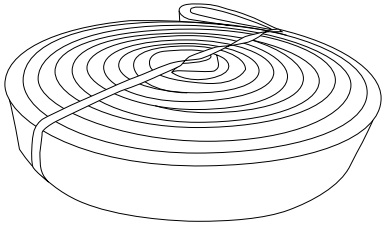
amazon basics



Resistance and Pull Up Band
Bande Élastique De Résistance Et Pour Traction
Widerstands-/Pull-Up-Fitnessband
Fascia Elastica, Resistenza e Trazioni
Cinta Elástica De Resistencia
Weerstands- en Optrekband
Taśma oporowa i do podciągania
Tränings- och motståndsband
Faixa de resistência para elevação
プルアップ抵抗運動バンド
حبل تمارين المقاومة والعُقلة

B0DNQ1BV41

EN ..... Page 2
FR ..... Page 5
DE ..... Seite 8
IT ..... Pagina 11
ES ..... Página 14
NL ..... Pagina 17
PL ..... Strona 20
SV ..... Sida 23
PT-BR ..... Página 26
日本語 ..... ページ 29
AR ..... صفحة 35
..... 38

1. IMPORTANT SAFEGUARDS



Read these instructions carefully and retain them for future use. If this product is passed to a third party, then these instructions must be included.

When using the product, basic safety precautions should always be followed to reduce the risk of injury including the following:

⚠ DANGER **Risk of suffocation!**

Keep any packaging materials away from children and pets – these materials are a potential source of danger, e.g. suffocation.

⚠ CAUTION **Risk of Injury!**

Sufficient space is required for safe training. Exercise with enough safety clearance to other persons and objects to ensure that no one is injured.

⚠ CAUTION

Use the resistance band at your own risk.

- Consult your physician before starting any exercise program.
- Incorrect or excessive training may lead to injuries and/or serious health consequences.
- Always start with a gentle warm up (mild aerobic exercise and/or stretching).
- Do not overexert yourself.
- In case of chest pain or tightness, irregular heartbeat, dizziness, nausea, or short breath, immediately stop exercising and consult your physician.
- Wear appropriate sport gear.
- Never let children use the product unsupervised.
- The product is not a toy.
- For household use only.
- Train on a flat, nonslip surface only.
- Do not use the product near stairs or landings.
- Shield the product from extreme temperatures, sunlight and moisture.
- Improper storage and use of the product may result in premature wear and possible damage to the frame, which poses a risk of injury.

- Do not attach the product to sharp corners, e.g. door hinges.
- Store the product in a cool, dry place.
- Protect it from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.
- Do not fasten the band to anything (table legs, door handles, etc.).
- If these objects cannot bear the load of the band, there is a high risk of injury from the band or broken parts of the object you have used springing back towards you.

1.1 Disclaimer

These are just general tips and suggestions. Improper form while training may lead to injuries. It is recommended to consult professional physicians / trainers before embarking on any training program.

2. Before First Use

- Check the product for transport damages.
- Remove all the packing materials.
- Perform a visual check of the product before each use.
- Do not use the product if it is damaged or defective.
- Defective components must be replaced immediately. Failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.

3. Cleaning and Maintenance

3.1 Cleaning

- Clean the product regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent.
- Do not use any solvents to clean the product.
- Clean the product with lukewarm water, mild soap and a soft cloth.
- Use disinfectant if required.

3.2 Maintenance

- Some varnishes, synthetic substances and furniture/floor care products may react adversely with the material of the fitness band and soften it.
- To avoid unwanted marks, do not store the product directly on top of sensitive floors or items of furniture.
- Store the product in a cool, dry place away from children and pets, ideally in a suitable storage box.

4. Specifications

4.1 Technical details

	X-light (yellow)	Light (red)
Maximum Stretch	2 x length	2 x length
Resistance	5-15 lbs (2.3-6.8 kg)	15-35 lbs (6.8-15.9 kg)
Width	0.26" (0.7 cm)	0.5" (1.3 cm)

	Medium (blue)	Heavy (purple)
Maximum Stretch	2 x length	2 x length
Resistance	25-65 lbs (11.3-29.5 kg)	35-85 lbs (15.9-38.6 kg)
Width	0.87" (2.2 cm)	1.14" (2.9 cm)

	X-Heavy (green)
Maximum Stretch	2 x length
Resistance	50-125 lbs (22.7-56.7 kg)
Width	1.77" (4.5 cm)

4.2 Importer Information

	For EU
Postal:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Business Reg.:	134248

	For UK
Postal:	Amazon EU SARL, UK Branch, 1 Principal Place, Worship St, London EC2A 2FA, United Kingdom
Business Reg.:	BR017427

5. Feedback and Help

We would love to hear your feedback. Please consider leaving a rating and review through your purchase orders. If you need help with your product, log in to your account and navigate to the customer service / contact us page.

1. MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Veuillez lire attentivement les présentes instructions et les conserver afin de pouvoir vous y référer ultérieurement. En cas de cession de ce produit à un tiers, le présent manuel d'utilisation doit également lui être remis.

Lors de l'utilisation du produit, vous devez toujours prendre des mesures de sécurité de base afin de réduire tout risque de blessures, parmi lesquelles :

⚠ DANGER **Risque d'étouffement!**

Maintenez tous les matériaux d'emballage hors de la portée des enfants et des animaux domestiques. Ces matériaux constituent une source de danger potentiel comme l'étouffement.

⚠ ATTENTION **Risque de blessures!**

Par sécurité, entraînez-vous dans un espace suffisamment dégagé. La pratique d'exercices dans un espace suffisamment dégagé, c'est-à-dire à l'écart d'autres personnes et objets, permet de s'assurer que personne ne sera blessé.

⚠ ATTENTION

Utilisez la bande de résistance à vos propres risques.

- En cas de cession de ce produit à un tiers, ce manuel d'utilisation doit également lui être remis.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut provoquer des blessures et/ou avoir des conséquences graves sur votre santé.
- Commencez toujours par un échauffement doux (exercices aérobiques doux et/ou étirements).
- Ne vous épuisez pas. En cas de douleurs dans la poitrine, d'oppression thoracique, de rythme cardiaque irrégulier, de vertiges, de nausées ou d'essoufflement, cessez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- Portez des vêtements de sport appropriés.
- Ne laissez jamais les enfants utiliser ce produit sans surveillance.
- Ce produit n'est pas un jouet.
- Convient à un usage domestique uniquement.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante.

- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Protégez le produit des températures extrêmes, de la lumière du soleil et de l'humidité.
- Un rangement et une utilisation inappropriés du produit peuvent conduire à son usure prématurée et à de possibles dégâts sur le cadre, ce qui entraîne un risque de blessure.
- N'attachez pas le produit à des angles vifs, comme les charnières d'une porte.
- Rangez le produit dans un endroit frais et sec.
- Conservez-le à l'abri de la lumière du soleil et maintenez-le à l'écart des objets et des surfaces pointus, tranchants ou rugueux.
- N'attachez les bandes à aucun objet (pieds de table, poignées de portes, etc.).
- Si ces objets ne peuvent supporter la charge de la bande, il existe un risque élevé de blessures dues à la bande ou à des projections de composants cassés de l'objet que vous avez utilisé dans votre direction.

1.1 Avertissement

Il s'agit uniquement d'astuces et de suggestions générales. Tout entraînement en mauvaise condition physique est susceptible de provoquer des blessures. Il est recommandé de consulter des médecins/entraîneurs professionnels avant de s'engager dans tout programme d'entraînement.

2. Avant La Première Utilisation

- Effectuez un contrôle visuel du produit avant chaque utilisation.
- N'utilisez pas ce produit s'il est endommagé ou défectueux.
- Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement.
- Dans le cas contraire, le fonctionnement du produit ainsi que votre sécurité pourraient s'en trouver affectés.
- Inspectez toujours la bande avant chaque utilisation.

