



THUISFITNESSXL
onderdeel van  SPECISHOPS

GEBRUIKSAANWIJZING

Deze fitness elastiek set compleet is geschikt voor een full body workout. De complete set bevat tientallen weerstandsniveaus. De elastieken zijn gemaakt van kwalitatief hoogwaardig latex. De set bestaat uit een extra light, light, medium, heavy en extra heavy fitness elastiek. Naast de bijgeleverde elastieken bevat de set ook 2 handgrepen, 2 enkelhouders en 1 deurhouder.

De fitness elastieken zijn gemaakt van kwalitatief hoogwaardig latex. Dit zorgt voor extra bescherming tijdens het uitvoeren van oefeningen. Het materiaal van de band zorgt ervoor dat scheuren of schade wordt voorkomen tijdens de workout.



PRODUCTVEILIGHEID

- Gebruik deze artikelen alleen zoals het staat beschreven in de gebruiksaanwijzing. Het niet nalezen of opvolgen van de gebruiksaanwijzing kan mogelijk blessures veroorzaken.
- Voorkom dat oefeningen worden uitgevoerd in de buurt van het hoofd en de ogen. Het kan voorkomen dat het elastiek knapt waardoor er letsel aan het hoofd of ogen kan ontstaan.
- Deze banden zijn niet geschikt voor sporters met een latex allergie.
- Bekijk altijd de fitness elastieken, handgrepen, enkelhouders en deurhouder voor gebruik. Het kan voorkomen dat de artikelen zijn gescheurd of andere gebreken hebben. Mochten er gebreken aanwezig zijn, zorg er dan voor dat het product wordt weggooit of vervangen.
- Zorg ervoor dat het fitness elastiek stevig is verankerd aan een sterk object.
- Voorkom dat het fitness elastiek te ver uitrekt. Het elastiek mag niet meer dan drie keer worden uitgerekt.

Kleur	Weerstand	Niveau
Geel	Extra Light	Beginner
Groen	Light	Beginner
Rood	Medium	Beginner/Gevorderd
Blauw	Zwaar	Gevorderd
Zwart	Extra Zwaar	Gevorderd/Ervaren



VOORZORGSMAATREGELEN

- Voordat u begint aan een workout is het verstandig om na te gaan of uw fysieke gesteldheid in orde is.
- U dient de gebruiksaanwijzing op te volgen voor het gebruik van de fitness elastieken. Door het verkeerd gebruiken van de elastieken kunnen er ernstige blessures ontstaan.
- De fitness elastieken zijn niet geschikt voor gebruikers met een latex allergie.
- Fitness elastieken zijn geen speelgoed. Zorg ervoor dat de elastieken uit de buurt blijven van kinderen.
- Wanneer u last krijgt van kortademigheid, duizeligheid of hoofdpijn dient u te stoppen met uw oefeningen. Neem vervolgens contact op met uw huisarts.
- Het is mogelijk dat u last krijgt van spierpijn wanneer u voor het eerst gebruik maakt van de fitness elastieken. Mocht de pijn na drie á vier dagen aanhouden, neem dan contact op met uw huisarts.
- Wanneer u van plan bent om het elastiek te koppelen aan een lantaarnpaal, klimrek of deur moet u vooraf bekijken of het element sterk en stevig genoeg is.
- Voorkom dat het fitness elastiek te ver uitrekt. Het elastiek mag niet meer dan drie keer worden uitgerekt.
- Zorg ervoor dat de fitness elastieken wegblijven van scherpe objecten. Verwijder ringen van vingers en wees alert op scherpe nagels.



PRAKTISCHE TIPS

- Door de verschillende oefeningen is het van belang dat u zorgt voor een juiste houding. Zorg voor een zo natuurlijk mogelijke houding tijdens het gebruik van het fitness elastiek.
- Gebruik de fitness elastieken zoals staat beschreven in de gebruiksaanwijzing.
- Zorg voor een goede warm-up en cooldown tijdens het uitvoeren van de workouts.
- Zorg ervoor dat alle oefeningen in een rustige en gecontroleerde houding worden uitgevoerd. U dient het elastiek onder controle te hebben.
- Voorkom dat uw gewrichten overbelast raken tijdens een workout. Door te vaak herhalen kunnen er onnodige blessures ontstaan.
- Zorg ervoor dat u gelijkwaardig ademt tijdens het uitvoeren van een oefening.
Vooral tijdens de 'moeilijkere fase' is het belangrijk dat u goed blijft ademen. Voorkom dat u onnodig uw adem inhoudt.
- Voor beginners is het aan te raden om de oefeningen eerst uit te voeren zonder elastiek. Pas wanneer u de oefeningen beter begrijpt, kunt u gaan trainen met het elastiek en vervolgens weerstand toevoegen.
- Zorg ervoor dat u een elastiek gebruikt die past bij uw trainingsniveau. Na de workout dient er slechts een lichte vermoeidheid te zijn.
- Wanneer u een bepaald niveau goed beheerst, is het belangrijk dat u doorgaat naar een volgende weerstand.