et maintenez les poignées, puis rapprochez les mains devant vous pour cibler les muscles de la poitrine.
• Levées de jambes : Ancrez la bande à un point bas et placez un pied dans la boucle, puis levez la jambe latéralement pour cibler les muscles externes de la cuisse.
Avertissement sur la Surcharge : Évitez la surcharge lors de l'utilisation des Bandes Élastiques pour éviter les tensions musculaires ou les blessures.
Avertissement pour les Équipements Autoportants : Lors de l'utilisation des Bandes Élastiques, assurez-vous qu'elles sont solidement ancrées ou placées sous les pieds pour éviter les cassures ou les glissements pendant les exercices.
Soin et Entretien :
• Inspectez régulièrement les Bandes Élastiques à la recherche de signes d'usure ou de dommages, tels que des déchirures ou des étirements.
• Nettoyez les Bandes Élastiques avec de l'eau savonneuse après chaque utilisation pour en maintenir l'état.
Spécifications du Produit :
• **Matériel :** Latex
• **Masses Corporelles Maximales de l'utilisateur :** Non applicable
• **Masses d'Entraînement Maximales :** Non applicable
• **Masses Totales :** 150 g
• **Dimensions :** 60 x 5 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Atendimento ao Cliente: Para quaisquer perguntas ou assistência, por favor, entre em contato:
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Endereço do Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itália
Campo de Aplicação: As Faixas Elásticas são projetadas para exercícios de resistência que visam diversos grupos musculares do corpo.
Diretrizes de Segurança:
• Sempre assegure uma forma e técnica adequadas ao utilizar as Faixas Elásticas para evitar lesões.
• Comece com a faixa de resistência mais baixa e progrida gradualmente para níveis de resistência mais altos à medida que a força melhora.
Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:
• Curl de bíceps: Fique em cima da faixa e segure as alças, então faça curls de bíceps para visar os músculos dos bíceps.
• Pressão de ombros: Fique em cima da faixa e segure as alças, então pressione as faixas sobre a cabeça para visar os músculos dos ombros.
• Voador de peito: Ancore a faixa atrás de você e segure as alças, então junte as mãos na frente para visar os músculos do peito.
• Elevação lateral de pernas: Ancore a faixa em um ponto baixo e coloque um pé na alça, então eleve a perna lateralmente para visar os músculos externos da coxa.
Aviso sobre Sobrecarga: Evite sobrecarregar ao usar as Faixas Elásticas para prevenir tensões musculares ou lesões.
Aviso para Equipamentos Autônomos: Ao usar as Faixas Elásticas, certifique-se de que estão firmemente ancoradas ou colocadas sob os pés para evitar que se rompam ou escorreguem durante os exercícios.
Cuidado e Manutenção:
• Inspeccione regularmente as Faixas Elásticas quanto a sinais de desgaste ou danos, como rasgos ou esticamento.
• Limpe as Faixas Elásticas com água e sabão após cada uso para mantê-las em boas condições.
Especificações do Produto:
• **Material:** Látex
• **Massa Corporal Máxima do Utilizador:** Não aplicável
• **Massa de Treinamento Máxima:** Não aplicável
• **Massa Total:** 150 g
• **Dimensões:** 60 x 5 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për klientët: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni në:
Uebfaqja: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Adresa e prodhuesit:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itali
Fusha e aplikacionit: Të gjerat elastike janë projektuar për ushtrimet e rezistencës që synojnë grupet e ndryshme muskulore në trup.
Udhëzimet për sigurinë:
• Sigurohuni gjithmonë që të ruani një formë dhe teknikë të duhur kur përdorni të gjerat elastike për të parandaluar lëndimet.
• Filloni me gjerën me rezistencën më të ulët dhe progresoni gradualisht në nivelet e mëdha të rezistencës së forca për më shumë.
Llojet e ushtrimeve dhe pozicionimi biomekanik:
• Krehja e bisheve: Qëndroni në gjerë dhe kapni shpinalet, pastaj bëni krehje të bisheve për të synuar muskujt e bisheve.
• Shtypja e shpatullave: Qëndroni në gjerë dhe kapni shpinalet, pastaj shtypni gjerat mbi kokën për të synuar muskujt e shpatullave.
• Fluturimet e gjatë: Ankoroni gjerën prapa dhe kapni shpinalet, pastaj bashkoni duart përpara për të synuar muskujt e gjoksit.
• Ngritja e këmbëve: Ankoroni gjerën në një pikë të ulët dhe vendosni një këmbë në petë, pastaj ngrihi këmbën anash për të synuar muskujt e jashtëm të kofshës.
Paralajmërim për ngarkesën e tepët: Evitoni ngarkesën e tepët kur përdorni të gjerat elastike për të parandaluar tensionin ose lëndimet e muskujve.
Paralajmërim për palisjet e lira: Kur përdorni të gjerat elastike, sigurohuni që janë të sigurishtë ose të vendosura nën këmbët tuaja për të parandaluar thyerjen ose rëzimin gjatë ushtrimeve.
Mbledhja dhe mirëmbajtja:
• Kontrolloni rregullisht të gjerën elastike për shenja të ndonjë dëmtimi ose dëmtimi, si copëzime ose zmadhime.
• Pastroni të gjerën elastike me sapun të butë dhe ujë pas çdo përdorimi për të ruajtur gjendjen e tyre.
Specifikacionet e produktit:
• **Materiale:** Lateks
• **Masa maksimale e trupit të përdoruesit:** Nuk aplikohet
• **Masa maksimale e trajnimit:** Nuk aplikohet
• **Masa totale:** 150 g
• **Dimensionet:** 60 x 5 cm

