InnovaGoods®

User's Manual

ENGLISH

CONTENT

- 5 elastic bands
- 2 padded handles
- 2 ankle straps
- 1 door anchor
- 1 transport bag
- Instructions manual
- Exercise guide

INSTRUCTIONS

- Place a padded handle onto the end of each elastic band from the Set of Resistance Bands InnovaGoods®. The carabiner of each handle can hold up to 5 bands.
- If you are doing exercises using the door anchor, insert the anchor between the frame and the door and close the door. Pass the elastic bands through the anchor strap. Ensure you do the exercises on the opposite side to the direction in which the door opens.
- If you are doing exercises alone, use your feet to secure the bands as shown in the examples in the guide.
- Ensure the bands are secured properly to the feet or a door before starting to exercise.
- Equivalence of colours: yellow: 4.5 kg (10 lbs) / red: 9 kg (20 lbs) / green: 13.5 kg (30 lbs) / blue: 18 kg (40 lbs) / black: 22.5 kg (50 lbs).

WARNINGS

Clean the device with a slightly damp cloth. Do not use abrasive products or materials to clean it. It is important to maintain the right body position while doing the exercises. Always start with a short warm-up of the muscles and finish with a light session of stretching. Base your training programme on your physical condition. Doing an inadequate warm-up or exercises which are too intense for your physical condition can cause damage or injuries. This appliance is not meant for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, unless they are under the supervision of an adult responsible for their safety.

FRANÇAIS

CONTENU

- 5 bandes élastiques
- 2 poignées rembourrées
- 2 sangles de cheville
- 1 ancrage de porte
- 1 sac de transport
- Manuel d'instructions
- Guide d'exercices

INSTRUCTIONS

- Placez une poignée rembourrée sur l'extrémité de chaque bande élastique du Set of Resistance Bands InnovaGoods®. Le mousqueton de chaque poignée peut contenir jusqu'à 5 bandes.
- Si vous faites des exercices en utilisant l'ancrage de porte, insérez l'ancrage entre le cadre et la porte et fermez la porte. Faites passer les bandes élastiques à travers la sangle d'ancrage. Veillez à faire les exercices du côté opposé au sens d'ouverture de la porte.
- Si vous faites les exercices seuls, utilisez vos pieds pour fixer les bandes comme indiqué dans les exemples du guide.
- Assurez-vous que les bandes sont bien fixées aux pieds ou à une porte avant de commencer l'exercice.
- Équivalence des couleurs : jaune : 4,5 kg / rouge : 9 kg / vert : 13,5 kg / bleu : 18 kg / noir : 22,5 kg.

AVERTISSEMENTS

Essuyez-le avec un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de produits ou de matériaux abrasifs pour le nettoyage. Il est important d'acquérir une position correcte du corps lorsque vous réalisez les exercices. Commencez toujours votre entraînement par un bref échauffement des muscles et faites une séance d'étirements doux lorsque vous avez terminé. Établissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique. Ne pas faire l'échauffement adéquat ou effectuer des exercices trop intenses pour votre condition physique peut causer des dommages ou des blessures. Cet appareil n'a pas été conçu pour être manipulé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques ou mentales limitées, à moins qu'ils ne soient supervisés par un adulte responsable de leur sécurité.

ESPAÑOL

CONTENIDO

- 5 bandas elásticas
- 2 asas acolchadas
- 2 correas para tobillo
- 1 anclaje para puerta
- 1 bolsa de transporte
- Manual de instrucciones
- Guía de ejercicios

INSTRUCCIONES

- Coloque en el extremo de cada banda elástica de Set of Resistance Bands InnovaGoods® un asa acolchada. Puede sujetar hasta 5 bandas en el mosquetón de cada asa.
- Si realiza ejercicios usando el anclaje para puerta, inserte el anclaje entre el marco y la puerta y cierre la puerta. Pase las gomas a través de la cinta del anclaje. Asegúrese de realizar el ejercicio en el lado opuesto a la apertura de la puerta.
- Si realiza ejercicios autónomos, use los pies para sujetar las bandas tal y como se muestran en los ejemplos de la guía.
- Asegúrese de que las bandas estén bien sujetas a sus pies o a una puerta antes de comenzar un ejercicio.
- Equivalencia de colores: amarillo: 4,5 kg (10 lbs) / rojo: 9 kg (20 lbs) / verde: 13,5 kg (30 lbs) / azul: 18 kg (40 lbs) / negro: 22,5 kg (50 lbs).

ADVERTENCIAS

Límpielo con un trapo ligeramente humedecido. No utilice productos ni materiales abrasivos para su limpieza. Es importante mantener una correcta posición corporal mientras hace ejercicio. Empiece siempre calentando los músculos y termine con estiramientos. Tenga en cuenta su condición física cuando planifique su tabla de entrenamiento. Realizar ejercicios demasiado intensos o no calentar correctamente puede provocarle lesiones. Este aparato no es apto para niños ni personas con discapacidad física o psíquica a menos que estén bajo supervisión de un adulto.

DEUTSCH

INHALT

- 5 elastische Bänder
- 2 gepolsterte Griffe
- 2 Knöchelriemen
- 1 Türanker
- 1 Transporttasche
- Bedienungsanleitung
- Übungsleitfaden

BEDIENUNGSANLEITUNG

- Bringen Sie am Ende von jedem der Bänder des Set of Resistance Bands InnovaGoods® einen gepolsterten Griff an. Sie können bis zu 5 Bänder an den Karabinerhaken jedes Griffs befestigen.
- Wenn Sie mit dem Türanker trainieren möchten, müssen Sie den Anker zwischen dem Rahmen und der Tür platzieren und die Tür schließen. Führen Sie die Bänder durch den Verankerungsgurt. Führen Sie die Übungen niemals auf der Seite aus, auf die sich die Tür öffnet.
- Wenn Sie freistehende Übungen durchführen möchten, fixieren Sie die Bänder, wie in den Beispielen im Leitfaden gezeigt, mit den Füßen.
- Vergewissern Sie sich stets, dass Sie die Bänder sicher mit Ihren Füßen fixiert oder an der Tür befestigt haben, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Farbzuordnung: gelb: 4,5 kg (10 lbs.) / rot: 9 kg (20 lbs.) / grün: 13,5 kg (30 lbs.) / blau: 18 kg (40 lbs.) / schwarz: 22,5 kg (50 lbs.).