3. Nettoyage Et Entretien

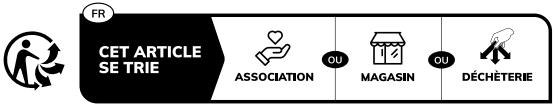
3.1 Nettoyage

- Nettoyez régulièrement le produit à l'aide d'un chiffon légèrement humide et d'un produit nettoyant doux.
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer le produit.
- Nettoyez le produit à l'eau tiède, à l'aide d'un savon et d'un chiffon doux.
- Si nécessaire, utilisez un désinfectant.

3.2 Entretien

- Certains vernis, substances synthétiques ou produits d'entretien pour meubles/sols peuvent provoquer des réactions néfastes avec le matériau de la bande de fitness et la ramollir.
- Afin d'éviter toute marque non désirée, ne rangez pas le produit directement sur des sols ou des meubles sensibles.
- Rangez le produit dans un endroit frais et sec, hors de portée des enfants et des animaux de compagnie, idéalement dans une boîte de rangement adaptée.

4. Information pour les consommateurs sur la règle de tri (pour la France)



5. Caractéristiques

5.1 Fiche technique

	Très léger (jaune)	Léger (rouge)
Étirement maximum	2 x la longueur	2 x la longueur
Résistance	5-15 livres (2,3-6,8 kg)	15-35 livres (6,8-15,9 kg)
Largeur	0,26" (0,7 cm)	0,5" (1,3 cm)

	Moyen (bleu)	Fort (violet)
Étirement maximum	2 x la longueur	2 x la longueur
Résistance	25-65 livres (11,3-29,5 kg)	35-85 livres (15,9-38,6 kg)
Largeur	0,87" (2,2 cm)	1,14" (2,9 cm)

	Très fort (vert)
Étirement maximum	2 x la longueur
Résistance	50-125 livres (22,7-56,7 kg)
Largeur	1,77" (4,5 cm)

5.2 Renseignements sur l'Importateur

	Pour l'UE
Adresse :	Amazon EU S.à r.l., 38, avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
No d'immatriculation :	134248

6. Commentaires et aide

Nous aimerions recevoir vos commentaires. N'hésitez pas à laisser une note et un commentaire par le biais de vos bons de commande. Si vous avez besoin d'aide en ce qui concerne votre produit, connectez-vous à votre compte et accédez à la page Service à la clientèle/Contactez-nous.

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie sie zur künftigen Verwendung auf. Wenn dieses Produkt an Dritte weitergegeben wird, muss diese Gebrauchsanweisung beigefügt werden.

Bei der Verwendung des Produktes sollten stets grundlegende Sicherheitsvorkehrungen befolgt werden, um das Risiko von Verletzungen zu vermeiden. Dazu zählen insbesondere:

⚠ GEFAHR Erstickungsgefahr!

Halten Sie alle Verpackungsmaterialien von Kindern und Haustieren fern – diese Materialien stellen eine potenzielle Gefahrenquelle dar, z. B. Ersticken.

⚠ VORSICHT Verletzungsgefahr!

Für ein sicheres Training ist ausreichend Platz erforderlich. Trainieren Sie mit ausreichend Sicherheitsabstand zu anderen Personen und Objekten, um sicherzustellen, dass niemand verletzt wird.

⚠ VORSICHT

Die Verwendung des Gymnastikbandes erfolgt auf Ihre.

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen und/oder schweren gesundheitsschädlichen Folgen führen.
- Beginnen Sie immer mit leichten Aufwärmübungen (leichte Aerobic-Übungen und/oder Dehnen).
- Überfordern Sie sich nicht.
- Im Falle von Schmerzen oder Engegefühl in der Brust, bei unregelmäßigem Herzschlag, Schwindel, Übelkeit oder Kurzatmigkeit beenden Sie das Training sofort und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Tragen Sie geeignete Sportbekleidung.
- Lassen Sie Kinder das Produkt nicht unbeaufsichtigt verwenden.
- Das Produkt ist kein Spielzeug.
- Nur für den Haushaltsgebrauch.
- Trainieren Sie nur auf einer flachen, rutschfesten Oberfläche.

- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Treppenaufgängen.
- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit.
- Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Produktes kann zu vorzeitiger Abnutzung und möglichen Beschädigungen des Randes führen, die eine Verletzungsgefahr darstellen.
- Befestigen Sie das Produkt nicht an scharfen Kanten, wie z. B. Türscharnieren.
- Bewahren Sie das Produkt an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Schützen Sie es vor Sonneneinstrahlung und spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Befestigen Sie das Band nicht an anderen Gegenständen (Tischbeinen, Türgriffen etc.).
- Wenn diese Objekte der Belastung des Bandes nicht standhalten, besteht eine hohe Verletzungsgefahr durch das Band oder die Gefahr, dass beschädigte Teile des benutzten Gegenstandes zu Ihnen zurückgeschleudert werden.

1.1 Haftungsausschluss

Dies sind nur allgemeine Tipps und Vorschläge. Unsachgemäße Haltung beim Training kann zu Verletzungen führen. Es empfiehlt sich, professionelle Ärzte/Trainer zu konsultieren, bevor Sie ein Trainingsprogramm in Angriff nehmen.

2. Vor der ersten Verwendung

- Führen Sie vor jeder Verwendung eine visuelle Kontrolle des Produktes durch.
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt.
- Defekte Teile müssen sofort ersetzt werden.
- Andernfalls kann die Funktionsweise und Sicherheit des Gerätes beeinträchtigt werden.
- Überprüfen Sie das Band vor jeder Verwendung.

3. Reinigung und Pflege

3.1 Reinigung

- Reinigen Sie das Produkt regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch und einem milden Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Lösungsmittel, um das Produkt zu reinigen.
- Reinigen Sie das Produkt mit lauwarmem Wasser, milder Seife und einem weichen Tuch.
- Verwenden Sie bei Bedarf Desinfektionsmittel.

3.2 Wartung

- Einige Lacke, synthetische Oberflächen und Pflegeprodukte für Möbel/Böden können negativ mit dem Material des Fitnessbandes reagieren und dieses weich machen.
- Um unerwünschte Spuren zu vermeiden, lagern Sie das Produkt nicht direkt auf empfindlichen Böden oder Möbeln.
- Bewahren Sie das Produkt an einem kühlen, trockenen Ort, idealerweise in einer geeigneten Aufbewahrungsbox, auf und halten Sie es von Kindern und Haustieren fern.

4. Technische Daten

4.1 Technische Details

	X-light (gelb)	Leicht (rot)
Maximale Dehnung	2 x Länge	2 x Länge
Widerstand	5-15 Pfund (2,3-6,8 kg)	15-35 Pfund (6,8-15,9 kg)
Breite	0,26" (0,7 cm)	0,5" (1,3 cm)

	Medium (blau)	Schwer (lila)
Maximale Dehnung	2 x Länge	2 x Länge
Widerstand	25-65 Pfund (11,3-29,5 kg)	35-85 Pfund (15,9-38,6 kg)
Breite	0,87" (2,2 cm)	1,14" (2,9 cm)

	X-Heavy (grün)
Maximale Dehnung	2 x Länge
Widerstand	50-125 Pfund (22,7-56,7 kg)
Breite	1,77" (4,5 cm)

4.2 Informationen zum Importeur

	Für die EU
Postanschrift:	Amazon EU S.à r.l., 38 Avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxemburg
Handelsregisternummer:	134248

5. Feedback und Hilfe

Wir würden uns sehr über Ihr Feedback freuen. Bitte denken Sie daran, eine Bewertung und Rezension zu Ihren Bestellungen zu hinterlassen. Loggen Sie sich in Ihr Konto ein und navigieren Sie zur Seite „Kundenservice / Kontakt“, falls Sie Hilfe zu Ihrem Produkt benötigen.

