

Exercise Strap

Träningsband • Treningsbånd
Vastuskuminauha • Trainingsband
Art.no 31-8009

Safety

- The exercise strap must be securely anchored before use. Place the door anchor on the other side of a door and close the door to anchor the band or fasten to your staircase, secure swing hook or other solid anchor point.
- Regardless of how the strap is secured, you must always ensure that you can exercise safely.
- Always test the anchor point before beginning to exercise, make sure that you stand steady and well balanced and apply maximum force to the exercise strap.
- Always inspect the exercise strap for any signs of wear or damage before beginning to exercise and make sure that the carabiners are closed. If the exercise strap is damaged it must be thrown away.
- The exercise strap must not be used by anyone (including children) suffering from physical or mental impairment.
- The exercise strap should not be used by anyone who does not have the proper experience or knowledge of the product unless they have been instructed in its use by someone who takes responsibility for their safety.
- Never let children play with the exercise strap.
- If you are on any medication or suffer from a serious illness you should consult your doctor before starting any exercise programme.
- Do not engage in any physical activity if you are feeling unwell or nauseous.

Säkerhet

- Träningsbandet måste förankras rätt före användning. Lås fast dörrankaret på andra sidan av en stängd och låst dörr, fäst det i en trapp eller i en fastskruvad trapetskrok eller liknande.
- Oavsett hur du fäster träningsbandet måste du se till att träningen kan ske på ett säkert sätt.
- Gör alltid en provbelastning av infästningen före varje träningstillfälle: se till att du står med god balans och belasta träningsbandet med maximal kraft.
- Kontrollera alltid före träning att träningsbandet inte är skadat på något sätt och att karbinhaken är stängda. Om träningsbandet är skadat måste det kasseras.

- Träningsbandet får ej användas av personer (inklusive barn) med begränsad fysisk eller mental förmåga.
- Det får ej heller användas av personer utan tillräcklig erfarenhet och kunskap om de inte har fått instruktioner om användningen av någon som ansvarar för deras säkerhet.
- Låt aldrig barn leka med träningsbandet.
- Om du äter medicin eller har en allvarlig sjukdom bör du rådfråga din läkare innan du börjar träna.
- Träna inte om du är sjuk eller känner dig illamående.

Sikkerhet

- Treningsbåndet må forankres riktig før bruk. Lås båndet mellom dørbledet og dørkarmen i en stengt og låst dør, fest det i en trapp eller i en fastskrudd trapeskrok eller liknende.
- Uansett hvordan du fester treningsbåndet, så må du passe på at treningen foregår riktig.
- Foreta alltid en belastningstest av innfestingen før hver treningsøkt. Pass på at du har god balanse og belaster treningsbåndet med maksimal kraft.
- Kontroller alltid at treningsbåndet er helt og ikke skadet før enhver treningsøkt. Sjekk også at karabinkrokene er lukket. Hvis treningsbåndet er skadet må det kasseres.
- Treningsbåndet må ikke benyttes av personer (inkl. barn) med begrensede fysiske eller mentale ferdigheter.
- Det skal heller ikke brukes av personer som ikke har tilstrekkelig erfaring og kunnskap om bruken av produktet. Brukeren skal ha fått opplæring om bruken av noen som har ansvaret for deres sikkerhet.
- La aldri barn leke med produktet.
- Hvis du har tatt medisiner eller har en alvorlig sykdom, må du rådføre deg med lege før bruk av treningsbåndet.
- Ikke tren dersom du er syk.

Turvallisuus

- Vastuskuminauha tulee kiinnittää oikein ennen käyttöä. Lukitse oviankkuri kiinni olevan oven toiselle puolelle tai kiinnitä se portaikkoon, kierrekoukkuun tai vastaavaan.
- Kiinnitystavasta riippumatta käyttäjän tulee huolehtia siitä, että harjoittelu tapahtuu turvallisesti.
- Varmista kiinnitys aina ennen jokaista harjoittelukertaa. Varmista, että seisot tasapainoisesti ja kuormita vastuskuminauhaa täydellä voimalla.

- Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että vastuskuminauha ei ole vioittunut ja että jousihaat ovat kiinni. Vioittunut vastuskuminauha tulee poistaa käytöstä.
- Vastuskuminauhaa saavat käyttää henkilöt, joilla ei ole fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita.
- Henkilöt, joilla ei ole riittävästi kokemusta ja taitoja, eivät saa käyttää vastuskuminauhaa ilman heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön antamia ohjeita.
- Lapset eivät saa leikkiä vastuskuminauhalla.
- Jos sinulla on lääkitys tai vakava sairaus, neuvottele harjoittelusta ensin lääkärisi kanssa.
- Älä harjoittele, jos olet sairas tai tunnet itsesi huonovointiseksi.