WARNUNG

Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch. Zur Reinigung keine scheuernden Produkte oder Substanzen verwenden. Es ist wichtig, bei Durchführung der Übungen eine korrekte Körperhaltung einzunehmen. Sie sollten stets mit kurzem Aufwärmen der Muskeln beginnen und ein leichtes Stretching vornehmen, sobald Sie fertig sind. Das Programm sollte Ihrer Kondition angemessen sein. Mangelndes Aufwärmen oder übermäßig intensives Training können zu Verletzungen führen. Dieses Gerät ist nicht zur Benutzung durch Kinder oder köperlich und geistig behinderte Personen gedacht, es sei denn, diese nutzen es unter Aufsicht eines sicherheitsbewussten Erwachsenen.

ITALIANO

CONTENUTO

- 5 bande elastiche
- 2 manici imbottiti
- 2 cinghie per caviglie
- 1 gancio per porta
- 1 borsa di trasporto
- Manuale di istruzione
- Manuale per gli esercizi

ISTRUZIONI

- Posizionare all'estremità di ogni banda elastica di Set of Resistance Bands InnovaGoods® un manico imbottito asa acolchada. Si possono agganciare fino a 5 bande nel moschettore di ogni manico.
- Se si realizzano gli esercizi usando il gancio per porte, inserire il gancio tra la cornice e la porta e chiudere la porta. Far passare gli elastici attraverso le cinghie di fissaggio. Assicurarsi di realizzare gli esecizi dal lato opposto a quello dell'apertura della porta.
- Se si realizzano gli esercizi in maniera autonoma, usare i piedi per supportare le bande come si mostra negli esempi del manuale.
- Assicurarsi che le bande siano ben fissate ai piedi o a una porta prima di iniziare gli esercizi.
- Equivalenza di colori: giallo: 4,5 kg (10 lbs) / rosso: 9 kg (20 lbs) / verde: 13,5 kg (30 lbs) / blu: 18 kg (40 lbs) / nero: 22,5 kg (50 lbs).

AVVERTENZE

Pulirlo con un panno leggermente umido. Non usare prodotti né materiali abrasivi per la pulizia. È importante mantenere la giusta posizione corporea mentre si compiono gli esercizi. Iniziare sempre con un breve riscaldamento muscolare e terminare con una leggera sessione di stretching. Basare il programma di allenamento sulle proprie condizioni fisiche. Fare un riscaldamento adeguato poiché esercizi troppo intensi per le proprie condizioni fisiche possono causare danni o infortuni. Questo attrezzo non è previsto per l'uso da parte di bambini o persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, a meno che non venga usato sotto la supervisione di un adulto responsabile della loro sicurezza.

PORTUGUÊS

CONTEÚDO

- 5 elásticos
- 2 pegas almofadadas
- 2 alças para o tornozelo
- 1 fixação para a porta
- 1 saco de transporte
- Manual de instruções
- Guia de exercícios

INSTRUÇÕES

- Coloque uma pega almofadada na extremidade de cada elástico do Set of Resistance Bands InnovaGoods®. Pode fixar até 5 elásticos no mosquetão de cada pega.
- Se fizer exercícios utilizando a fixação para a porta, introduza a fixação entre o aro e a porta e feche a porta. Passe as borrachas pela cinta de fixação. Certifique-se de que realiza o exercício do lado oposto ao da abertura da porta.
- Se estiver a fazer exercícios livres, use os pés para segurar os elásticos, conforme os exemplos apresentados no guia.
- Certifique-se de que os elásticos estão firmemente presos aos seus pés ou a uma porta antes de começar um exercício.
- Equivalencia de cores: amarelo: 4,5 kg (10 lbs) / vermelho: 9 kg (20 lbs) / verde: 13,5 kg (30 lbs) / azul : 18 kg (40 lbs) / preto :2,5 kg (50 lbs).

ADVERTÊNCIAS

Limpe o aparelho com um pano ligeiramente humedecido. Não utilize produtos nem materiais abrasivos para a sua limpeza. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quanto terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física. A falta de aquecimento adequado ou a realização de exercícios demasiadamente intensos para a sua forma física podem causar lesões. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança.

NEDERLANDS

INHOUD

- 5 elastieke banden
- 2 gevoerde handvatten
- 2 enkelbanden
- 1 deurhaak
- 1 transporttas
- Handleiding
- Oefengids

INSTRUCTIES

- Plaats een gevoerd handvat aan het uiteinde van elke elastieke band van de Set of Resistance Bands InnovaGoods®. De carabijnhaak van elk handvat kan tot 5 banden vasthouden.
- Als u oefeningen doet met behulp van de deurhaak, steek de deurhaak dan tussen het frame en de deur en sluit de deur. Voer de elastieke banden door de enkelband. Zorg ervoor dat u de oefeningen doet aan de tegenovergestelde kant doet van waarheen de deur opent.
- Als u de oefeningen alleen doet, gebruik dan uw voeten om de banden te zekeren, zoals aangegeven in de voorbeelden in de gids.
- Zorg ervoor dat de banden goed vastzitten aan de voeten of een deur voordat u met de oefeningen begint.
- Equivalent van kleuren: geel: 4,5 kg (10 pond) / rood : 9 kg (20 pond) / groen: 13,5 kg (30 pond) / blauw : 18 kg (40 pond) / zwart: 22,5 kg (50 pond).