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

TR - KULLANMA KILAVUZU

Obsługa klienta: W razie jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy, prosimy o kontakt pod:
Strona internetowa: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adres producenta:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Włochy
Zakres zastosowania: Elastyczne opaski są przeznaczone do ćwiczeń oporowych, które ocelują w różne grupy mięśni w ciele.
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

- Zawsze upewnij się, że zachowujesz właściwą formę i technikę podczas korzystania z elastycznych opasek, aby uniknąć kontuzji.
- Zaczynj od opaski o najniższym oporze i stopniowo przechodź do wyższych poziomów oporu w miarę poprawy siły.

Rodzaje ćwiczeń i pozycjonowanie biomechaniczne:

- Uginanie bicepsów: Stań na opasce i złap uchwyty, następnie wykonaj uginanie bicepsów, aby skierować się na mięśnie bicepsów.
- Wyciskanie ramion: Stań na opasce i złap uchwyty, następnie wyciskaj opaski nad głową, aby skierować się na mięśnie ramion.
- Poprzeczne i składowe przysiadki: Zakotwicz opaskę za sobą i złap uchwyty, następnie złącz dlonie przed sobą, aby skierować się na mięśnie łątki i przysiadki.
- Unoszenie nog: Zakotwicz opaskę w niskim punkcie i umieść jedną nogę w pięci, następnie podnieś nogę na bok, aby skierować się na wewnętrzne mięśnie uda.

Ostrezenie przed przeciążeniem: Unikaj nadmiernego obciążenia podczas korzystania z elastycznych opasek, aby zapobiec napięciom mięśni lub kontuzjom.
Ostrezenie dotyczące wolno stojącego sprzętu: Podczas korzystania z elastycznych opasek upewnij się, że są one solidnie zakotwiczone lub umieszczone pod stopami, aby zapobiec pęknięciu lub poślizgnięciu się podczas ćwiczeń.
Opieka i konserwacja:

- Regulaminie prawidłwą elastyczne opaski pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń, takich jak pęknięcia lub rozciągnięcia.
- Po każdym użyciu wyczysz elastyczne opaski łagodnym mydłem i wodą, aby utrzymać je w dobrym stanie.

Specyfikacje produktu:

- Materiał: Lateks
- Maksymalna masa użytkownika: Nie dotyczy
- Maksymalna masa treningowa: Nie dotyczy
- Całkowita masa: 150 g
- Wymiary: 60 x 5 cm

DK - BRUGERVEJLEDNING

Kundeservice: Ved eventuelle spørgsmål eller behov for hjælp, kontakt os venligst på:
Hjemmeside: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Producentens adresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Anvendelsesområde: Elastiske bånd er designet til modstandstræning, der sigter mod forskellige muskelgrupper i kroppen.
Sikkerhedsforskrifter:

- Sørg altid for korrekt form og teknik, når du bruger elastiske bånd for at undgå skader.
- Begynd med bånd med laveste modstand og gradvist skift til højere modstandsniveauer med øget styrke.