1. AVVISI DI SICUREZZA IMPORTANTI



Leggere attentamente le istruzioni e conservarle per utilizzo futuro. In caso di cessione del prodotto a terzi, accludere parimenti questo manuale utente.

Durante l'uso del prodotto, osservare sempre le precauzioni di sicurezza di base per ridurre il rischio di lesioni, incluse le seguenti:

⚠ PERICOLO **Rischio di soffocamento!**

Tenere qualsiasi materiale di imballaggio lontano dai bambini e dagli animali domestici: questi materiali sono una potenziale sorgente di pericolo, come il soffocamento.

⚠ ATTENZIONE **Rischio di lesioni!**

È necessario avere a disposizione spazio sufficiente per un allenamento sicuro. Eseguire gli esercizi lasciando un'adeguata distanza di sicurezza da altre persone o oggetti in modo da evitare lesioni.

⚠ ATTENZIONE

Utilizzare la banda elastica a proprio rischio.

- Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.
- Un allenamento scorretto o eccessivo potrebbe comportare lesioni e/o avere gravi conseguenze per la salute.
- Iniziare sempre con un riscaldamento leggero (esercizi aerobici e/o di stretching leggeri).
- Evitare di sovraffaticarsi.
- In caso di oppressione o dolore toracico, battito cardiaco irregolare, vertigini, nausea o mancanza di fiato, interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico.
- Indossare abbigliamento sportivo appropriato.
- Non lasciare che i bambini utilizzino il prodotto senza supervisione.
- Il prodotto non è un giocattolo.
- Solo per uso domestico.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare il prodotto vicino a scale o pianerottoli.
- Proteggere il prodotto da temperature estreme, luce diretta del sole e umidità.

- Uso e conservazione impropri del prodotto potrebbero provocare un'usura prematura e possibili danni al telaio, causando rischi di lesioni.
- Non fissare il prodotto su spigoli vivi, ad es. cerniere delle porte.
- Conservare il prodotto in un luogo fresco e asciutto.
- Proteggere il prodotto da luce solare e superfici e oggetti appuntiti, affilati o irregolari.
- Non fissare l'elastico ad alcun oggetto (gambe del tavolo, maniglie della porta e così via).
- Se questi oggetti non dovessero sopportare il carico dell'elastico, sussisterebbe il rischio di lesioni dovute all'urto con l'elastico stesso o le parti staccatesi dall'oggetto.

1.1 Esclusione Di Responsabilità

I presenti sono da intendersi esclusivamente come consigli e suggerimenti generali. Un allenamento improprio potrebbe comportare lesioni. Si raccomanda di consultare un medico/un istruttore professionista prima di iniziare qualsivoglia programma di allenamento.

2. Prima Del Primo Utilizzo

- Eseguire un controllo visivo del prodotto prima di ogni utilizzo.
- Non usare il prodotto se danneggiato o difettoso.
- Sostituire immediatamente i componenti difettosi.
- In caso contrario, la funzionalità e la sicurezza dell'unità potrebbero essere compromesse.
- Ispezionare sempre l'elastico prima dell'uso.

3. Pulizia e Manutenzione

3.1 Pulizia

- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente umido e del detergente delicato.
- Non usare solventi per pulire il prodotto.
- Pulire il prodotto con acqua tiepida, sapone delicato e un panno morbido.
- Se necessario, usare del disinfettante.

3.2 Manutenzione

- Alcune vernici, alcune sostanze sintetiche e alcuni detergenti per mobili / pavimento potrebbero reagire negativamente con il materiale dell'elastico da fitness ammorbidendolo.
- Per evitare segni indesiderati, non conservare il prodotto poggiandolo direttamente su pavimenti o mobili delicati.
- Conservare il prodotto in un luogo fresco e asciutto, idealmente in una scatola idonea, fuori dalla portata di bambini e animali domestici.

4. Specifiche

4.1 Dati tecnici

	Extra leggero (giallo)	Leggero (rosso)
Maximale Dehnung	Lunghezza x 2	Lunghezza x 2
Widerstand	5-15 libbre (2,3-6,8 kg)	15-35 libbre (6,8-15,9 kg)
Breite	0,26" (0,7 cm)	0,5" (1,3 cm)

	Medio (blu)	Pesante (viola)
Maximale Dehnung	Lunghezza x 2	Lunghezza x 2
Widerstand	25-65 libbre (11,3-29,5 kg)	35-85 libbre (15,9-38,6 kg)
Breite	0,87" (2,2 cm)	1,14" (2,9 cm)

	Extra pesante (verde)
Maximale Dehnung	Lunghezza x 2
Widerstand	50-125 libbre (22,7-56,7 kg)
Breite	1,77" (4,5 cm)

4.2 Informazioni sull'Importatore

	Per l'UE
Posta:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Registro imprese:	134248

5. Feedback e aiuto

Ci piacerebbe ricevere il tuo feedback. Ti invitiamo a lasciare una valutazione e una recensione sui tuoi ordini di acquisto. Se hai bisogno di aiuto in merito al tuo prodotto, accedi al tuo account e vai al servizio clienti o alla pagina Contattaci.

1. CONSEJOS DE SEGURIDAD IMPORTANTES



Lea estas instrucciones atentamente y guárdelas para futuras consultas. Si transfiere el producto a una tercera persona, debe incluir también este manual de instrucciones.

Al usar este producto, siempre deben seguirse las precauciones de seguridad básicas para reducir el riesgo incluyendo las siguientes:

⚠ PELIGRO ¡Riesgo de asfixia!

Mantenga los materiales de embalaje fuera del alcance de niños y animales domésticos: estos materiales son una fuente potencial de peligro (p. ej., asfixia).

⚠ ATENCIÓN ¡Riesgo de lesiones!

Se requiere un espacio determinado para un entrenamiento seguro. Haga ejercicio manteniendo una seguridad mínima respecto a otras personas u objetos para asegurar que no se pueden originar lesiones.

⚠ ATENCIÓN

Utilice la cinta de resistencia bajo su propio riesgo.

- Consulte con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones y/o graves consecuencias para la salud.
- Empieces siempre con un calentamiento suave (ejercicio aeróbico leve y/o estiramientos).
- No se ejercite demasiado.
- En caso de dolor u opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, mareos, náuseas, o respiración corta, deje inmediatamente de hacer ejercicio y consulte con su médico.
- Utilice el equipo deportivo adecuado.
- Nunca deje que los niños utilicen el producto sin supervisión.
- El producto no es un juguete.
- Solo para uso doméstico.
- Entrene en una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el producto cerca de escaleras o rellanos.
- Proteja el producto de temperaturas extremas, la luz del sol y de la humedad.

- Un almacenamiento inadecuado y el uso del producto pueden originar un desgaste prematuro y que los marcos queden dañados, lo que supone un riesgo de lesiones.
- No amarre el producto a esquinas puntiagudas, p.ej., bisagras.
- Guarde el producto en un lugar fresco y seco.
- Protéjalo de la luz del sol y de superficies y objetos puntiagudos, punzantes o ásperos.
- No ate la cinta a ningún objeto (patas de mesa, tiradores de puertas, etc.).
- Si estos objetos no pueden soportar la carga de la banda, existe un elevado riesgo de lesiones causadas por la cinta o por piezas rotas de los objetos utilizados que hayan saltado.

1.1 Renuncia De Responsabilidad

Esto son solo sugerencias y consejos generales. La forma inadecuada durante el entrenamiento puede provocar lesiones. Recomendamos consultar con médicos profesionales o entrenadores antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

2. Antes del Primer Uso

- Compruebe visualmente el producto antes de cada uso.
- No utilice el producto si está dañado o defectuoso.
- Los componentes defectuosos deben sustituirse inmediatamente.
- Si no lo hace, podría perjudicar el funcionamiento y la seguridad de la unidad.
- Revise siempre la banda antes de su uso.