WAARSCHUWINGEN

Producten afnemen met een licht vochtige doek. Schurende materialen na of voor gebruikt reinigen. Het is belangrijk de juiste lichaamspositie aan te houden tijdens de oefeningen. Begin een sessie altijd met het opwarmen van de spieren en rek je aan het eind van een lichte sessie uit. Houd tijdens het trainingsprogramma rekening met je fysieke conditie. Blessures worden veroorzaakt door oefeningen die te zwaar zijn of als je je spieren niet voldoende hebt opgewarmd. Dit apparaat is niet voor het gebruik van kinderen of mensen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden gemaakt tenzij er toezicht wordt gehouden door een volwassene.

POLSKI

ZAWARTOŚĆ

- 5 elastycznych opasek
- 2 wyściełane uchwyty
- 2 paski na kostki
- 1 kotwa do drzwi
- 1 torba na cały zestaw
- Podręcznik użytkownika
- Przewodnik z ćwiczeniami

INSTRUKCJA OBSŁUGI

- Umieść wyściełany uchwyt na końcu każdej elastycznej opaski z zestawu Set of Resistance Bands InnovaGoods®. Karabińczyk każdego uchwytu może pomieścić do 5 pasków.
- Jeśli wykonujesz ćwiczenia przy użyciu kotwy drzwiowej, włóż kotwę między ościeżnicę a drzwi, a następnie zamknij drzwi. Przeciągnij elastyczne opaski przez pasek kotwiczący. Upewnij się, że wykonujesz ćwiczenia po przeciwnej stronie niż kierunek otwierania drzwi.
- Jeśli wykonujesz ćwiczenia samodzielnie, użyj stóp, aby zabezpieczyć opaski, jak to zostało pokazane w przykładach w przewodniku.
- Upewnij się, że opaski są odpowiednio przymocowane do stóp lub drzwi przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Znaczenie kolorów: żółty: 4.5 kg (10 lbs) /czerwony : 9 kg (20 lbs) / zielony: 13,5 kg (30 lbs) /niebieski : 18 kg (40 lbs) /czarny : 22,5 kg (50 lbs).

OSTRZEŻENIA

Przecieraj wilgotną ściereczką. Nie używaj produktów ani materiałów ściernych do czyszczenia. Ważne jest zachowanie właściwej pozycji ciała podczas ćwiczeń. Zaczynaj zawsze od rozgrzania mięśni i kończ rozciąganiem. Bierz pod uwagę Twoją kondycję fizyczną, gdy planujesz ćwiczenia. Zbyt intensywne ćwiczenia lub pominięcie rozgrzania przez treningiem może doprowadzić do kontuzji. Urządzenie nie jest odpowiednie dla dzieci oraz osób z niepełnosprawnością fizyczną lub psychiczną chyba, że ćwiczą one pod nadzorem osoby dorosłej.

MAGYAR

TARTOZÉKOK

- 5 rugalmas szalag
- 2 párnázott fogantyú
- 2 bokaheveder
- 1 ajtóhorgony
- 1 szállítózsák
- Kézi használati útmutató
- Gyakorlati útmutató

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

- Helyezzen egy párnázott fogantyút a Set of Resistance Bands InnovaGoods® minden egyes rugalmas szalagjának végére. Az egyes fogantyúk karabinerje akár 5 sávot képes tartani.
- Ha gyakorlatokat végez az ajtóhorgony segítségével, illessze be a rögzítőt a keret és az ajtó közé, és csukja be az ajtót. Vezesse át a rugalmas szalagot a rögzítőhevederen. Gondoskodjon arról, hogy a gyakorlatokat az ajtó kinyílásának ellentétes oldalán hajtsa végre.
- Ha egyedül végez gyakorlatokat, használja a lábát a szalagok rögzítéséhez, az útmutató példáinak megfelelően.
- Edzés előtt ellenőrizze, hogy a szalagok megfelelően vannak-e rögzítve a lábakhoz, vagy az ajtóhoz.
- A színek egyenértékűek: sárga: 4,5 kg (10 font) / piros : 9 kg (20 font) / zöld: 13,5 kg (30 font) / kék fekete: 18 kg (40 font) / fekete: 22,5 kg (50 font).

FIGYELMEZTETÉSEK

Nedves ronggyal tisztítsa. A tisztításhoz ne használjon dörzsölő anyagokat. Fontos a helyes testhelyzet, testtartás fenntartása a gyakorlatok végzése során. Mindig az izmok rövid bemelegítésével kezdj és könnyű nyújtással fejezd be az edzést. Fizikális kondíciódra alapozd edzési programod. Nem megfelelő bemelegítés, vagy gyakorlatok, amelyek túl intenzívek fizikai állapotodhoz mérten, károkat, vagy sérüléseket okozhatnak. Ezt a készüléket gyermekek, vagy csökkent fizikai, érzékszervi, vagy szelllemi képességekkel rendelkezők csak felnőtt felügyelete mellett használhatják.

ROMÂNĂ

CONȚINUT

- 5 benzi elastice
- 2 mânere căptușite
- 2 benzi pentru gleznă
- 1 ancoră pentru ușă
- 1 geantă de transport
- Manual de instrucțiuni
- Ghid de exerciții

INSTRUCȚIUNI

- La capătul fiecărei benzi elastice din Set of Resistance Bands InnovaGoods® puneți un mâner căptușit. Puteți agăța până la 5 benzi în carabina de la fiecare mâner.
- Dacă faceți exercițiii folosind ancora pentru ușă, inserați ancora între toc și ușă și închideți ușa. Treceți elasticele prin banda ancorei. Asigurați-vă să realizați exercițiul în partea opusă sensului de deschidere a ușii.
- Dacă faceți exerciții pe cont propriu, folosiți picioarele pentru a fixa benzile astfel cum se indică în exemplele din ghid.
- Asigurați-vă ca benzile să fie fixate bine de picioarele dvs. sau de o ușă înainte de a începe un exercițiu.
- Echivalența culorilor: galben: 4,5 kg (10 lbs) / roșu: 9 kg (20 lbs) / verde: 13,5 kg (30 lbs) / albastru: 18 kg (40 lbs) / negru: 22,5 kg (50 lbs).