Typer af øvelser og biomekanisk positionering:

- Biceps-curls: Stå på båndet og hold håndtagene, udfør derefter biceps-curls for at sigte på bicepsmusklerne.
- Skulderpres: Stå på båndet og hold håndtagene, pres derefter båndene over hovedet for at sigte på skuldermusklerne.
- Brystflyt: Anker båndet bag dig og hold håndtagene, før derefter hænderne sammen foran dig for at sigte på brystmusklerne.
- Benløft: Kuller båndet til et lavt punkt og sæt en fod i løkken, løft derefter benet til siden for at sigte på ydersiden af lårmusklerne.

Advarsel mod overdreven belastning: Undgå overdreven belastning, når du bruger elastiske bånd for at undgå muskelspænding eller skader.
Advarsel ved fritstående udstyr: Når du bruger elastiske bånd, sørg for, at de er sikkert forankrede eller placeret under fødderne for at undgå brud eller glidning under øvelser.
Vedligeholdelse og pleje:

- Inspektion regelmæssigt elastiske bånd for tegn på slid eller skade, såsom revner eller strækninger.
- Rens elastiske bånd med mild sæbe og vand efter hver brug for at opretholde deres tilstand.

Produktspecifikationer:

- Materiale: Latex
- Maksimal brugerlegemsvægt: Ikke relevant
- Maksimal træningsvægt: Ikke relevant
- Samlet vægt: 300 g
- Dimensioner: 60 x 4 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

Müşteri Hizmetleri: Herhangi bir sorunuz veya yardima ihtiyacınız olmasi durumunda lütfen bize şu şekilde ulasin:
Web Sitesi: www.fitpaddy.com
E-posta: customercare@fitpaddy.com
Üreticinin Adresi:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Kullanım Alanı: Elastik bantlar vücudtaki çeşitli kas gruplarına yönelik direnç antrenmanları için tasarlanmıştır.
Güvenlik Kılavuzları:

- Sakatlanmaları önlemek için elastik bantları kullanırken her zaman doğru duruş ve teknik sağlayın.
- Kuvvetiniz arttıkça, en düşük dirençli bantla başlayın ve giderek daha yüksek direnç seviyelerine geçin.

Egzersiz Türleri ve Biyomekanik Pozisyonlama:

- Biceps-curls: Bandın üzerinde durun ve sapları tutun, ardından biceps-curls yaparak biceps kaslarına odaklanın.
- Omuz presleri: Bandın üzerinde durun ve sapları tutun, ardından bandları başgizni üzerine iterek omuz kaslarına odaklanın.
- Göğüs uçları: Bandı arkada sabitleyin ve sapları tutun, ardından ellerinizi önünüzde birleştirerek göğüs kaslarına odaklanın.
- Bacak kaldırma: Bandı düşük bir noktaya sabitleyin ve bir ayağınızı döngüye yerleştirin, ardından bacaklarınızı ya tarafa kaldırarak dış uyluk kaslarına odaklanın.

Aşırı Yükleme Uyarısı: Kas gerilimini veya yaralanmaları önlemek için elastik bantları kullanırken aşırı yüklenmeden kaçının.
Başlangıç Ekipman İçin Uyarı: Elastik bantları kullanırken, kırılma veya kayma olasılığını önlemek için bantları düzenli bir şekilde sabitlemiş veya ayak altına yerleştirilmiş olduğundan emin olun.
Bakım ve Onarım:

- Aşınma veya hasar belirtileri için elastik bantları düzenli olarak kontrol edin, örneğin çatlaklar veya gerilmeler.
- Her kullanımından sonra elastik bantları hafif sabun ve suyla temizleyerek durumlarını koruyun.

