

Gebruikershandleiding

User manual | Manuel de l'utilisateur | Benutzerhandbuch

Weerstandsbanden

Resistance bands

Bandes de résistance

Widerstandsbanden

Lees de instructies voor gebruik

Read the instructions before use

Lire les instructions avant l'utilisation

Lesen Sie die Anweisungen vor der Verwendung

Productinformatie

Haal de sportschool naar huis met deze 5-delige set weerstandsbanden, perfect voor het effectief trainen van je billen en benen vanuit je eigen woonkamer. De set bevat vijf banden met verschillende weerstanden, variërend van X-Light tot X-Heavy, waardoor je eenvoudig oefeningen kunt afwisselen en intensiveren. De banden zijn zweetbestendig, glijden niet tijdens de workout, en zijn wasbaar tot 30 graden. Ideaal voor zowel beginners als gevorderden, deze fitness elastieken helpen je snel resultaat te behalen en verminderen zichtbaar cellulite. De set wordt geleverd met een eBook.

Veiligheidsvoorschriften

- Controleer de weerstandsbanden voor elk gebruik op scheuren of slijtage.
- Gebruik de banden op een vlakke, niet-gladde ondergrond om uitglijden te voorkomen.
- Voer oefeningen langzaam en gecontroleerd uit om blessures te voorkomen.
- Stop onmiddellijk als je pijn of ongemak voelt tijdens een oefening.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt tijdens het trainen.

Kenmerken

- **5 verschillende weerstanden**

Extra licht, licht, medium, zwaar en extra zwaar voor een gevarieerde workout.

Lengte	Weerstand	Rekbaar tot
30cm	Extra licht	1,8 – 4,5kg
30cm	Licht	2,7 – 6,8kg
30cm	Medium	6,8 – 9kg
30cm	Zwaar	9,0 – 11,3kg
30cm	Extra zwaar	11,3 – 18kg

- **Zweetbestendig**

De banden blijven stevig op hun plaats, zelfs tijdens intensieve workouts.

- **Niet glijdend of rollend**

De banden blijven stabiel tijdens je oefeningen, wat zorgt voor een veilige en effectieve training.

- **Wasbaar**

De banden kunnen tot 30 graden gewassen worden voor hygiënisch gebruik.

Hoe te gebruiken?

1. Plaats de weerstandsband boven je knieën voor de meeste oefeningen.
2. Voor variatie, kun je de band ook rond je enkels of dijen plaatsen.
3. Begin met een warming-up om je spieren voor te bereiden.
4. Kies de juiste band voor je fitnessniveau.
5. Voer de oefeningen langzaam en gecontroleerd uit.
6. Was de banden eventueel op maximaal 30 graden en laat ze daarna goed drogen.
7. Bewaar de banden na reiniging en drogen in het meegeleverde opbergzakje op een koele, droge plaats.

Kennisgeving

Mobius Lus



Dit product (of de verpakking) is recyclebaar. Gooi het weg volgens de lokale recyclingvoorschriften.

Triman



Dit product (of de verpakking) valt onder gescheiden inzameling. Volg de lokale recyclingvoorschriften voor correcte afvalverwerking.

Groene Punt



Het Groene Punt geeft aan dat de fabrikant financieel bijdraagt aan een systeem voor de inzameling, sortering en recycling van verpakkingsafval. Controleer de lokale recyclingrichtlijnen voor de juiste afvalverwerking.

RIC Code



Dit product of de verpakking is gemaakt van recyclebaar LDPE-kunststof. Sorteer het volgens de lokale recyclingregels. Gooi het niet bij het restafval, maar lever het in bij de juiste inzamelpunten.

Disclaimer

Door deze handleiding te gebruiken, stemt u in met deze disclaimer. TLS Commerce B.V. streeft naar volledige, nauwkeurige en actuele informatie in de handleiding en op de bijbehorende webpagina's. Bij vragen of foutieve informatie kunt u contact opnemen met de klantenservice van TLS Commerce B.V. Alle informatie is bedoeld voor persoonlijk gebruik. TLS Commerce B.V. is niet verantwoordelijk voor schade door gebruik, onvolledigheid of onjuistheid van de informatie bij onzorgvuldig gebruik. De informatie kan zonder voorafgaande melding worden gewijzigd.