ATENȚIE!

Curățați-l cu o cârpă ușor umedă. Nu folosiți produse sau materiale abrazive pentru a-l curăța. Este important să păstrați o poziție corporală corectă în timp ce faceți exerciții. Începeți întotdeauna cu încălzirea mușchilor și terminați cu stretching-uri. Luați în considerare starea dvs. fizică atunci când vă planificați programul de antrenament. Realizarea unor exerciții prea intense sau neîncălzirea corectă vă poate provoca leziuni. Acest aparat nu este potrivit pentru copii, nici pentru persoane cu dizabilități fizice sau psihice, decât dacă sunt supravegheați de un adult.

DANSK

INDHOLD

- 5 elastikker
- 2 polstrede hanke
- 2 ankelremme
- 1 anker til dør
- 1 rejsetaske
- Brugervejledning
- Træningsguide

BRUGSANVISNING

- Sæt enden af elastikkerne fra Set of Resistance Bands InnovaGoods® på en polstret krog. Du kan placerer op til 5 elastikker på karabinhagen på hver krog.
- Hvis du træner med ankeret på døren, kan du indsætte ankeret mellem dørkarmen og døren og lukke døren. Før elastikkerne igennem elastikken på ankeret. Sørg for at træne på den modsatte side af døråbningen.
- Hvis du træner selvstændige øvelser, skal du bruge fødderne til at støtte elastikkerne på den måde, som indikeret i eksemplerne i guiden.
- Sørg for at sikre at elastikderne sidder godt fast på dine fødder eller på en før, før du går i gang med at træne.
- Farverne svarer til: gul: 4,5 kg (10 lbs) /rød : 9 kg (20 lbs) / grøn: 13,5 kg (30 lbs) / blå : 18 kg (40 lbs) / sort: 22,5 kg (50 lbs).

ANBEFALINGER

Rengør det med en let fugtig klud. Brug ikke slibende produkter eller materialer til at rengøre det. Det er vigtigt at bevare den korrekte kropsholdning under øvelserne. Begynd altid med en kort opvarmning af musklerne og slut af med en let omgang udstrækning. Basér dit træningsprogram på din fysiske kondition. Der kan opstå skader, hvis der ikke varmes tilstrækkeligt op, eller øvelserne er for intensive til din fysiske kondition. Dette udstyr er ikke egnet til børn eller personer med nedsat fysiske, sensoriske eller mentale evner, medmindre de er under overvågning af en voksen, der er ansvarlig for deres sikkerhed.

SVENSKA

INNEHÅLL

- 5 elastiska band
- 2 vadderade handtag
- 2 ankelband
- 1 dörrfäste
- 1 bärväska
- Användarmanual
- Träningsguide

INSTRUKTIONER

- Placera ett vadderat handtag på de elastiska bandens ändar på Set of Resistance Bands InnovaGoods®. Karbinhaken på varje handtag kan rymma upp till 5 band.
- Om du gör övningar med hjälp av dörrfästet, sätt fästet mellan ramen och dörren och stäng dörren. För de elastiska banden genom fästbandet. Se till att du gör övningarna på motsatt sida i den riktning som dörren öppnas.
- Om du gör övningar ensam, använd fötterna för att fixera banden som visas i träningsguidens exempel.
- Se till att banden är ordentligt fixerade vid fötterna eller på en dörr innan du börjar träna.
- LiFärgernas motsvarighet: gul: 4,5 kg (10 lbs)/röd: 9 kg (20 lbs)/grön: 13,5 kg (30 lbs)/ blå : 18 kg (40 lbs)/svart : 22,5 kg (50 lbs).

VARNINGAR

Rengör apparaten med en lättfuktad trasa. Använd inte slipprodukter eller material för att rengöra den med. Det är viktigt att behålla en korrekt kroppsposition under övningarna. Börja alltid med en kort uppvärmning av musklerna och avsluta med lätt stretchning. Basera träningsprogrammet på din fysiska kondition. Olämplig uppvärmning eller övningar som är alltför intensiva med tanke på din fysiska kondition kan orsaka skador. Denna apparat skall ej användas av barn eller personer med begränsad fysisk, motorisk eller mental kapacitet om inte en vuxen person som är ansvarig för deras säkerhet finns närvarande.

SUOMI

SISÄLTÄÄ

- 5 vastusnauhaa
- 2 pehmustettua kahvaa
- 2 nilkkahihnaa
- 1 ovikiinnitin
- 1 kuljetuskassi
- Käyttöohjeet
- Harjoitusohjeet

KÄYTTÖOHJEET

- Kiinnitä jokainen Set of Resistance Bands InnovaGoods® -laitteen vastusnauha pehmustettuun kahvaan. Voit kiinnittää jopa 5 nauhaa kumpaankin kahvaan.
- Jos käytät ovikiinnitystä harjoitteluun, aseta kiinnitin ovenkarmiin ja sulje ovi. Kiinnitä kumit kiinnityslaitteen hihnaan. Varmista, että teet harjoitukset sillä puolella jonne ovi ei aukea.
- Jos teet harjoituksia ilman ovitukea, käytä jalkoja nauhojen kiinnipitämiseen, kuten ohjeissa näytetään.
- Varmista että nauhat ovat kunnolla kiinni jaloissa, tai ovessa, ennen kuin aloitat harjoittelun.
- Värien vastukset: keltainen: 4,5 kg (10 lbs) / punainen: 9 kg (20 lbs) / vihreä: 13,5 kg (30 lbs) / sininen: 18 kg (40 lbs) / musta: 22,5 kg (50 lbs).