Ürün Özellikleri:

- Malzeme: Lateks
- Maksimum Kullanıcı Ağırlığı: Uygulanmaz
- Maksimum Antrenman Ağırlığı: Uygulanmaz
- Toplam Ağırlık: 300 g
- Ölçüler: 60 x 4 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

SE - BRUKSANVISNINGAR

Ügyfélszolgálat: Bármilyen kérdés vagy segítségkérés esetén kérjük, lépjen velünk kapcsolatba itt:
Weboldal: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Gyártó címe:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Olaszország
Alkalmazási terület: Az elastikus szalagokat olyan ellenállási gyakorlatokra tervezték, amelyek különböző izomszopokra irányulnak a testben.
Biztonsági útmutatók:

- Mindig biztósítsa a megfelelő testtartást és technikát az elastikus szalagok használatakor a sérülések elkerülése érdekében.
- Kezdje a legalacsonyabb ellenállási szalaggal, és fokozatosan haladjon magasabb ellenállási szintekre, ahogy erősebb lesz.

Gyakorlatok és biomechanikai pozicionálás típusai:

- Bicepsz-csavar: Alljon a szalagon és fogja meg a fogantyúkat, majd végezzen bicepsz-csavarást a bicepsz izmok erősítésére.
- Vállnyomás: Alljon a szalagon és fogja meg a fogantyúkat, majd nyomja meg a szalagokat a feje fölé, hogy a váll izmok erősözzön.
- Mellkas repülési: Rögzítse a szalagot egy alacsony pontra, és helyezze az egyik lábát a hurkba, majd emelje a lábát oldalra, hogy a comb külső izmait erősítse.
- Lábemelés: Rögzítse a szalagot egy alacsony pontra, és helyezze az egyik lábát a hurkba, majd emelje a lábát oldalra, hogy a comb külső izmait erősítse.

Figyelmeztetés a túlterhelésről: Kerülje a túlzott terhelést az elastikus szalagok használatakor az izmok feszültségének vagy sérülésének elkerülése érdekében.
Figyelmeztetés az önálló eszközök esetén: Az elastikus szalagok használatakor győződjön meg arról, hogy szilárdan rögzítették vagy helyezték el a lábak alá, hogy elkerüljék a szakadást vagy a csúszást az edzés során.
Ápolás és karbantartás:

- Rendszeresen ellenőrizze az elastikus szalagokat a kopás vagy károsodás jelei miatt, például a repedések vagy a nyúlás miatt.
- Tisztítsa meg az elastikus szalagokat enyhe szappannal és vízzel minden használat után, hogy megőrizze állapotukat.

Termék specifikációk:

- Anyag: Latex
- Maximális felhasználói testtömeg: Nem alkalmazható
- Maximális edzési tömeg: Nem alkalmazható
- Teljes tömeg: 150 g
- Méretek: 60 x 5 cm

FI - KÄYTTÖOHJEET

Asiakaspalvelu: Mikäli sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua, ota meihin yhteyttä seuraavasti:
Verkkoisivut: www.fitpaddy.com
Sähköposti: customercare@fitpaddy.com
Valmistajan osoite:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Käyttöalue: Elastiset nauhat on suunniteltu vastustuskykyharjoituksiin, jotka kohdistuvat eri lihasryhmiin kehossa.
Turvallisuusohteet:

- Varmista aina oikea asento ja tekniikka käyttäessäsi elastisia nauhoja välttääksesi loukkaantumisia.
- Aloita nauhallla, jossa on alhaisin vastus, ja siirry vähitellen korkeammille vastustasolse voimasi kasvaessa.

Harjoitustyypit ja biomekaaninen sijoittaminen:

- Biceps-käännökset: Seiso nauhallla ja pidä kahvoja, tee sitten biceps-käännökset kohdistuaksesi hauislihaksiin.
- Olkapään painallukset: Seiso nauhallla ja pidä kahvoja, sitten paina nauhoja ylöspäin kohdistuaksesi olkanivelen lihaksiin.
- Rintaffyyt: Kiinnitä nauha taaksesi ja pidä kahvoja, sitten tuo kädet yhteen edessä kohdistuaksesi rintalihaksiin.
- Jalkojen nostot: Kiinnitä nauha matalalle tasolle ja laita jalka lenkkiin, sitten nosta jalka sivulle kohdistuaksesi reiden ulkoiseen lihaseen.