Bedrijfsgegevens

TLS Commerce B.V. | Nuvance
KvK: 85524271
BTW nr: NL863652591B01
Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
Nederland

Product

Bring the gym home with this 5-piece set of resistance bands, perfect for effectively training your buttocks and legs from the comfort of your own living room. The set contains five bands with different resistances, ranging from X-Light to X-Heavy, making it easy to alternate and intensify exercises. The straps are sweat-resistant, do not slip during the workout, and are washable up to 30 degrees. Ideal for both beginners and advanced athletes, these fitness elastics help you achieve results quickly and visibly reduce cellulite. The set comes with an eBook.

Safety

- Check the resistance bands for tears or wear before each use.
- Use the tires on a flat, non-slippery surface to avoid slipping.
- Perform exercises slowly and in a controlled manner to avoid injury.
- Stop immediately if you feel pain or discomfort during an exercise.
- Keep children and pets away while exercising.

Characterize

- **5 different resistances**

Extra light, light, medium, heavy and extra heavy for a varied workout.

Length	Resistance	Stretchable up to
30cm	Extra light	1.8 – 4.5kg
30cm	Light	2.7 – 6.8kg
30cm	Medium	6.8 – 9kg
30cm	Heavy	9.0 – 11.3kg
30cm	Extra heavy	11.3 – 18kg

- **Sweatproof**

The straps stay firmly in place, even during intense workouts.

- **No sliding or rolling**

The bands remain stable during your exercises, ensuring a safe and effective workout.

- **Washable**

The tires can be washed up to 30 degrees for hygienic use.

How to use?

1. Place the resistance band above your knees for most exercises.
2. For variety, you can also place the band around your ankles or thighs.
3. Start with a warm-up to prepare your muscles.
4. Choose the right band for your fitness level.
5. Perform the exercises slowly and in a controlled manner.
6. If necessary, wash the tires at a maximum of 30 degrees and then let them dry thoroughly.
7. After cleaning and drying, store the straps in the included storage bag in a cool, dry place.

Notice

Mobius Loop



This product (or its packaging) is recyclable. Throw it away according to the local recycling regulations.

Triman



This product (or its packaging) is covered by separate collection. Follow the local recycling requirements for correct Waste management.

Green Dot



The Green Dot indicates that the manufacturer contributes financially to a system for the collection, sorting and recycling of Packaging waste. Check the local recycling guidelines for the correct Waste management.

RIC Code



This product or its packaging is made of recyclable LDPE plastic. Sort it according to local recycling rules. Do not throw it in the residual waste, but hand it in to the right collection points.

Disclaimer

By using this manual, you consent to this disclaimer. TLS Commerce B.V. strives to provide complete, accurate and up-to-date information in the manual and on the accompanying web pages. If you have any questions or have incorrect information, please contact the customer service of TLS Commerce B.V. All information is intended for personal use. TLS Commerce B.V. is not responsible for damage caused by use, incompleteness or inaccuracy of the information in the event of careless use. The information is subject to change without prior notice.

Company information

TLS Commerce B.V. | Nuvance
Chamber of Commerce: 85524271
VAT no: NL863652591B01
Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
Netherlands

Produit

Ramenez la salle de sport à la maison avec cet ensemble de 5 bandes de résistance, parfait pour entraîner efficacement vos fesses et vos jambes dans le confort de votre propre salon. L'ensemble contient cinq bandes avec différentes résistances, allant de X-Light à X-Heavy, ce qui permet d'alterner et d'intensifier facilement les exercices. Les sangles sont résistantes à la transpiration, ne glissent pas pendant l'entraînement et sont lavables jusqu'à 30 degrés. Idéal pour les débutants et les athlètes avancés, ces élastiques de fitness vous aident à obtenir des résultats rapidement et à réduire visiblement la cellulite. L'ensemble est livré avec un eBook.