VAROITUKSET

Puhdista se hieman kostealla liinalla. Älä käytä puhdistukseen hankaavia tuotteita tai aineita. On tärkeää ylläpitää oikeaa kehon asentoa harjoitusten aikana. Aloita aina pienellä lihaslämmittelyllä ja lopeta kevyellä venyttelyllä. Perusta harjoitusohjelmasi oman fyysisen peruskuntosi mukaan. Riittämättömän lämmittelyn tai liian raskaan harjoituksen tekeminen saattaa johtaa vahinkoihin ja vammoihin.. Tätä laitetta ei ole tarkoitettu lapsille tai henkilöille, jolla on fyysisiä, aistillisia tai henkisiä rajoituksia paitsi, jos harjoittelun turvallisuutta on valvomassa vastuullinen aikuinen.

LIETUVIŲ

SUDĖTIS:

- 5 elastinės juostelės
- 2 paminkštintos rankenos
- 2 kulkšnies diržai
- 1 durų laikiklis
- 1 laikymo krepšys
- Instrukcija
- Treniruočių gidas

INSTRUKCIJOS

- Padėkite paminkštintas rankenas kiekvienos Set of Resistance Bands InnovaGoods® elastinės juostelės gale. Karabinas kiekvienos rankenos gale gali išlaikyti iki 5 juostelių.
- Jei darote pratimus naudodami durų laikiklius, įdėkite laikiklį tarp rėmo ir durų ir uždarykite jas. Perkiškite elastines juosteles per laikiklio juosteles. Įsitikinkite kad jūsų treniruotės kryptis yra priešinga, nei durų atsidarymo kryptis.
- Jei darote pratimus viena/s, naudokite kojas pritvirtindami juosteles kaip parodyta paveikslėliuose.
- Įsitikinkite, kad juostelės yra tinkamai pritvirtintos ir stabilios, prieš pradedant pratimus.
- Spalvos ir jų atitikmenys: geltona: 4.5 kg (10 lbs) /raudona : 9 kg (20 lbs) / žalia: 13.5 kg (30 lbs) / mėlyna : 18 kg (40 lbs) / juoda : 22.5 kg (50 lbs).

ĮSPĖJIMAS

Valykite įrenginį šiek tiek drėgna šluoste. Nenaudokite šlifavimo įrankių ar medžiagų valymui. Atliekant pratimus, svarbu išlaikyti teisingą kūno padėtį. Visada pradėkite nuo trumpo raumenų apšilimo ir užbaikite lengvais tempimo pratimais. Treniruočių programoje atsižvelkite į savo fizinę būklę. Nepadarę pakankamo apšilimo arba atlikdami pratimus, kurie per sunkūs atsižvelgiant į jūsų fizinę būklę, galite susižeisti, Šis prietaisas nėra skirtas naudoti vaikams ar asmenims su mažesnėmis fizinėmis, jutimo ir psichikos galimybėmis, nebent juos priežiūri suaugęs asmuo, atsakingas už jų saugumą.

NORSK

INNHOLD

- 5 elastiske bånd
- 2 polstrede håndtak
- 2 ankelstropper
- 1 døranker
- 1 transportbag
- Instruksjonsmanuell
- Øvelsesveileder

INSTRUKSJONER

- Plasser et polstret håndtak på enden av hvert elastisk bånd fra Set of Resistance Bands InnovaGoods®. Karabinen på hvert håndtak kan holde opptil 5 bånd.
- Hvis du gjør øvelser ved å bruke dørankeret, sett inn ankeret mellom rammen og døren og lukk døren. Før de elastiske båndene gjennom ankerreimen. Forsikre deg om at du gjør øvelsene på motsatt side av retningen som døren åpnes.
- Hvis du gjør øvelser alene, bruk føttene dine til å feste båndene som vist i eksemplene i veilederen.
- Forsikre deg om at båndene er festet ordentlig til føttene eller en dør før du begynner å trene.
- Ekvivalens av farger: gul: 4,5 kg (10 lbs) / rød: 9 kg (20 lbs) / grønn: 13,5 kg (30 lbs) / blå : 18 kg (40 lbs) / svart: 22,5 kg (50 lbs).

ADVARSLER

Rengjør enheten med en fuktig klut. Ikke bruk grove produkter eller materialer for å rengjøre den. Det er viktig å opprettholde riktig kroppsstilling mens du gjør øvelsene. Start alltid med en kort oppvarming av musklene og avslutt med en lett økt strekking. Baser treningsprogrammet ditt på din fysiske tilstand. Å gjøre en utilstrekkelig oppvarming eller øvelser som er for intense for din fysiske tilstand kan forårsake skade eller ødeleggelse. Dette apparatet er ikke beregnet til bruk av barn eller personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental evne, med mindre de er under oppsyn av en voksen som er ansvarlig for deres sikkerhet.