Varoitus liiallisesta kuormituksesta: Vältä liiallista kuormitusta käyttäessäsi elastisia nauhoja välttääksesi lihasjännitystä tai vammoja.
Varoitus itsenäistä laitteista: Käyttäessäsi elastisia nauhoja varmista, että ne ovat turvallisesti kiinnitettyjä tai sijoitettuja jalkojesi alle estääksesi katkeamisen tai liukumisen harjoitusten aikana.
Huolto ja hoito:

- Tarkista säännöllisesti elastiset nauhat kulumisen tai vaurioiden merkkien varalta, kuten repeämiä tai venymistä.
- Puhdista elastiset nauhat miedolla saippualla ja vedellä jokaisen käytön jälkeen niiden kunnossapidon varmistamiseksi.

Tuoteselosteet:

- Materiaali: Lateksi
- Käyttäjän maksimipaino: Ei sovellettavissa
- Harjoittelun maksimipaino: Ei sovellettavissa
- Kokonaismassa: 150 g
- Mitat: 60 x 5 cm

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Служба поддержки клиентов: По всем вопросам или если вам требуется помощь, пожалуйста, свяжитесь с нами:
Веб-сайт: www.fitpaddy.com
Электронная почта: customercare@fitpaddy.com
Адрес производителя:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италия
Область применения: Эластичные ленты предназначены для упражнений с сопротивлением, направленных на различные группы мышц в теле.
Руководство по безопасности:

- Всегда соблюдайте правильную форму и технику при использовании эластичных лент, чтобы избежать травм.
- Начните с ленты с наименьшим сопротивлением и постепенно переходите к более высоким уровням сопротивления с увеличением силы.

Типы упражнений и биомеханическое позиционирование:

- Сгибания бицепса: Стоя на ленте, возьмите за ручки, затем выполните сгибания бицепса для направления воздействия на бицепс.
- Жим плеча: Стоя на ленте, возьмите за ручки, затем поднимите ленты над головой, чтобы направить упреждение на мышцы плеча.
- Разведение груди: Закрепите ленту за спиной и возьмите за ручки, затем сведите руки вперед, чтобы направить упреждение на мышцы груди.
- Подъем ноги: Закрепите ленту на низком уровне и поставьте одну ногу в петлю, затем поднимите ногу в сторону, чтобы направить упреждение на мышцы бедра.

Предупреждение о перегрузке: Избегайте перегрузки при использовании эластичных лент, чтобы предотвратить травмы.
Предупреждение о самостоятельном оборудовании: При использовании эластичных лент убедитесь, что они надежно закреплены или размещены под ногами, чтобы предотвратить их разрыв или скольжение во время упражнений.
Уход и обслуживание:

- Регулярно проверяйте эластичные ленты на предмет признаков износа или повреждений, таких как трещины или растяжения.
- После каждого использования очищайте эластичные ленты мягким мылом и водой, чтобы сохранить их в хорошем состоянии.

Характеристики продукта:

- Материал: Lateкс
- Максимальная масса пользователя: Не применимо
- Максимальная масса тренировки: Не применимо
- Общая масса: 150 г
- Размеры: 60 x 5 см

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Zákaznická podpora: Pro jakékoliv dotazy nebo pomoc nás prosím kontaktujte na:
Webová stránka: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa výrobce:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itálie
Oblast použití: Elastické pásky jsou navrženy pro odolnostní cvičení zaměřené na různé svalové skupiny v těle.
Bezpečnostní pokyny:

- Vždy se ujistěte, že při používání elastických pásků zachováváte správnou polohu a techniku, abyste předešli zraněním.
- Začněte s páskem nejnižší odolnosti a postupně pokračujte k vyšší úrovní odolnosti s rostoucí silou.