Sicherheitshinweise

- Das Trainingsband muss vor der Benutzung korrekt verankert werden. Die Türverankerung auf der Gegenseite einer abgeschlossenen Türe befestigen, an einer Treppenstufe oder an einem fest montierten Schraubhaken oder dergleichen.
- Unabhängig von der Art der Befestigung sicherstellen, dass das Training auf sichere Weise stattfinden kann.
- Vor jedem Training eine Belastungsprobe durchführen: mit gutem Gleichgewicht das Trainingsband mit maximaler Kraft belasten.
- Vor dem Training das Band stets auf Beschädigungen überprüfen und sicherstellen, dass der Karabinerhaken geschlossen ist. Ist das Trainingsband defekt, muss es entsorgt werden.
- Das Produkt ist nicht für Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, bzw. mangelnder Erfahrung/Wissen geeignet.
- Von Personen mit mangelnder Erfahrung/ mangelnden Kenntnissen darf es nur benutzt werden, wenn diese von einer für ihre Sicherheit verantwortliche Person in die sichere Handhabung des Geräts eingeführt worden sind.
- Kein Kinderspielzeug.
- Bei der Einnahme von Medikamenten oder vorliegender Erkrankung vor dem Trainingsbeginn einen Arzt um Rat fragen.
- Im Krankheitsfall oder bei Unwohlsein nicht trainieren.



Resistance band exercises

Träningsexempel • Treningseksempel • Harjoitteluesimerkkejä • Trainingsbeispiel

Rear thighs • Baksida lår • Baksida lår • Takareidet • Oberschenkelrückseite



Rear thighs • Baksida lår • Baksida lår • Takareidet • Oberschenkelrückseite

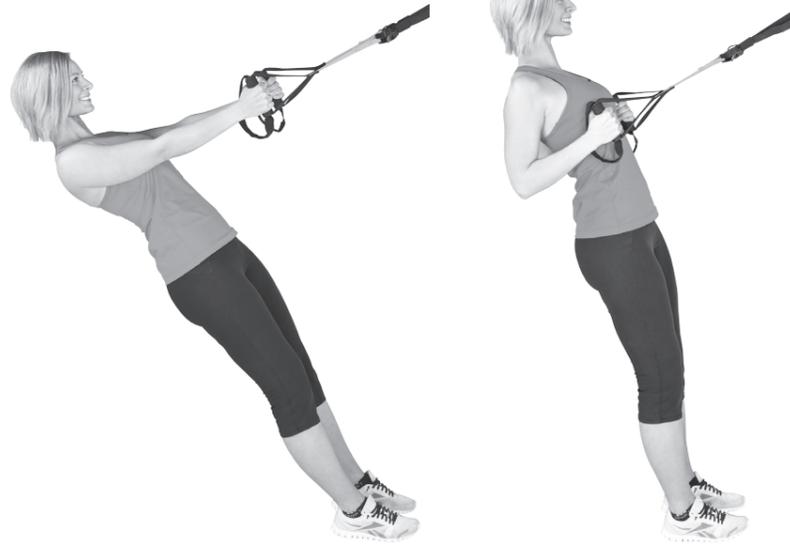


asaklitt
ACTIVE LIFE

Buttocks/thighs • Säte/lår • Sete/lår • Pakarat/reidet • Oberschenkelrückseite



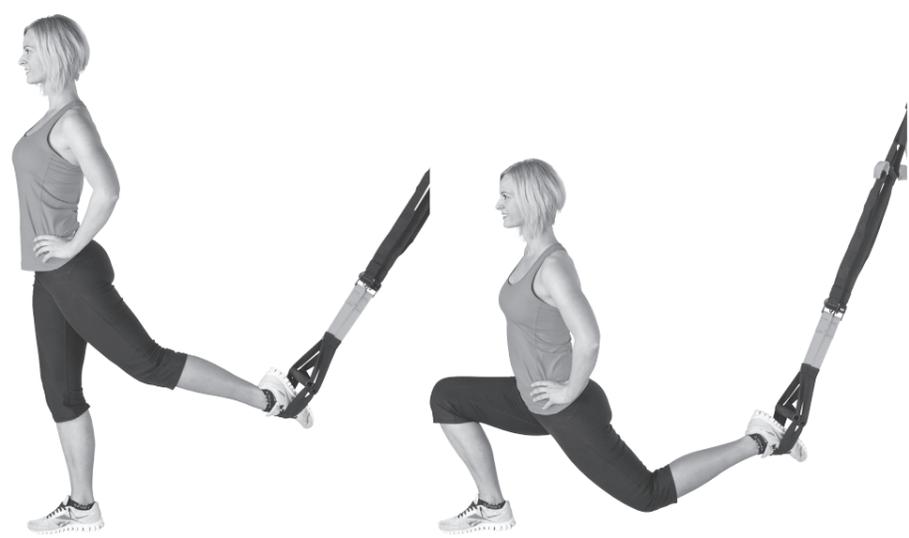
Back • Rygg • Selkä • Rücken



Chest/triceps • Bröst/triceps • Bryst/triceps • Rinta/ojentaja • Brust/Trizeps



Buttocks/thighs • Säte/lår • Sete/lår • Pakarat/reidet • Oberschenkelrückseite



Upper back/rear shoulders • Överdel rygg/baksida axel • Øvre del av rygg/baksida skuldre • Yläselkä/olkapäät • Oberer Rücken/hintere Schultergegend



Triceps • Ojentaja • Trizeps



Stomach/abs • Bål/mage • Mage/midje • Keskivartalo/vatsa • Rumpf/Bauch



Chest • Bröst • Bryst • Rinta • Brust



Biceps • Havis • Bizeps