SLOVENŠČINA

VSEBINA

- 5 elastičnih trakov
- 2 oblazinjena ročaja
- 2 trakova za gleženje

- Sidro za vrata
- transportna torba
- Navodila za uporabo
- Vodnik za vadbo

NAVODILA

- Na konec vsakega elastičnega traku iz Set of Resistance Bands InnovaGoods® položite oblazinjen ročaj. Karabin vsakega ročaja lahko spremenite do 5 pasov.
- Če izvajate vaje s pomočjo sidra za vrata, vstavite sidro med okvir in vrata in zaprite vrata. Spustite elastične trakove skozi sidrni pas. Pazite, da izvajate vaje na nasprotni strani od smeri, v kateri se vrata odpirajo.
- Če vaje izvajate sami, z nogami pritrdite pasove, kot je prikazano v primerih v vodniku.
- Pred vadbo poskrbite, da so pasovi pravilno pritrjeni na noge ali vrata.
- Vrednost barv: rumena: 4,5 kg (10 lb) /rdeča : 9 kg (20 lbs) / zelena: 13,5 kg (30 lbs) / modra: 18 kg (40 lbs) /črna : 22,5 kg (50 lbs).

OPOZORILA

Očistite ga z krpo, ki je malo navlažena. Ne uporabljajte abrazivnih izdelkov in materialov za čiščenje. Pomembno je, da med vadbo ohranjate pravilen položaj telesa. Vadbo vedno začnite s kratkim ogrevanjem mišic in zaključite z raztezanjem. Program vadbe vedno prilagodite svoji fizični pripravljenosti. Pomanjkljivo ogrevanje ali izvajanje vaj, ki so preveč intenzivne za vašo fizično pripravljenost, lahko privede do poškodb. Ta naprava ni primerna, da bi jo uporabljali otroci ali osebe z zmanjšano fizično ali psihično zmogljivostjo, razen če so ves čas pod nadzorom odrasle osebe.

ΕΛΛΗΝΙΚΆ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- 5 ελαστικές ζώνες
- 2 λαβές με επένδυση
- 2 ιμάντες για τον αστράγαλο
- 1 άγκυρα πόρτας
- 1 τσάντα μεταφοράς
- Εγχειρίδιο
- Οδηγός άσκησης

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Συνδέστε στην άκρη της κάθε ελαστικής ζώνης του Set of Resistance Bands InnovaGoods® μια λαβή με επένδυση.Μπορεί να κρατήσει έως και 5 ζώνες στο καραμπίνερ σε κάθε λαβή.
- Εάν ασκείστε χρησιμοποιώντας την άγκυρα της πόρτας, τοποθετήστε την άγκυρα μεταξύ του πλαισίου και της πόρτας και κλείστε την πόρτα. Περάστε τα λάστιχα μέσω του ιμάντα αγκύρωσης. Φροντίστε να κάνετε την άσκηση στην πλευρά απέναντι από το άνοιγμα της πόρτας.
- Εάν κάνετε αυτόνομες ασκήσεις, χρησιμοποιήστε τα πόδια σας για να κρατήσετε τις ζώνες όπως φαίνεται στα παραδείγματα του οδηγού.
- Βεβαιωθείτε ότι οι ζώνες είναι καλά συνδεδεμένες στα πόδια σας ή σε μια πόρτα πριν ξεκινήσετε μια άσκηση.
- Ισοδυναμία χρώματος: κίτρινο: 4,5 kg (10 lbs) / κόκκινο: 9 kg (20 lbs) / πράσινο: 13,5 kg (30 lbs) / μπλε: 18 kg (40 lbs) / μαύρο: 22,5 kg (50 lbs).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Καθαρίστε τη συσκευή με ένα ελαφρώς υγρό πανί Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά προϊόντα ή υλικά για να την καθαρίσετε Είναι σημαντικό να διατηρείτε τη σωστή θέση του σώματος κάνοντας τις ασκήσεις. Πάντα να αρχίζετε με μία μικρή προθέρμανση των μυών και να τελειώνετε με ελαφριές ασκήσεις τεντώματος. Βασίστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας στη φυσική σας κατάσταση. Η ανεπαρκής προθέρμανση ή οι ασκήσεις που είναι πολύ έντονες για την φυσική σας κατάσταση μπορεί να προκαλέσουν βλάβες ή τραυματισμούς. Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά ή άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, εκτός εάν βρίσκονται υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα υπεύθυνου για την ασφάλειά τους.

ČEŠTINA

OBSAH

- 5 elastických pásů
- 2 polstrované rukojeti
- 2 kotníkové pásky
- 1 dveřní kotva
- 1 přepravní taška
- Návod k použití
- Průvodce cvičením

INSTRUKCE

- Umístěte polstrovanou rukojeť na konec každého elastického pásu ze sady pásků Set of Resistance Bands InnovaGoods®. Karabina každého držadla pojme až 5 pásů.
- Pokud cvičíte s dveřní kotvou, vložte kotvu mezi rám a dveře a dveře zavřete. Pružné pásky protáhněte kotevním pásem. Zajistěte, abyste cvičili na opačné straně dveří, než kam se otevírají.
- Pokud cvičíte samostatně, použijte nohy k zajištění písů tak, jak je zobrazeno na příkladech v průvodci.
- Než začnete cvičit, ujistěte se, že jsou pásky správně připevněny k nohám nebo ke dveřím.
- Rovnost barev: žlutá: 4,5 kg (10 liber) / červená: 9 kg (20 liber) / zelená: 13,5 kg (30 liber) /modrá : 18 kg (40 liber) / černá: 22,5 kg (50 liber).

UPOZORN?NÍ

Čistěte pomocí lehce navlhčeného hadříku. K čištění nepoužívejte abrazivní přípravky ani materiály. Při cvičení je důležité udržet správnou polohu těla. Před cvičením vždy zahřejte svaly a na konci cvičení se protáhněte. Přizpůsobte intenzitu cvičení své fyzické kondici. Příliš intenzivní cvičení nebo cvičení bez předchozího zahřátí svalů může vést ke zranění. Tento přístroj není vhodný pro děti nebo pro osoby s tělesným či mentálním postižením, pokud nejsou pod dohledem odpovědné dospělé osoby.