3. Limpieza y Mantenimiento

3.1 Limpieza

- Limpie el producto periódicamente con un paño ligeramente húmedo y un detergente suave.
- No utilice productos disolventes para limpiar el producto.
- Limpie el producto con agua templada, jabón neutro y un paño suave.
- Utilice desinfectante, si fuera necesario.

3.2 Mantenimiento

- Algunos barnices, sustancias sintéticas y productos para el cuidado de mobiliario/ suelo pueden reaccionar de forma adversa con el material de la cinta de tonificación y ablandarla.
- Para evitar marcas no deseadas, no guarde el producto directamente en el suelo encima de objetos o de mobiliario.
- Guarde el producto en un lugar fresco y seco fuera del alcance de niños y mascotas, preferiblemente dentro de una caja de almacenamiento adecuada.

4. Especificaciones

4.1 Detalles técnicos

	Muy ligero (amarillo)	Ligero (rojo)
Elasticidad máxima	2 veces su longitud	2 veces su longitud
Resistencia	5-15 libras (2.3-6.8 kg)	15-35 libras (6.8-15.9 kg)
Anchura	0.26" (0.7 cm)	0.5" (1.3 cm)

	Mediano (azul)	Pesado (morado)
Elasticidad máxima	2 veces su longitud	2 veces su longitud
Resistencia	25-65 libras (11.3-29.5 kg)	35-85 libras (15.9-38.6 kg)
Anchura	0.87" (2.2 cm)	1.14" (2.9 cm)

	Muy pesado (verde)
Elasticidad máxima	2 veces su longitud
Resistencia	50-125 libras (22.7-56.7 kg)
Anchura	1.77" (4.5 cm)

4.2 Información del Importador

	Para la UE
Dirección postal:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Núm. inscripción mercantil:	134248

	Para México
Dirección postal:	IMPORTADORA AMAZON MÉXICO,S. DE R.L. DE C.V. BOULEVARD MANUEL ÁVILA CAMACHO #261 PISO 5 COLONIA POLANCO I SECCIÓN, MIGUEL HIDALGO, CIUDAD DE MÉXICO, C.P.11510 MÉXICO RFC:ACA140623TXA
Teléfono:	800-874-8725

5. Comentarios y ayuda

Nos encantaría recibir tus comentarios. Considera la posibilidad de dejar una valoración y una reseña en tus pedidos. Si necesitas ayuda con tu producto, inicia sesión en tu cuenta y dirígete a la página de servicio al cliente o contacto.

1. BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door en bewaar ze voor later gebruik. Doe bij overdracht van dit product aan derden deze gebruiksaanwijzing erbij.

Tijdens het gebruik van het product moeten de volgende standaard veiligheidsmaatregelen worden genomen om het risico op letsel te vermijden:

⚠ GEVAAR Verstikkingsgevaar!

Houd alle verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en huisdieren. Dit materiaal kan gevaar, zoals verstikking, opleveren.

⚠ VOORZICHTIG Risico op Letsel!

Voor een veilige training is voldoende vrije ruimte nodig. Train op een veilige afstand tot andere personen en voorwerpen om letsel te vermijden.

⚠ VOORZICHTIG

Gebruik de weerstandsband op eigen risico.

- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.
- Een verkeerde of overmatige training kan leiden tot letsel en/of gezondheidskwalen.
- Begin altijd met een lichte opwarming (lichte aerobic-oefeningen en/of uitrekken).
- Verg niet te veel van uzelf.
- In geval van borstpijn of benauwdheid op de borst, onregelmatige hartslag, duizeligheid, misselijkheid of kortademigheid, stop de training onmiddellijk en raadpleeg uw arts.
- Draag gepaste sportkleding.
- Kinderen mogen het product niet gebruiken wanneer er geen toezicht is.
- Dit product is geen speelgoed.
- Alleen voor huishoudelijk gebruik.
- Train alleen op een vlakke en antislip ondergrond.
- Gebruik het product niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Bescherm het product tegen extreme temperaturen, zonlicht en vocht.
- Een verkeerde opslag en gebruik van het product kan leiden tot vroegtijdige slijtage en mogelijke schade aan de randen, wat letsel kan veroorzaken.

- Bevestig het product niet aan scherpe kanten, bijv. deurscharnieren.
- Berg het product op in een koele en droge ruimte.
- Bescherm het product tegen zonlicht en spitse, scherpe of ruwe voorwerpen en oppervlakken.
- Bevestig de band niet aan andere voorwerpen (tafelpoten, deurkrukken, etc.).
- Als deze voorwerpen de belasting van de band niet aankunnen, is er een hoog risico op letsel door de band of het gevaar dat beschadigde onderdelen van het gebruikte voorwerp in uw richting worden geslingerd.

1.1 Afwijzing van aansprakelijkheid

Dit zijn enkel algemene tips en voorstellen. Een verkeerde houding tijdens het trainen kan letsel veroorzaken. Het wordt aanbevolen om een deskundige arts/trainer te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint.

2. Vóór het Eerste Gebruik

- Voer voor elk gebruik een visuele controle op het product uit.
- Gebruik het product niet als het beschadigd of defect is.
- Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen.
- Anders kan de werking en de veiligheid van het toestel in gevaar worden gebracht.
- Inspecteer de band altijd voor gebruik.

3. Reiniging en Onderhoud

3.1 Reiniging

- Maak het product regelmatig schoon met een licht bevochtigde doek en een mild schoonmaakmiddel.
- Gebruik geen oplosmiddel om het product schoon te maken.
- Maak het product schoon met lauw water, milde zeep en een zachte doek.
- Gebruik, indien nodig, een ontsmettingsmiddel.

3.2 Onderhoud

- Bepaalde soorten lak, synthetische stoffen en reinigingsproducten voor meubilair/vloeren kunnen negatief op het materiaal van de fitnessband reageren en het zacht maken.
- Om ongewenste vlekken te vermijden, leg het product niet direct neer op een delicate vloer of meubelstuk.
- Berg het product op in een koele, droge ruimte, en uit de buurt van kinderen en huisdieren, bij voorkeur in een geschikte opbergdoos.

4. Specificaties

4.1 Technische gegevens

	X-licht (geel)	Licht (rood)
Maximale rek	2 x lengte	2 x lengte
Weerstand	5-15 pond (2,3-6,8 kg)	15-35 pond (6,8-15,9 kg)
Breedte	0,26" (0,7 cm)	0,5" (1,3 cm)

	Medium (blauw)	Zwaar (paars)
Maximale rek	2 x lengte	2 x lengte
Weerstand	25-65 pond (11,3-29,5 kg)	35-85 pond (15,9-38,6 kg)
Breedte	0,87" (2,2 cm)	1,14" (2,9 cm)

	X-zwaar (groen)
Maximum Stretch	2 x lengte
Weerstand	50-125 pond (22,7-56,7 kg)
Breedte	1,77" (4,5 cm)

4.2 Informatie over Importeur

	Voor EU
Postadres:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Bedrijfsreg.:	134248

5. Feedback en hulp

Graag ontvangen wij jouw feedback. Overweeg om een beoordeling en recensie achter te laten via je aankooporders. Als je hulp nodig hebt met je product, meld je dan aan bij je account en navigeer naar de klantenservice-/contactpagina.

1. WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI



Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję i zachowaj ją do wykorzystania w przyszłości. W przypadku przekazania produktu osobie trzeciej należy dołączyć do niego niniejszą instrukcję.

Podczas używania produktu należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, w tym:

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO **Ryzyko uduszenia!**

Wszelkie materiały opakowaniowe należy trzymać poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych – materiały te stanowią potencjalne źródło zagrożenia, m.in. ryzyko uduszenia.

⚠ OSTROŻNIE **Ryzyko powstania urazów!**

Bezpieczne wykonywanie ćwiczeń wymaga odpowiednio dużo miejsca. Podczas ćwiczeń zachowaj wystarczająco duży odstęp od innych osób i przedmiotów, aby mieć pewność, że nie dojdzie do żadnego urazu.