Typy cvičení a biomechanické pozicování:

- Zakroucení bicepsu: Stůjte na pásce a držte rukojeti, poté proveďte zakroucení bicepsu k zaměření svalů bicepsu.
- Tlačení ramen: Stůjte na pásce a držte rukojeti, poté tlačte pásky nad hlavu k zaměření svalů ramen.
- Prsní lety: Zakotví pás za sebou a držte rukojeti, poté spojte ruce vpředu, abyste zaměřili svaly hrudníku.
- Zvedání nohou: Zakotví pás na nízkém bodě a dejte jednu nohu do smyčky, poté zdvihni nohu stranou k zaměření svalů vnější strany stehna.

Varování před nadměrným namáháním: Při používání elastických pásků se vyvarujte nadměrnému namáhání, abyste předešli napětí svalů nebo zranění.
Varování pro samostatné vybavení: Při používání elastických pásků se ujistěte, že jsou pevně ukotveny nebo umístěny pod nohama, abyste předešli prasknutí nebo sklouznutí během cvičení.
Údržba a péče:

- Pravidelně kontrolujte elastické pásky na příznaky opotřebení nebo poškození, jako jsou trhliny nebo natehávání.
- Po každém použití očistěte elastické pásky mírným mydlem a vodou, abyste zachovali jejich stav.

Specifikace produktu:

- Materiál: Lateks
- Maximální uživatelská hmotnost: Nepoužitelné
- Maximální hmotnost tréninku: Nepoužitelné
- Celková hmotnost: 150 g
- Rozměry: 60 x 5 cm

NO - BRUKSANVISNINGAR

Kundtjnst: Vid eventuelle frågor eller behov av hjälp, kontakta oss på följande sätt:
Webbplats: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Tillverkarens adress:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Användningsområde: Elastiska band är utformade för motståndsträning som riktar sig mot olika muskelgrupper i kroppen.
Säkerhetsanvisningar:

- Se alltid till att ha korrekt form och teknik när du använder elastiska band för att undvika skador.
- Börja med band med lägst motstånd och gå gradvis över till högre motståndsnivåer med ökad styrka.

Typer av övningar och biomekanisk positionering:

- Biceps-curls: Stå på bandet och håll i handtagen, gör sedan biceps-curls för att rikta in dig på bicepsmuskulerna.
- Axeltryck: Stå på bandet och håll i handtagen, tryck sedan banden över huvudet för att rikta in dig på axelmuskulerna.
- Brösttryggar: Fäst bandet bakom dig och håll i handtagen, för sedan händerna ihop framför dig för att rikta in dig på bröstmuskulerna.
- Benlyft: Fäst bandet vid en låg punkt och sätt en fot i slingan, lyft sedan benet åt sidan för att rikta in dig på utsidan av lårmuskulerna.

Varning för överbelastning: Undvik överbelastning när du använder elastiska band för att undvika muskelspänning eller skador.
Varning för fristående utrustning: Se till att elastiska band är säkert förankrade eller placerade under fötterna för att undvika att de går sönder eller glider under träningen.
Underhåll och skötsel:

- Kontrollera regelbundet elastiska band för tecken på slitage eller skador, som sprickor eller utsträckning.
- Rengör elastiska band med mild såpe och vann etter hver bruk for å opprettholde deres skick.

Produktspecifikationer:

- Materiäl: Latex
- Maximal användarvikt: Ej tillämpligt
- Maximal träningsvikt: Ej tillämpligt
- Totalvikt: 150 g
- Mått: 60 x 5 cm

تعليمات الاستخدام - SK

خدمة العملاء: لأي استفسار أو مساعدة، يرجى التواصل معنا على النحو التالي:
الموقع الإلكتروني: www.fitpaddy.com
البريد الإلكتروني: customercare@fitpaddy.com
عنوان الشركة الممثلة:
FITPADDY Srl
شارع فيا ديل آرتيجياناتو 17
20835 - مuggiò (MB)
إيطاليا
مجال التطبيق: الشرائط المطاطية مصممة لتمارين مقاومة العضلات الموجهة لمجموعات عضلية مختلفة في الجسم.
إرشادات السلامة:

- تأكد دائمًا من الوضع والتقنية الصحيحة عند استخدام الشرائط المطاطية لتجنب الإصابات.
- ابدأ بشرط ذو مقاومة منخفضة وانتقل تدريجيًا إلى مستويات مقاومة أعلى مع زيادة القوة.

