

Gebruikershandleiding

User manual | Manuel de l'utilisateur | Benutzerhandbuch

Weerstandsbanden

Resistance bands

Bandes de résistance

Widerstandsbänder

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 3-delige weerstandsbanden set! Met deze hoogwaardige banden, die in drie verschillende weerstanden beschikbaar zijn, kun je je billen en benen effectief trainen zonder naar de sportschool te hoeven gaan. De set bevat een handige draagtas. De banden zijn zweetbestendig, wasbaar en geschikt voor zowel beginners als professionals. Train minimaal drie keer per week voor optimale resultaten en geniet van stevigere billen en minder zichtbare cellulite.

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

- **3 verschillende weerstanden**

Licht, medium en zwaar, voor een gevarieerde workout.

Omtrek	Type	Weerstand	Gebruik
76cm	Licht	27 kg	Beginner
76cm	Normaal	40 kg	Ervaren
76cm	Zwaar	68 kg	Pro

Bij de kleur variant is groen de lichte band, roze de normale band en paars de zware band.

Bij de grijze variant is licht grijs de lichte band, grijs de normale band en zwart de zware band.

- **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 erna 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 information

Bring the gym home with this 3-piece resistance band set! Available in three different resistances, these high-quality bands allow you to effectively train your buttocks and legs without having to go to the gym. The set includes a handy carrying bag. The straps are sweat-resistant, washable and suitable for both beginners and professionals. Exercise at least three times a week for optimal results and enjoy firmer buttocks and less visible cellulite.

Safety instructions

- 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.

Features

- **3 different resistances**

Light, medium and heavy, for a varied workout.

Circumference	Type	Resistance	Usage
76cm	Light	27 kg	Beginner
76cm	Normal	40 kg	Experienced
76cm	Heavy	68 kg	Pro

In the color variant, green is the light band, pink the normal band and purple the heavy band.

In the gray variant, light gray is the light tire, gray is the normal tire and black is the heavy tire.

- **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 let them dry thoroughly afterwards.
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 disposal.

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 disposal.

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 Details

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

Informations sur le produit

Ramenez la salle de sport à la maison avec cet ensemble de 3 bandes de résistance ! Disponibles en trois résistances différentes, ces bandes de haute qualité vous permettent d'entraîner efficacement vos fesses et vos jambes sans avoir à vous rendre à la salle de sport. L'ensemble comprend un sac de transport pratique. Les bretelles sont résistantes à la transpiration, lavables et conviennent aussi bien aux débutants qu'aux professionnels. Faites de l'exercice au moins trois fois par semaine pour des résultats optimaux et profitez de fesses plus fermes et d'une cellulite moins visible.

Consignes de 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.

Fonctionnalités

- **3 résistances différentes**

Léger, moyen et lourd, pour un entraînement varié.

Circonférence	Type	Résistance	Usage
76cm	Lumière	27 kg	Débutant
76cm	Normal	40 kg	Expérimenté
76cm	Lourd	68 kg	Pro

Dans la variante de couleur, le vert est la bande claire, le rose la bande normale et le violet la bande lourde.

Dans la variante grise, le gris clair est le pneu léger, le gris est le pneu normal et le noir est le pneu lourd.

- **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 et laissez-les sécher complètement par la suite.
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 élimination 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 élimination 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.

Détails de l'entreprise

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

Produktinformation

Holen Sie sich das Fitnessstudio mit diesem 3-teiligen Widerstandsband-Set nach Hause! Erhältlich in drei verschiedenen Resistenzen, ermöglichen Ihnen diese hochwertigen Bänder, Ihr Gesäß und Ihre Beine effektiv zu trainieren, ohne ins Fitnessstudio gehen zu müssen. Das Set enthält eine praktische Tragetasche. Die Träger sind schweißresistent, waschbar und sowohl für Anfänger als auch für Profis geeignet. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche, um optimale Ergebnisse zu erzielen, und genießen Sie ein strafferes Gesäß und weniger sichtbare Cellulite.

Sicherheitshinweise

- 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.

Funktionen

- **3 verschiedene Widerstände**

Leicht, mittel und schwer, für ein abwechslungsreiches Training.

Umfang	Art	Widerstand	Verwendung
76cm	Licht	27 kg	Anfänger
76cm	Normal	40 kg	Erfahren
76cm	Schwer	68 kg	Profi

In der Farbvariante ist Grün das helle Band, Pink das normale Band und Lila das schwere Band. Bei der grauen Variante ist Hellgrau der leichte Reifen, Grau der normale Reifen und Schwarz der schwere Reifen.

- **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 ggf. 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 Abfallbeseitigung.

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 Abfallbeseitigung.

RIC-Kennnung



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.

Angaben zum Unternehmen

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