⚠ OSTROŻNIE

Używasz taśmy oporowej na własne ryzyko.

- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.
- Nieprawidłowo wykonywane lub zbytnio obciążające ćwiczenia mogą prowadzić do urazów lub poważnych konsekwencji zdrowotnych.
- Zawsze zaczynaj od delikatnej rozgrzewki (łagodne ćwiczenia aerobowe i/lub rozciąganie).
- Nie przemęczaj się.
- W przypadku bólu lub ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego tętna, zawrotów głowy, nudności lub duszności natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Noś odpowiednią odzież sportową.
- Nigdy nie pozwalaj dzieciom używać produktu bez nadzoru.
- Produkt nie jest zabawką.
- Wyłącznie do użytku domowego.
- Ćwicz tylko na płaskiej powierzchni uniemożliwiającej poślizg.
- Nie używaj produktu w pobliżu schodów ani podestów schodowych.
- Chroń produkt przed zbyt wysoką i zbyt niską temperaturą, światłem słonecznym i wilgocią.
- Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować jego szybsze zużycie i ewentualne uszkodzenie, co może prowadzić do urazów.

- Nie mocuj produktu do ostrych krawędzi, np. zawiasów drzwiowych.
- Przechowuj produkt w chłodnym, suchym miejscu.
- Chroń go przed światłem słonecznym i spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Nie mocuj taśmy do przedmiotów (do nogi stołu, klamki itp.).
- Jeśli wywierane obciążenie okaże się zbyt wysokie, może to skutkować urazem spowodowanym przez taśmę lub ułamane części przedmiotu, który posłużył do przymocowania taśmy.

1.1 Zrzeczenie się odpowiedzialności

Instrukcja zawiera tylko ogólne wskazówki i sugestie. Niewłaściwa forma ćwiczeń może skutkować urazami. Zaleca się konsultacje z lekarzem lub trenerem przed rozpoczęciem dowolnego programu treningowego.

2. Przed pierwszym użyciem

- Sprawdź produkt pod kątem uszkodzeń w czasie transportu.
- Usuń wszystkie materiały opakowaniowe.
- Przed każdym użyciem wykonaj oględziny produktu.
- Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony lub ma wady.
- Wadliwe elementy należy natychmiast wymienić. Zignorowanie tego zalecenia może pogorszyć funkcjonowanie i bezpieczeństwo produktu.

3. Czyszczenie i konserwacja

3.1 Czyszczenie

- Regularnie czyść produkt lekko wilgotną szmatką i łagodnym środkiem czyszczącym.
- Nie używaj żadnych rozpuszczalników do czyszczenia produktu.
- Czyść produkt letnią wodą, łagodnym mydłem i miękką ściereczką.
- W razie potrzeby użyj środka dezynfekującego.

3.2 Konserwacja

- Niektóre lakiery, substancje syntetyczne i produkty do pielęgnacji mebli/podłóg mogą niekorzystnie reagować z materiałem taśmy i powodować jego zmiękczanie.
- Aby uniknąć pozostawiania śladów na innych powierzchniach, nie przechowuj produktu bezpośrednio na podłogach ani meblach, na których mogą powstać ślady.
- Produkt przechowywać w chłodnym i suchym miejscu z dala od dzieci i zwierząt, najlepiej w odpowiednim pudełku.

4. Specyfikacja

4.1 Szczegóły techniczne

	Bardzo lekki (żółty)	Lekki (czerwony)
Maksymalne rozciągnięcie	2-krotna długość	2-krotna długość
Opór	5-15 lbs (2,3-6,8 kg)	15-35 lbs (6,8-15,9 kg)
Szerokość	0,26" (0,7 cm)	0,5" (1,3 cm)

	Średni (niebieski)	Ciężki (fioletowy)
Maksymalne rozciągnięcie	2-krotna długość	2-krotna długość
Opór	25-65 lbs (11,3-29,5 kg)	35-85 lbs (15,9-38,6 kg)
Szerokość	0,87" (2,2 cm)	1,14" (2,9 cm)

	Bardzo ciężki (zielony)
Maksymalne rozciągnięcie	2-krotna długość
Opór	50-125 lbs (22,7-56,7 kg)
Szerokość	1,77" (4,5 cm)

4.2 Informacje o importerach

	Dla UE
Adres:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Nr rejestrowy firmy:	134248

5. Opinie i pomoc

Chcielibyśmy poznać Twoją opinię. Zachęcamy do pozostawienia oceny i recenzji. Można to zrobić w sekcji zamówień. Jeśli potrzebujesz pomocy dotyczącej produktu, zaloguj się na konto, a następnie przejdź na stronę „Dział Obsługi Klienta" lub „Skontaktuj się z nami".

1. VIKTIGA SKYDDSÅTGÄRDER



Läs dessa anvisningar noggrant och spara dem för framtida bruk. Dessa anvisningar måste inkluderas om produkten överlämnas till en tredje part.

Vid användning av produkten bör grundläggande säkerhetsåtgärder alltid vidtas för att minska risken för skador, inklusive följande:

⚠ FARA **Risk för kvävning!**

Förvara allt förpackningsmaterial utom räckhåll för barn och husdjur – dessa material utgör en potentiell fara på grund av kvävningsrisken.

⚠ VARNING **Risk för skada!**

Tillräckligt utrymme krävs för säker träning. Se till att det finns tillräckligt med utrymme i förhållande till andra personer och föremål för att säkerställa att du eller andra personer inte skadas.

⚠ VARNING

Du använder motståndsbandet på egen risk.

- Rådgör med din läkare innan du börjar något träningsprogram.
- Felaktig eller överdriven träning kan leda till skador och/eller allvarliga hälsokonsekvenser.
- Börja alltid med en lätt uppvärmning (lätta aerobiska övningar och/eller stretchning).
- Överansträng dig inte.
- Vid bröstsmärta eller tryck över bröstet, oregelbundna hjärtslag, yrsel, illamående eller andnöd: avbryt träningen omedelbart och kontakta en läkare.
- Bär lämpliga idrottskläder för den aktivitet som ska utföras.
- Låt aldrig barn använda produkten utan tillsyn.
- Produkten är inte en leksak.
- Endast för hemmabruk.
- Träna endast på en plan, halkfri yta.
- Använd inte produkten nära trappor eller trappavsatser.
- Skydda produkten från extrema temperaturer, solljus och fukt.
- Felaktig förvaring och användning av produkten kan leda till överdrivet slitage och eventuella skador på dess huvudsakliga delar, vilket innebär risk för skador.

- Fäst inte produkten på vassa hörn, t.ex. gångjärn på dörrar.
- Förvara produkten på en sval, torr plats.
- Skydda den mot solljus samt spetsiga, vassa eller grova föremål och ytor.
- Fäst inte bandet på något föremål (bordsben, dörrhandtag osv.).
- Om dessa föremål inte kan bära bandets belastning finns det en hög risk för skador från bandet eller trasiga delar av det föremål du fäst det i eftersom det kan slungas emot dig i hög hastighet.

1.1 Friskrivningsklausul

Det här är bara allmänna tips och förslag. Inkorrekt hållning träning kan leda till skador. Det är lämpligt att konsultera läkare eller en professionell tränare innan du inleder ett träningsprogram.

2. Före första användning

- Kontrollera produkten för att upptäcka eventuella transportskador.
- Ta bort allt förpackningsmaterial.
- Utför en visuell besiktning av produkten före varje användningstillfälle.
- Använd inte produkten om den är skadad eller defekt.
- Defekta komponenter måste bytas ut omedelbart. Underlåtenhet att göra det här kan försämra enhetens funktioner och göra den osäker att använda.

3. Rengöring och underhåll

3.1 Rengöring

- Rengör produkten regelbundet med en lätt fuktad trasa och ett milt rengöringsmedel.
- Använd inga lösningsmedel för att rengöra produkten.
- Rengör produkten med ljummet vatten, mild tvål och en mjuk trasa.
- Använd desinfektionsmedel vid behov.