أنواع التمارين والتجهيز:

- انحناءات الياكيسس: قف على الشريط وأحمل المقابض، ثم قم بانحناءات الياكيسس لتوجيه التمرين لعضلات الياكيسس.
- الضغط على الكتف: قف على الشريط وأحمل المقابض، ثم اضغط الشرائط فوق الرأس لتوجيه التمرين لعضلات الكتف.
- طيران الصدر: ثبت الشريط خلفك وأحمل المقابض، ثم اجمع اليدين أمامك لتوجيه التمرين لعضلات الصدر.
- رفع الساق: ثبت الشريط على نقطة منخفضة وضع إحدى القدمين في الحلقة، ثم ارفع الساق جانبًا لتوجيه التمرين لعضلات الفخذ.

تحذير من التحميل الزائد: تجنب التحميل الزائد عند استخدام الشرائط المطاطية لتجنب تورط العضلات أو الإصابات.
تحذير بشأن المعدات القابلة باداتها: عند استخدام الشرائط المطاطية، تأكد من تثبيتها بشكل آمن أو وضعها تحت القدمين لتجنب الانكسار أو الإفراط في أثناء التمارين.
المساحة والتثبيت:

- تفقد الشرائط المطاطية بانتظام للكشف عن أي علامات على التآكل أو الضرر، مثل التشققات أو التآكل.
- قم بتنظيف الشرائط المطاطية بالصابون اللطيف والماء بعد كل استخدام للحفاظ على حالتها.

البيانات الفنية:

- المادة: لاتكس
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: غير قابل للتطبيق
- الحد الأقصى لوزن التمرين: غير قابل للتطبيق
- الوزن الإجمالي: 150 جرام
- الأبعاد: 60 × 5 سم

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

TR - KULLANMA KILAVUZU

Zákaznická podpora: Pre akékoľvek otázky alebo pomoc nás prosím kontaktujte na:
Webová stránka: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Adresa výrobce:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Taliansko
Oblast použitia: Elastické pásky sú navrhnuté pre cvičenia s odporom, ktoré zameriavajú rôzne svalové skupiny v tele.
Bezpečnostné smernice:

- Vždy si uistite správnu polohu a techniku pri používaní elastických pásov, aby ste predišli zraneniam.
- Začnite s pásmi s najnižším odporom a postupne prechádzajte na vyššie úrovne odolnosti s rastúcou silou.

Typy cvičení a biomechanické pozície:

- Zakruty bicepsov: Stojte na páse a držte rukoväte, potom vykonajte zákrut bicepsov na zameranie svalov bicepsov.
- Tlačenie ramien: Stojte na páse a držte rukoväte, potom stlačte pásky nad hlavu na zameranie svalov ramien.
- Lety hrudníka: Zakotviť pásku za sebou a držať rukoväte, potom spojiť ruky vpredu na zameranie svalov hrudníka.
- Zdvíhanie nôh: Zakotviť pásku v nízkom bode a vložiť jednu nohu do slučky, potom zdvihnúť nohu bokom na zameranie svalov vonkajšej strany stehna.

Upozornenie na nadmerné zaťaženie: Pri používaní elastických pásov sa vyhňte nadmernému zaťaženiu, aby ste predišli napätiu svalov alebo zraneniam.
Upozornenie na samostatné zariadenia: Pri používaní elastických pásov sa uistite, že sú pevne ukotvené alebo umiestnené pod nohami, aby ste predišli prasknutiu alebo uklznutiu počas cvičenia.
Údržba a starostlivosť:

- Pravidelne kontrolujte elastické pásky na príznaky opotrebenia alebo poškodenia, ako sú trhliny alebo natiahnutie.
- Po každom použití očistite elastické pásky mierne mydlom a vodou, aby ste zachovali ich stav.