БЪЛГАРСКИ

ВКЛЮЧВА

- 5 ластика за тренировка
- 2 подплатени дръжки
- 2 кашики за глезени
- 1 каишки за врата
- 1 чанта за пренасяне
- Наръчник за използване
- Наръчник за тренировки

ИНСТРУКЦИИ

- Поставете подплатена дръжка в края на всеки ластик от Set of Resistance Bands InnovaGoods®. Карабинекът на всяка дръжка може да държи до 5 ластика.
- Ако тренирате с каишки за врата, поставете каишките между рамката и врата и затворете вратата. Прекарайте ластиците през каишката. Уверете се, че правите упражненията на противоположната страна, на тази на отваряне на вратата.
- Ако тренирате сами, използвайте краката си да обезопасите ластиците както е показано в наръчника за тренировки.
- Уверете сем че ластиците са правилно обезопасени на краката или вратата преди да започнете да тренирате.
- Еквивалент на цветовете: жълт: 4,5 kg (10 lbs) / червен: 9 kg (20 lbs) / зелен: 13,5 kg (30 lbs) / син : 18 kg (40 lbs) / черен : 22,5 kg (50 lbs).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Почистявайте устройството с леко навлажнена кърпа. Не използвайте абразивни продукти и материали за почистване на устройството. Важно е да държите тялото в правилна позиция, докато тренирате. Винаги започвайте с кратка загрявка на мускулите и завършвайте с кратка серия от упражнения за разтягане. Съобразете тренировъчната си програма с физическото си състояние. Ако не правите подходящи упражнения за загряване, а такива, които са твърде интензивни за физическото ви състояние, можете да се нараните. Този уред не трябва да се използва от деца и хора с намалена подвижност, нарушени сензорни и умствени умения, освен ако не са под наблюдение на възрастен, отговорен за безопасността им.

HRVATSKI

SADRŽAJ

- 5 elastičnih traka
- 2 podstavljene ručke
- 2 utega za gležnjeve
- 1 pričvršivač za vrata
- 1 torba za prenošenje
- priručnik s uputama
- vodič za vježbanje

UPUTE

- Pričvrstite podstavljenu ručicu na kraj svakog Set of Resistance Bands InnovaGoods®. Na karabinjer možete pričvrstiti do 5 traka na svakoj ručici.
- Ako vježbate uz pomoć pričvršćivača na vratima, umetnite pričvršćivač između okvira i vrata i zatvorite vrata. Provucite gume kroz remen pričvršćivača. Obavezno izvodite vježbu na strani suprotnoj od otvora vrata.
- Ako izvodite samostalne vježbe, stopalima pridržavajte trake kao što je prikazano u primjerima u vodiču.
- Prije početka vježbanja pobrinite se da trake budu dobro pričvršćene za vaša stopala ili vrata.
- Ekvivalencija boja: žuta: 4,5 kg (10 lbs) / crvena: 9 kg (20 lbs) / zelena: 13,5 kg (30 lbs) / plava: 18 kg (40 lbs) / crna: 22,5 kg (50 lbs).

UPOZORENJA

Čistite ga blago navlaženom krpom. Ne koristite abrazivne proizvode niti materijale za čišćenje. Važno je tijelo držati u pravilnom položaju tijekom vježbanja. Uvijek počnite laganim zagrijavanjem mišića i završite laganim istezanjem. Neka se vaš program vježbanja temelji na vašoj tjelesnoj kondiciji. Neodgovarajuće zagrijavanje ili vježbe koje su previše intenzivne za vašu tjelesnu kondiciju mogu uzrokovati štetu ili ozljede. Ova sprava nije namijenjena djeci ili osobama sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima, osim ako su pod nadzorom odrasle osobe odgovorne za njihovu sigurnost.

SLOVENČINA

OBSAH

- 5 elastických pásov
- 2 polstrované rukoväte
- 2 popruhy na členok
- 1 kotva na dvere
- 1 Prenosná taška
- Návod na použitie
- Príručka s cvikmi

POKYNY

- Pripojte polstrovanú rukoväť na koniec každého elastického pásu Set of Resistance Bands InnovaGoods® Na každej rukoväti karabínky môžete udržať až 5 pásov.
- Ak cvičíte pomocou dverovej kotvy, vložte kotvu medzi rám a dvere a dvere zatvorte. Preveďte gumy cez kotviaci pás. Uistite sa, že cvičíte na opačnej strane otvárania dverí.
- Ak robíte samostatné cvičenia, držte svoje nohy tak, ako je to uvedené v príkladoch v návode.
- Pred začatím cvičenia sa uistite, že sú pásy bezpečne pripevnené k nohám alebo dverám.
- Ekvivalencia farieb: žltá 4.5 kg (10 lbs)/ červená: 9 kg (20 lbs)/ zelená: 13.5 kg (30 lbs)/modrá : 18 kg (40 lbs)/ čierna : 22.5 kg (50 lbs).

UPOZORNENIE

Čistite pomocou ľahko navlhčenej handričky. Na čistenie nepoužívajte abrazívne prípravky ani materiály. Pri cvičení je dôležité udržať správnu polohu tela. Pred cvičením vždy zohrejte svaly a na konci cvičenia sa pretiahnite. Prispôsobte intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondícii. Príliš intenzívne cvičenie alebo cvičenie bez predchádzajúceho zahriatia svalov môže viesť k zraneniu. Tento prístroj nie je vhodný pre deti alebo pre osoby s telesným alebo mentálnym postihnutím, pokiaľ nie sú pod dohľadom zodpovednej dospelej osoby.