3.2 Underhåll

- Vissa lacker, syntetiska ämnen och möbel- eller golvvårdsprodukter kan reagera negativt med fitnessbandets material och lösa upp det.
- Förvara inte produkten direkt ovanpå känsliga golvytor eller möbler för att undvika oönskade märken.
- Förvara produkten på en sval och torr plats utom räckhåll för barn och husdjur, helst i en lämplig förvaringslåda.

4. Specifikationer

4.1 Tekniska detaljer

	Xtra lätt (gul)	Lätt (röd)
Maximal utsträckning	2 x längden	2 x längden
Motstånd	5-15 lbs (2,3-6,8 kg)	15-35 lbs (6,8-15,9 kg)
Bredd	0,26 tum (0,7 cm)	0,5 tum (1,3 cm)

	Medel (blå)	Tung (lila)
Maximal utsträckning	2 x längden	2 x längden
Motstånd	25-65 lbs (11,3-29,5 kg)	35-85 lbs (15,9-38,6 kg)
Bredd	0,87 tum (2,2 cm)	1,14 tum (2,9 cm)

	Xtra tung (grön)
Maximal utsträckning	2 x längden
Motstånd	50-125 lbs (22,7-56,7 kg)
Bredd	1,77 tum (4,5 cm)

4.2 Information om importören

	I EU
Postadress:	Amazon EU S.à r.l., 38 avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxemburg
Företagsnummer:	134248

5. Återkoppling och hjälp

Vi vill gärna höra dina åsikter. Lämna gärna betyg och omdömen när du handlar från oss.
Om du behöver hjälp med en produkt du har köpt loggar du in på ditt konto och går till sidan Kundtjänst.

1. SALVAGUARDAS IMPORTANTES



Leia estas instruções cuidadosamente e guarde-as para uso futuro. Se este produto for repassado a terceiros, estas instruções deverão ser incluídas.

Ao utilizar o produto, devem ser sempre seguidas precauções básicas de segurança para reduzir o risco de lesões, incluindo os seguintes:

⚠ PERIGO **Risco de asfixia!**

Mantenha quaisquer materiais de embalagem longe do alcance de crianças e animais de estimação – estes materiais são uma fonte potencial de perigo, por ex. asfixia.

⚠ ATENÇÃO **Risco de ferimento!**

É necessário espaço suficiente para um treino seguro. Exercite-se com distância de segurança suficiente de outras pessoas e objetos para garantir que ninguém se machuque.

⚠ ATENÇÃO

Use a faixa de resistência por sua própria conta e risco.

- Consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- O treino incorreto ou excessivo pode causar lesões e/ou graves consequências à saúde.
- Sempre comece com um aquecimento suave (exercício aeróbico leve e/ou alongamento).
- Não se esforce demais.
- Em caso de dor ou aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, tontura, náusea ou falta de ar, pare imediatamente de se exercitar e consulte um médico.
- Use equipamentos esportivos adequados.
- Nunca deixe que crianças usem o produto sem supervisão.
- Este produto não é um brinquedo.
- Apenas para uso doméstico.
- Treine somente em uma superfície plana e antiderrapante.
- Não use o produto próximo a escadas ou patamares.
- Proteja o produto de temperaturas extremas, luz solar e umidade.
- O armazenamento e o uso inadequados do produto podem resultar em desgaste prematuro e possíveis danos à estrutura, o que representa um risco de lesão.

- Não prenda o produto em cantos afiados, por exemplo, dobradiças de portas.
- Armazene o produto em um local fresco e seco.
- Proteja-o da luz solar e de objetos e superfícies pontiagudos, afiados ou ásperos.
- Não prenda a faixa a nada (pernas de mesa, maçanetas de porta etc.).
- Se esses objetos não suportarem a carga da faixa, há um alto risco de ferimentos causados pela faixa ou por partes quebradas do objeto que você usou.

1.1 Isenção de responsabilidade

Estas são apenas dicas e sugestões gerais. A forma inadequada durante o treino pode levar a lesões. Recomenda-se consultar médicos/treinadores profissionais antes de iniciar qualquer programa de treino.

2. Antes do primeiro uso

- Verifique o produto quanto a danos de transporte.
- Remova todos os materiais de embalagem.
- Faça uma verificação visual do produto antes de cada uso.
- Não use o produto se ele estiver danificado ou com defeito.
- Os componentes defeituosos devem ser substituídos imediatamente. Se isso não for feito, o funcionamento e a segurança da unidade poderão ser prejudicados.

3. Limpeza e manutenção

3.1 Limpeza

- Limpe o produto regularmente com um pano levemente úmido e um agente de limpeza suave.
- Não use nenhum solvente para limpar o produto.
- Limpe o produto com água morna, sabão neutro e um pano macio.
- Use desinfetante, se necessário.

3.2 Manutenção

- Alguns vernizes, substâncias sintéticas e produtos de limpeza de móveis/pisos podem reagir negativamente com o material da faixa de exercícios e amolecê-la.
- Para evitar marcas indesejadas, não guarde o produto diretamente em cima de pisos ou móveis sensíveis.
- Armazene o produto em local fresco e seco, longe de crianças e animais de estimação, idealmente em uma caixa adequada.

4. Especificações

4.1 Detalhes técnicos

	Extra leve (amarela)	Leve (vermelha)
Esticamento máximo	2 x comprimento	2 x comprimento
Resistência	5-15 lbs (2,3-6,8 kg)	15-35 lbs (6,8-15,9 kg)
Largura	0,26 polegada (0,7 cm)	0,5 polegada (1,3 cm)

	Médio (azul)	Pesado (roxo)
Esticamento máximo	2 x comprimento	2 x comprimento
Resistência	25-65 lbs (11,3-29,5 kg)	35-85 lbs (15,9-38,6 kg)
Largura	0,87 polegada (2,2 cm)	1,14 polegada (2,9 cm)

	Extra pesado (verde)
Esticamento máximo	2 x comprimento
Resistência	50-125 lbs (22,7-56,7 kg)
Largura	1,77 polegada (4,5 cm)

5. Comentários e ajuda

Adoraríamos ouvir seus comentários. Considere deixar uma classificação e uma avaliação em seus pedidos de compra. Se precisar de ajuda com o produto, faça login em sua conta e navegue até a página de atendimento ao cliente/fale conosco.

1. 安全に関する重要なお知らせ

1.1 対象ユーザー

本製品は、本書の内容を理解し、安全に使用できる人を想定して設計されています。本書に記載されている情報に従って本製品を使用できない人、例えば障害のある方やお子様が本製品を使用する場合は、使用者を監督できる同伴者が必要となります。



このお知らせをよく読み、今後のため常に注意深く保存してください。本製品を第3者にゆずる際は、必ずこの取扱説明書をつけておゆずりください。

1.2 危険表示の区分

本書では、誤った取り扱いをした場合に生じる危害や損害の程度を下記のように区分して説明しています。

記号	内容
⚠ 危険	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことがあり、かつその切迫の度合いが高い危害の程度。
⚠ 注意	取扱いを誤った場合、使用者が軽傷を負うことが想定されるかまたは物的損害の発生が想定される危害･損害の程度。

本製品を使用する際には、怪我やダメージの可能性を避けるため、常に基本的な安全予防策を守ってください：

⚠ 危険 窒息のリスクあり!
梱包材はお子様はペットの手の届かないところで保管してください。これらの材料は、窒息等、危険の原因となります。

⚠ 注意 怪我をするリスクがあります!
安全なトレーニングの為には十分なスペースが必要です。誰も怪我をすることがないよう、他の人や物との間に十分な安全限界をとって運動してください。