Špecifikácie produktu:

- Materiál: Latex
- Maximálna hmotnosť používateľa: Neuplatňuje sa
- Maximálna hmotnosť tréningu: Neuplatňuje sa
- Celková hmotnosť: 150 g
- Rozmery: 60 x 5 cm

NO - BRUKSANVISNINGER

Kundeservice: Ved eventuelle spørsmål eller behov for hjelp, vennligst kontakt oss på følgende måte:
Nettsted: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Produsentens adresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Bruksområde: Elastiske bånd er designet for motstandstrening som retter seg mot ulike muskelgrupper i kroppen.
Sikkerhetsforskrifter:

- Forsikre deg alltid om at du har riktig holdning og teknikk når du bruker elastiske bånd for å unngå skader.
- Start med bånd med lavest motstand og gå gradvis over til høyere motstandsnivåer med økt styrke.

Typer øvelser og biomekanisk posisjonering:

- Biceps-curls: Stå på båndet og hold i håndtakene, utfør deretter biceps-curls for å rette deg mot bicepsmuskulene.
- Skulderpress: Stå på båndet og hold i håndtakene, trykk deretter båndene over hodet for å rette deg mot skuldermuskulene.
- Brystflyes: Fest båndet bak deg og hold i håndtakene, deretter før hendene sammen foran deg for å rette deg mot brystmuskulene.
- Benløft: Fest båndet til et lavt punkt og sett en fot i løkken, deretter løft benet til siden for å rette deg mot utsiden av lårmuskulene.

Advarsel mot overdreven belastning: Unngå overdreven belastning når du bruker elastiske bånd for å unngå muskelspenninger eller skader.
Advarsel for frittstående utstyr: Sørg for at elastiske bånd er sikkert forankret eller plassert under føttene for å unngå brudd eller glidning under trening.
Vedlikehold og pleie:

- Sjekk regelmessig elastiske bånd for tegn på slitasje eller skade, som sprekker eller strekk.
- Rengjør elastiske bånd med mild såpe og vann etter hver bruk for å opprettholde deres tilstand.

Produktspecifikasjoner:

- Materiale: Lateks
- Maksimal brukervekt: Ikke relevant
- Maksimal treningsvekt: Ikke relevant
- Totalvekt: 150 g
- Dimensjoner: 60 x 5 cm

JP - 使用説明書

カスタマーサービス: お問い合わせやお手伝いが必要な場合は、以下の方法でお問い合わせください:
ウェブサイト: www.fitpaddy.com
メール: customercare@fitpaddy.com
製造元の住所:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
イタリア
使用範囲: 弾性バンドは、体のさまざまな筋群をターゲットにした抵抗トレーニングエクササイズに使用されます。
安全ガイドライン:

- ケガを防ぐために、弾性バンドを使用する際には常に適切なフォームとテクニックを確保してください。
- 筋力が向上するにつれて、最低抵抗バンドから始め、徐々に高い抵抗レベルに進んでください。

エクササイズの種類と生体力学的ポジション:

- バイセップカール: バンドの上に立ち、ハンドルを持ち、次にバイセップカールを行い、上腕二頭筋をターゲットにします。
- ショルダープレス: バンドの上に立ち、ハンドルを持ち、次にバンドを頭上に押し、肩の筋肉をターゲットにします。
- チェストフライ: バンドを背後に固定し、ハンドルを持ち、次に手を前に持っていく、胸の筋肉をターゲットにします。
- レッグリフト: バンドを低い位置に固定し、一方の足をループに入れ、次に側方に足を持ち上げて外もも筋肉をターゲットにします。

過剰負荷に関する警告: 筋肉の緊張や負傷を防ぐために、弾性バンドを使用する際に過剰な負荷を避けてください。
フリースタンディング機器に関する警告: 弾性バンドを使用する際には、バンドがしっかりと固定されているか、または足の下に配置されていることを確認し、運動中の破損や滑りを防いでください。
お手入れとメンテナンス:

- 弾性バンドを定期的に検査し、裂けや伸びなどの損傷の兆候をチェックしてください。
- 使用後は、弾性バンドを良好な状態に保つため、軽い洗剤と水で清掃してください。

製品仕様:

- 素材: ラテックス
- 最大ユーザー体重: 適用されません
- 最大トレーニング重量: 適用されません
- 総重量: 150 g
- 寸法: 60 x 5 cm