EESTI

SISU

- 5 painduvat linti
- 2 polsterdatud käepidet
- 2 pahkluu rihma
- 1 ukse ankur
- 1 kandekott
- Kasutamise manuaal
- Harjutuste juhis

JUHISED

- Asetage Set of Resistance Bands InnovaGoods® polsterdatud käepide lintide külge. Mõlema käepideme karabiin mahutab kuni 5 riba.
- Kui teete harjutusi ukseankru abil, sisestage ankur raami ja ukse vahele ja sulgege uks. Lükake elastsed lindid läbi ankrurihma. Tehke harjutusi ukse avanemise vastassuunas.
- Kui teete harjutusi üksinda, siis kasutage oma jalgu lintide kinnitamiseks, nagu on näidatud juhendi näidetes.
- Enne treeningu alustamist veenduge, et lindid oleksid korralikult jalgade või ukse külge kinnitatud.
- Värvide vastavus: kollane: 4,5 kg (10 naela) / punane: 9 kg (20 naela) / roheline: 13,5 kg (30 naela) /sinine: 18 kg (40 naela) / must: 22,5 kg (50 naela).

HOIATUSED

Puhastage seadet kergelt niiske lapiga. Ärge kasutage seadme puhastamiseks abrassiivseid puhastusvahendeid või materjale. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrektne kehaasend. Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kergete venitusharjutustega. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile. Ebapiisavate soojendusharjutuste tegemine või nende ära jätmine võib põhjustada vigastusi. Seade pole mõeldud kasutamiseks laste või vähenenud füüsiliste, sensoorsete või vaimsete võimetega isikute poolt. Nende turvalisuse huvides peaks nad seadme kasutamise ajal alati viibima täiskasvanu järelevalve all.

РУССКИЙ

СОДЕРЖАНИЕ

- 5 эластичных лент
- 2 мягкие ручки
- 2 ремешка на щиколотке
- 1 дверной якорь
- 1 сумка для переноски
- Руководство
- Руководство по упражнениям

ИНСТРУКЦИИ

- Прикрепите ручку с мягкой подкладкой к концу каждого набора резиновых лент Set of Resistance Bands InnovaGoods®. Вы можете держать до 5 лент на карабине каждой ручки.
- Если вы тренируетесь, используя дверной якорь, вставьте его между рамой и дверью и закройте дверь. Проденьте эластичные ленты через ремень якоря. Обязательно выполняйте упражнение на стороне, противоположной открытию двери.
- Если вы делаете автономные упражнения, используйте ноги, чтобы удерживать ленты, как показано в примерах в руководстве.
- Убедитесь, что ленты надежно прикреплены к вашим ногам или к двери, прежде чем начинать упражнение.
- Эквивалентность цвета: желтый: 4,5 кг (10 фунтов) / красный : 9 кг (20 фунтов) / зеленый: 13,5 кг (30 фунтов) / синий : 18 кг (40 фунтов) / черный : 22,5 кг (50 фунтов).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Очищайте кабель слегка влажной тканью. Для чистки не используйте абразивные продукты или материалы. Во время выполнения упражнений важно поддерживать корректное положение тела. Всегда начинайте с разогрева мышц, а в конце выполняйте растягивание. Адаптируйте программу упражнений к вашему физическому состоянию. Выполнение упражнений без предварительного разогрева мышц или чрезмерных интенсивных нагрузок может привести к травмам или растяжениям связок. Это устройство не предназначено для использования детьми или людьми с физическими, сенсорными или умственными ограничениями, если они не находятся под наблюдением взрослых.

LATVIEŠU

SATURS

- 5 elastīgās joslas
- 2 polsterēti rokturi
- 2 potīšu siksnas
- 1 durvju enkurs
- 1 soma
- Rokasgrāmata
- Vingrinājumu rokasgrāmata

INSTRUKCIJAS

- Pievienojiet polsterētu rokturi katrai Set of Resistance Bands InnovaGoods® elastīgai joslai. Ir iespējams noturēt līdz 5 joslām uz katra roktura karabīna.
- Ja vingrojat, izmantojot durvju enkuru, ievietojiet enkuru starp rāmi un durvīm un aizveriet durvis. Izlaidiet gumijas caur enkura siksnu. Pārbaudiet, ka izpildāt vingrinājumu pusē, kas atrodas pretī durvju atvērumam.
- Ja veicat patstāvīgus vingrinājumus, turiet joslas ar kājām, kā parādīts rokasgrāmatas piemēros.
- Pirms vingrinājuma sākšanas pārliecinieties, ka joslas ir stingri piestiprinātas pie kājām vai pie durvīm.
- Krāsu ekvivalents: dzeltens: 4,5 kg (10 lbs) /sarkans : 9 kg (20 lbs) / zaļš: 13,5 kg (30 lbs) / zils: 18 kg (40 lbs) /melns : 22,5 kg (50 mārciņas).

BRĪDINĀJUMI

Tīriet ierīci ar viegli mitru drānu. Neizmantojiet abrazīvus līdzekļus vai materiālus ierīces tīrīšanai. Izpildot vingrojumus, ir būtiski turēt ķermeni pareizajā pozīcijā. Vienmēr sāciet ar nelielu muskuļu iesildīšanu un beidziet ar vieglu izstaipīšanos. Veidojiet jūsu treniņprogrammu, ņemot vērā jūsu fizisko sagatavotību. Veicot nepiemērotus iesildīšanās vingrojumus, kas ir pārāk intensīvi jūsu fiziskajai sagatavotībai, var rasties ievainojumi un traumas. Šī ierīce nav paredzēta bērniem vai personām ar samazinātām fiziskajām, jutības vai garīgajām spējām, ja vien viņi neveic vingrojumus pieaugušā uzraudzībā, kas atbild par viņu drošību.

V0103182
IMPORTED BY RSVIP S.L., B87646477
DISTRIBUTED BY: NNI S.L., B98019235
C/ENGUERA. 46018, VALENCIA, SPAIN.
© BY INNOVAGOODS®.
ALL RIGHTS RESERVED. MADE IN P.R.C.