⚠ 注意
このレジスタンスバンドは自分の責任においてご使用ください。

- エクササイズプログラムを始める前には、まず医師にご相談ください。
- 正しくないトレーニングやトレーニングのやりすぎは怪我や健康への深刻な影響につながることがあります。
- 必ず軽いウォームアップ（軽いエアロビクスエクササイズやストレッチ）から始めてください。
- 頑張りすぎないでください。
- 胸の痛みや締め付け感、不整脈、めまい、吐き気や息切れを感じたら、直ちにエクササイズをやめて医師にご相談ください。

- 然るべきスポーツウェアを身に着けてください。
- お子様が本製品を無監督状態では絶対に使わないようにしてください。
- この製品はおもちゃではありません。
- ご家庭でのみご使用ください。
- トレーニングは平らで滑らない表面でのみ行ってください。
- 階段や踊り場の近くでのご使用はおひかえください。
- 極端な熱や冷気、太陽光線や湿度に本製品をさらさないでください。
- 輸入業者による貯蔵や本製品のご使用により本製品が時期尚早に磨耗して枠への損傷を起こし、それが傷害につながることがあります。
- 本製品を角のとがったところ（例：ドアのちょうつがい）に取り付けないでください。
- 製品は乾燥した涼しい場所に保管してください。
- 日光や尖った、またはでこぼこのある物や表面から製品を守ってください。
- バンドを物（テーブルの脚、ドアハンドルなど）に結び付けないでください。
- これらがバンドの加重に耐えられなければ、バンドやつないだ物が壊れ、その壊れたパーツが逆に飛んでくることによる怪我のリスクが高くなります。

1.3 免責条項

以下は一般的なヒントおよび提案です。トレーニング中の不適切な姿勢（フォーム）は怪我の基となることがあります。どのトレーニングプログラムでも、始める前には専門医/トレーナーに相談することをお勧めします。

2. 最初にお使いになる前に

- 毎回誤使用の前に、製品を目でチェックしてください。
- 本製品にダメージや欠陥がある場合は使用をおひかえください。
- 欠陥のある部品は直ちに交換してください。
- していただかないと、本製品の作動能力および安全を損なうことがあります。
- ご使用前には必ずバンドを調べてください。

3. 掃除およびメンテナンス

3.1 掃除

- 定期的に、少し湿らせた布と中性洗剤でをきれいにしてください。
- この製品の掃除に溶剤は使用しないでください。
- ぬるま湯、中性洗剤と柔らかい布で掃除してください。
- 必要であれば消毒剤をご使用ください。

3.2 メンテナンス

- ワニス、合成物質や家具・床用ケア製品の一部にはフィットネスバンドの素材に悪い作用を及ぼし、軟化させるものがあります。
- 不必要な傷を避けるため、製品を傷つきやすい床や家具の傷つきやすい部分の上に直接置いての保存は避けてください。
- 本製品は涼しく、乾いた場所でお子様やペットの手の届かないところに、できれば適切な収納箱に入れて保管してください。

4. 規格

4.1 技術情報

	Xライト (イエロー)	ライト (レッド)
最大ストレッチ	長さ x 2	長さ x 2
抵抗	約 5-15 ポンド (2.3-6.8 kg)	約 15-35 ポンド (6.8-15.9 kg)
幅	0.26" (0.7 cm)	0.5" (1.3 cm)

	ミディアム (ブルー)	ヘビー (パープル)
最大ストレッチ	長さ x 2	長さ x 2
抵抗	約 25-65 ポンド (11.3-29.5 kg)	約 35-85 ポンド (15.9-38.6 kg)
幅	0.87" (2.2 cm)	1.14" (2.9 cm)

	Xヘビー (グリーン)
最大ストレッチ	長さ x 2
抵抗	約 50-125 ポンド (22.7-56.7 kg)
幅	1.77" (4.5 cm)

4.2 輸入者情報

	日本の場合
販売元：	アマゾンジャパン合同会社 〒153-0064 東京都目黒区下目黒1丁目8-1

5. フィードバックとサポート

ご意見お待ちしております。注文履歴から評価とレビューにご協力をお願いします。商品についてサポートが必要な場合は、お使いのアカウントにログインし、カスタマーサービス/お問い合わせページからお問い合わせください。

1. إجراءات وقائية مهمة



اقرأ هذه الإرشادات بعناية واحتفظ بها للاستعانة بها في المستقبل. يجب إرفاق هذه التعليمات مع المنتج في حالة إعطائه إلى طرف آخر.

عند استخدام المنتج، يجب دائمًا اتباع احتياطات السلامة الأساسية لتقليل خطر التعرض لإصابة، ومن ذلك ما يلي:

⚠ خطر خطر التعرض للاختناق!

احتفظ بأي مواد تغليف بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة – لأن هذه المواد تعتبر مصدرًا محتملًا للخطر، مثل الاختناق.

⚠ تحذير خطر التعرض لإصابة!

يلزم توفير مساحة كافية للتدريب الآمن. تمرَّن في مساحة آمنة خالية بقدر كافٍ من أي أشخاص وأشياء أخرى لضمان عدم إصابة أي شخص.

⚠ تحذير

استخدم حبل المقاومة على مسؤوليتك الخاصة.

- استشر طبيبك قبل بدء أي برنامج تمارين رياضية.
- التمارين الرياضية غير الصحيحة أو المفرطة قد تؤدي إلى إصابات أو عواقب صحية خطيرة.
- احرص دائمًا على أن تبدأ التمرن بتمارين التسخين البسيطة (تمرين هوائي أو تمرين تدد خفيف، أو كلاهما).
- لا تبالغ في إجهاد نفسك.
- إذا شعرت بألم أو ضيق في الصدر أو عدم انتظام في ضربات القلب أو دوخة أو غثيان أو ضيق تنفس، توقف عن ممارسة الرياضية على الفور واطلب المشورة من طبيبك في أقرب وقت.
- ارتدِ ملابس رياضية ملائمة.
- لا تسمح أبدًا للأطفال باستخدام المنتج من دون إشراف.
- هذا المنتج ليس لعبة.
- للاستخدام المنزلي فقط.
- لا تدرب إلا على سطح مستوٍ مانع للانزلاق.
- لا تستخدم المنتج بالقرب من الدرج أو المصاطب.
- احمِ المنتج من درجات الحرارة العالية وأشعة الشمس الشديدة والرطوبة العالية.
- قد يؤدي التخزين أو الاستخدام غير السليم للمنتج إلى التآكل السريع والتلف المحتمل للإطار، مما يشكل مخاطر وقوع إصابات.

- لا تربط المنتج في زوايا حادة مثل مفصلات الأبواب.
- احرص على تخزين المنتج في مكان جاف وبارد.
- احمِ المنتج من أشعة الشمس والأجسام والأسطح المدببة أو الحادة أو الخشنة.
- لا تربط الشريط بأي شيء (أرجل الطاولة، مقابض الأبواب... إلخ.)
- إذا ربطت الشريط مثلًا بأي قطعة أثاث منزلي ولم تتحمل هذه القطعة الجهد المبذول عليه، فهناك خطر كبير بوقوع إصابة من الشريط نفسه أو الأجزاء المكسورة من قطعة الأثاث إذا ما ارتدت نحوك بسرعة.

1.1 إخلاء المسؤولية

هذه مجرد نصائح واقتراحات عامة. قد تؤدي وضعية الجسم غير المناسبة في أثناء التدريب إلى حدوث إصابات. ونحن ننصحك باستشارة الأطباء/المدربين المحترفين قبل بدء أي برنامج تدريبي.

2. قبل الاستخدام لأول مرة

- افحص المنتج بحثًا عن الأضرار الناجمة عن النقل.
- أزِل جميع مواد التعبئة.
- افحص المنتج بنظرك قبل كل استخدام.
- لا تستخدم المنتج إذا كان تالفًا أو معيبًا.
- يجب استبدال المكونات المعيبة على الفور. قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى إضعاف أداء الوحدة وسلامتها.