Sécurité

- Vérifiez que les bandes de résistance ne sont pas déchirées ou usées avant chaque utilisation.
- Utilisez les pneus sur une surface plane et non glissante pour éviter de glisser.
- Effectuez des exercices lentement et de manière contrôlée pour éviter les blessures.
- Arrêtez immédiatement si vous ressentez une douleur ou une gêne pendant un exercice.

- Éloignez les enfants et les animaux domestiques pendant l'exercice.

Caractériser

- **5 résistances différentes**

Extra léger, léger, moyen, lourd et extra lourd pour un entraînement varié.

Longueur	Résistance	Extensible jusqu'à
30cm	Extra léger	1,8 à 4,5 kg
30cm	Lumière	2,7 à 6,8 kg
30cm	Douleur moyenne	6,8 à 9 kg
30cm	Lourd	9,0 à 11,3 kg
30cm	Extra lourd	11,3 à 18 kg

- **Résistant à la transpiration**

Les bretelles restent fermement en place, même pendant les entraînements intenses.

- **Pas de glissement ni de roulement**

Les bandes restent stables pendant vos exercices, assurant un entraînement sûr et efficace.

- **Lavable**

Les pneus peuvent être lavés jusqu'à 30 degrés pour une utilisation hygiénique.

Comment l'utiliser ?

1. Placez la bande de résistance au-dessus de vos genoux pour la plupart des exercices.
2. Pour varier, vous pouvez également placer la bande autour de vos chevilles ou de vos cuisses.
3. Commencez par un échauffement pour préparer vos muscles.
4. Choisissez le bracelet adapté à votre niveau de forme physique.
5. Effectuez les exercices lentement et de manière contrôlée.
6. Si nécessaire, lavez les pneus à un maximum de 30 degrés, puis laissez-les sécher complètement.
7. Après le nettoyage et le séchage, rangez les sangles dans le sac de rangement inclus dans un endroit frais et sec.

Remarquer

Boucle de Möbius



Ce produit (ou son emballage) est recyclable. Jetez-le selon le local réglementation du recyclage.

Triman



Ce produit (ou son emballage) est couvert par Collecte séparée. Suivez le local exigences de recyclage pour Gestion des déchets.

Point vert



Le point vert indique que le fabricant contribue financièrement à un système pour les collecte, tri et recyclage des Déchets d'emballage. Vérifiez le local directives de recyclage pour le bon Gestion des déchets.

RIC Code



Ce produit ou son emballage est composé de plastique LDPE recyclable. Triez-le selon les règles locales de recyclage. Ne le jetez pas dans les déchets résiduels, mais remettez-le à la bonne points de collecte.

Démenti

En utilisant ce manuel, vous acceptez cette clause de non-responsabilité. TLS Commerce B.V. s'efforce de fournir des informations complètes, exactes et à jour dans le manuel et sur les pages Web qui l'accompagnent. Si vous avez des questions ou si vous avez des informations incorrectes, veuillez contacter le service clientèle de TLS Commerce B.V. Toutes les informations sont destinées à un usage personnel. TLS Commerce B.V. n'est pas responsable des dommages causés par l'utilisation, l'incomplétude ou l'inexactitude des informations en cas d'utilisation négligente. Les informations sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

Informations sur l'entreprise

TLS Commerce B.V. | Nuvance
Chambre de Commerce : 85524271
N° de TVA : NL863652591B01
Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
Pays-Bas

Produkt

Holen Sie sich das Fitnessstudio mit diesem 5-teiligen Set Widerstandsbänder nach Hause, perfekt für ein effektives Training Ihres Gesäßes und Ihrer Beine bequem von Ihrem eigenen Wohnzimmer aus. Das Set enthält fünf Bänder mit unterschiedlichen Widerständen, die von X-Light bis X-Heavy reichen und es einfach machen, Übungen abzuwechseln und zu intensivieren. Die Träger sind schweißresistent, verrutschen während des Trainings nicht und sind bis 30 Grad waschbar. Diese Fitness-Gummizüge sind sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Sportler geeignet und helfen Ihnen, schnell Ergebnisse zu erzielen und Cellulite sichtbar zu reduzieren. Das Set wird mit einem eBook geliefert.