3. التنظيف والصيانة

3.1 التنظيف

- نظف المنتج بانتظام بقطعة قماش مبللة بعض الشيء ومادة تنظيف خفيفة.
- لا تستخدم أي مذيبات لتنظيف المنتج.
- نظف المنتج بالماء الفاتر والصابون الخفيف وقطعة قماش ناعمة.
- استخدم مطهرًا إذا لزم الأمر.

3.2 الصيانة

- قد تتفاعل بعض أنواع الورنيش والمواد الاصطناعية ومنتجات العناية بالأثاث/الأرضيات بشكل سلبي مع مادة حبل اللياقة البدنية وتنعيمها.
- لتجنب إحداث علامات غير مرغوب فيها، لا تخزن المنتج بشكل مباشر فوق الأرضيات الحساسة أو قطع الأثاث.
- خزّن المنتج في مكان بارد وجاف بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة، ويُفضل أن يكون في عبوة تخزين مناسبة.

4. المواصفات

4.1 التفاصيل الفنية

	X خفيف (أصفر)	خفيف (أحمر)
الحد الأقصى للتمدد	2 x الطول	2 x الطول
المقاومة	5-15 lbs (2.3-6.8 kg)	15-35 lbs (6.8-15.9 kg)
العرض	0.26" (0.7 cm)	0.5" (1.3 cm)

	متوسط (أزرق)	ثقيل (أرجواني)
الحد الأقصى للتمدد	2 x الطول	2 x الطول
المقاومة	25-65 lbs(11.3-29.5 kg)	35-85 lbs (15.9-38.6 kg)
العرض	0.87" (2.2 cm)	1.14" (2.9 cm)

	X ثقيل (أخضر)
الحد الأقصى للتمدد	2 x الطول
المقاومة	50-125 lbs (22.7-56.7 kg)
العرض	1.77" (4.5 cm)

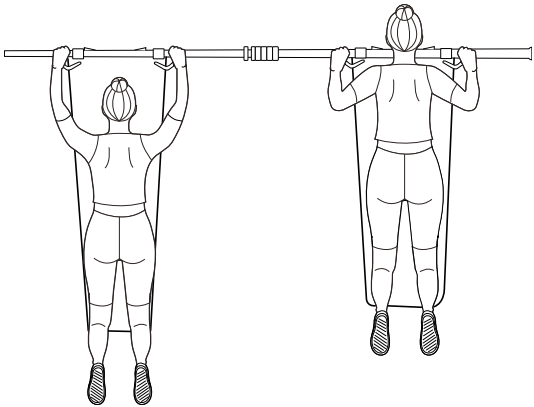
4.2 معلومات المستورِد

	للإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية ومصر
البريد:	Amazon.com LLC. شركة خدمات، الكائن مقرها في 410 تيري أفي إن، سياتل، واشنطن، 98109، الولايات المتحدة الأمريكية

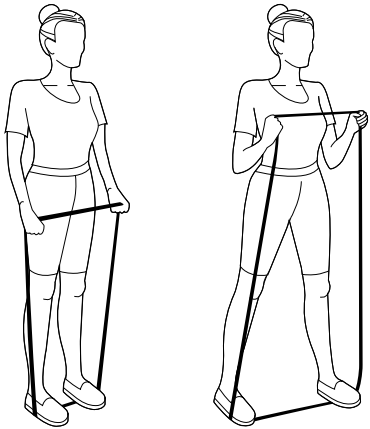
5. التعليقات والمساعدة

يسُعدنا سماع رأيك. نتمنى أن تترك تقييمًا وتعليقًا من خلال أوامر الشراء الخاصة بك. إذا احتجت إلى مساعدة في المنتج، فقم بتسجيل الدخول إلى حسابك وتوجه إلى صفحة خدمة العملاء / الاتصال بنا.

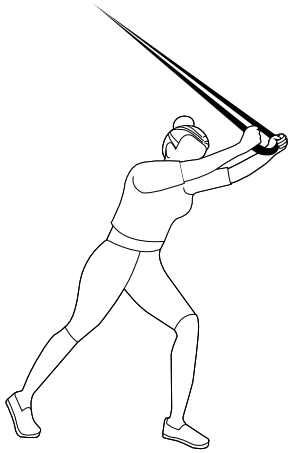
1



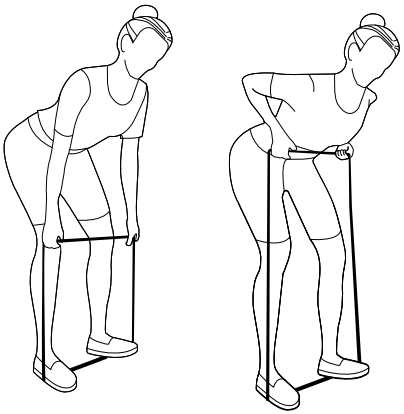
2



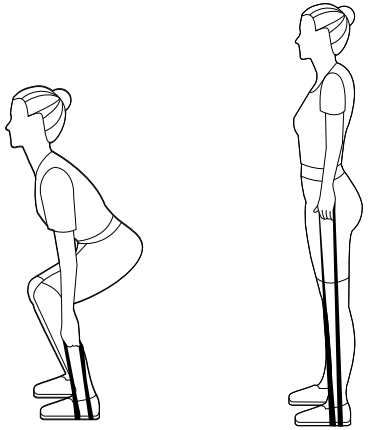
3



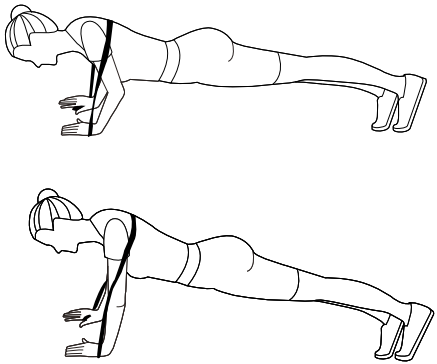
4



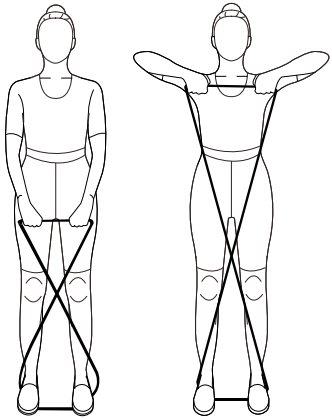
5



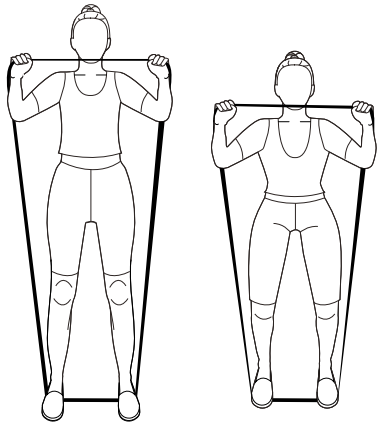
6



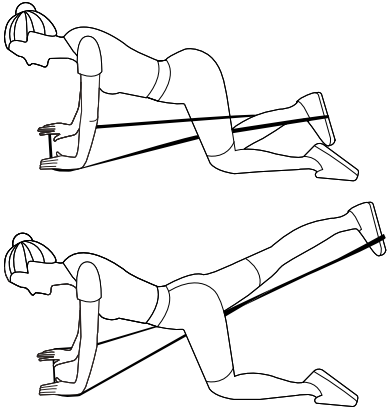
7



8



9



amazon basics

amazon.com/pbhelp

MADE IN CHINA
FABRIQUÉ EN CHINE
HERGESTELLT IN CHINA
PRODOTTO IN CINA
HECHO EN CHINA
GEMAAKT IN CHINA
WYPRODUKOWANO W CHINACH
TILLVERKAD I KINA
FABRICADO NA CHINA
中国製
صُنع في الصين



V03-01/25