Sicherheit

- Überprüfen Sie die Widerstandsbänder vor jedem Gebrauch auf Risse oder Verschleiß.
- Verwenden Sie die Reifen auf einer ebenen, rutschfesten Oberfläche, um ein Ausrutschen zu vermeiden.

- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert durch, um Verletzungen zu vermeiden.
- Hören Sie sofort auf, wenn Sie während einer Übung Schmerzen oder Unwohlsein verspüren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings fern.

Charakterisieren

- **5 verschiedene Widerstände**

Extra leicht, leicht, mittel, schwer und extra schwer für ein abwechslungsreiches Training.

Länge	Widerstand	Dehnbar bis zu
30cm	Zusätzliches Licht	1,8 – 4,5 kg
30cm	Licht	2,7 – 6,8 kg
30cm	Mittel	6,8 – 9 kg
30cm	Schwer	9,0 – 11,3 kg
30cm	Extra schwer	11,3 – 18 kg

- **Schweißfest**

Die Gurte bleiben auch bei intensiven Workouts fest an Ort und Stelle.

- **Kein Rutschen oder Rollen**

Die Bänder bleiben während Ihrer Übungen stabil und sorgen so für ein sicheres und effektives Training.

- **Waschbar**

Die Reifen können für einen hygienischen Gebrauch bis zu 30 Grad gewaschen werden.

Wie benutzt man?

1. Platzieren Sie das Widerstandsband bei den meisten Übungen über Ihren Knien.
2. Für Abwechslung kannst du das Band auch um deine Knöchel oder Oberschenkel legen.
3. Beginnen Sie mit einem Aufwärmen, um Ihre Muskeln vorzubereiten.
4. Wählen Sie das richtige Band für Ihr Fitnesslevel.
5. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus.
6. Waschen Sie die Reifen bei Bedarf bei maximal 30 Grad und lassen Sie sie anschließend gründlich trocknen.
7. Bewahren Sie die Gurte nach dem Reinigen und Trocknen in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche an einem kühlen, trockenen Ort auf.

Bemerken

Möbius-Schleife



Dieses Produkt (oder seine Verpackung) ist recycelbar. Werfen Sie es weg, je nach lokalem Recycling-Vorschriften.

Triman



Dieses Produkt (oder seine Verpackung) ist abgedeckt getrennte Sammlung. Folgen Sie den lokalen Recyclinganforderungen für eine korrekte Abfallwirtschaft.

Grüner Punkt



Der Grüne Punkt zeigt an, dass der Hersteller leistet einen finanziellen Beitrag zu einem System für die Sammlung, Sortierung und Verwertung von Verpackungsabfall. Überprüfen Sie die lokale Recyclingrichtlinien für die richtige Abfallwirtschaft.

RIC-Kennung



Dieses Produkt oder seine Verpackung besteht aus recycelbarer LDPE-Kunststoff. Sortieren Sie es gemäß den lokalen Recyclingvorschriften. Nicht in den Restmüll werfen, sondern rechts abgeben Sammelstellen.

Verzichtserklärung

Durch die Verwendung dieses Handbuchs erklären Sie sich mit diesem Haftungsausschluss einverstanden. TLS Commerce B.V. bemüht sich, vollständige, genaue und aktuelle Informationen im Handbuch und auf den begleitenden Webseiten bereitzustellen. Wenn Sie Fragen haben oder falsche Informationen haben, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst von TLS Commerce B.V. Alle Informationen sind für den persönlichen Gebrauch bestimmt. TLS Commerce B.V. ist nicht verantwortlich für Schäden, die durch Nutzung, Unvollständigkeit oder Ungenauigkeit der Informationen im Falle einer unachtsamen Verwendung entstehen. Die Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

Informationen zum Unternehmen

TLS Commerce B.V. | Nuvance
Handelskammer: 85524271
USt-IdNr.: NL863652591B01
Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
Niederlande