

TRSET01

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, please contact us at the following addresses:
Website: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Manufacturer's Address:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italy

Field of Application: The Resistance Training Bands Kit is designed for resistance training exercises targeting various muscle groups.

Safety Guidelines:

- Always ensure proper form and technique when using the Resistance Training Bands to prevent injuries.
- Keep the Resistance Training Bands away from children and ensure they are stored safely when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- Arm exercises such as bicep curls, tricep extensions, and shoulder presses.
- Chest exercises such as chest presses and flyes.
- Leg exercises such as squats, lunges, and leg lifts.
- Abdominal exercises such as crunches and twists.

Warning about Adjustment Devices: Ensure all components of the Resistance Training Bands Kit are properly assembled and securely locked in place before use to prevent accidents.

Warning for Free-Standing Equipment: When using the Resistance Training Bands Kit with the door anchor, ensure the door is securely closed and locked to prevent accidents.

Care and Maintenance:

- Regularly inspect the Resistance Training Bands and all components for any signs of damage or wear.
- Clean the Resistance Training Bands and accessories with a damp cloth after each use to maintain their condition.

Product Specifications:

- Maximum User Body Mass: Not applicable
- Maximum Training Mass: 46 kg
- Total Mass: 1,4 kg
- Dimensions: 51 x 16 x 14 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al cliente: Para cualquier consulta o asistencia, por favor contáctenos en los siguientes detalles:

Sitio web: www.fitpaddy.com

Correo electrónico: customercare@fitpaddy.com

Dirección del fabricante:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia

Campo de Aplicación: El kit de bandas de resistencia está diseñado para ejercicios de entrenamiento de resistencia dirigidos a varios grupos musculares.

Directrices de Seguridad:

- Siempre asegúrese de mantener una postura y técnica adecuadas al usar las bandas de resistencia para evitar lesiones.
- Mantenga las bandas de resistencia fuera del alcance de los niños y asegúrese de que estén guardadas de manera segura cuando no estén en uso.

Tipos de Ejercicio y Posicionamiento Biomecánico:

- Ejercicios de brazos como curl de biceps, extensiones de tríceps y press de hombros.
- Ejercicios de pecho como press de pecho y vuelos.
- Ejercicios de piernas como sentadillas, estocadas y elevaciones de piernas.
- Ejercicios abdominales como abdominales y torsiones.

Advertencia sobre Dispositivos de Ajuste: Asegúrese de que todos los componentes del kit de bandas de resistencia estén correctamente ensamblados y bloqueados antes de usarlos para evitar accidentes.

Advertencia sobre Equipos Independientes: Cuando use el kit de bandas de resistencia con el anclaje de puerta, asegúrese de que la puerta esté firmemente cerrada y bloqueada para evitar accidentes.

Cuidado y Mantenimiento:

- Inspeccione regularmente las bandas de resistencia y todos los componentes en busca de cualquier signo de daño o desgaste.
- Limpie las bandas de resistencia y los accesorios con un paño húmedo después de cada uso para mantener su estado.

Especificaciones del Producto:

- Peso Máximo del Usuario: No aplicable
- Peso Máximo de Entrenamiento: 46 kg
- Peso Total: 1,4 kg
- Dimensiones: 51 x 16 x 14 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitev za stranke: Za vsa vprašanja ali pomoč nas kontaktirajte na:

Spletna stran: www.fitpaddy.com

E-pošta: customercare@fitpaddy.com

Naslov proizvajalca:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija

Področje uporabe: Komplet elastičnih trakov za vadbo je zasnovan za vaje z uporabo upora, ki ciljajo na različne mišične skupine.

Varnostna navodila:

- Vedno zagotovite pravilno držo in tehniko pri uporabi kompletov elastičnih trakov za vadbo, da preprečite poškodbe.
- Držite komplete elastičnih trakov za vadbo stran od otrok in poskrbite, da so varno shranjeni, ko niso v uporabi.

Vrste vaj in biomehanično pozicioniranje:

- Vaje za roke, kot so curl bicepsa, ekstenzije tricepsa in potiskanje ramen.
- Vaje za prsni koš, kot so pritiski prsni koš in letenje.
- Vaje za noge, kot so počepi, izpadni koraki in dvigi nog.
- Vaje za trebušne mišice, kot so trebušnjaki in zasuki.

Opozorilo glede nastavitvenih naprav: Pred uporabo kompletov elastičnih trakov za vadbo se prepričajte, da so vsi sestavni deli pravilno sestavljeni in varno zaklenjeni, da preprečite nesreče.

Opozorilo za samostojeco opremo: Pri uporabi kompletov elastičnih trakov za vadbo z vrati se prepričajte, da je vrata trdno zaprta in zaklenjena, da preprečite nesreče.

Vzdrževanje in nega:

- Redno preverjajte elastične trakove in vse sestavne dele glede morebitnih znakov poškodb ali obrabe.
- Po vsaki uporabi očistite elastične trakove za vadbo in pripomočke s krpo, navlaženo z vodo, da ohranite njihovo stanje.

Tehnične specifikacije izdelka:

- Največja teža uporabnika: Ni uporabno
- Največja teža vadbe: 46 kg
- Skupna teža: 1,4 kg
- Dimenzije: 51 x 16 x 14 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti: Per domande o assistenza, vi preghiamo di contattarci ai seguenti recapiti:

Sito Web: www.fitpaddy.com

Email: customercare@fitpaddy.com

Indirizzo del Produttore:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia

Ambito di Applicazione: Il Kit di Bande di Allenamento con Resistenza è progettato per esercizi di resistenza mirati a vari gruppi muscolari.

Linee Guida di Sicurezza:

- Assicuratevi sempre di mantenere la corretta postura e tecnica quando utilizzate le Bande di Allenamento con Resistenza per prevenire infortuni.
- Tenete le Bande di Allenamento con Resistenza lontane dai bambini e assicuratevi che siano conservate in sicurezza quando non sono in uso.

Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:

- Esercizi per le braccia come curl bicipiti, estensioni tricipiti e pressa spalle.
- Esercizi per il petto come pressa pettorale e distensioni pettorali.
- Esercizi per le gambe come squat, affondi e sollevamenti delle gambe.
- Esercizi addominali come crunch e torsioni.

Avvertenza sugli Dispositivi di Regolazione: Assicuratevi che tutti i componenti del Kit di Bande di Allenamento con Resistenza siano correttamente assemblati e saldamente bloccati prima dell'uso per evitare incidenti.

Avvertenza per Attrezzature Autoportanti: Quando utilizzate il Kit di Bande di Allenamento con Resistenza con l'ancoraggio per porta, assicuratevi che la porta sia saldamente chiusa e bloccata per evitare incidenti.

Cura e Manutenzione:

- Ispezionate regolarmente le Bande di Allenamento con Resistenza e tutti i componenti per individuare eventuali segni di danni o usura.
- Pulite le Bande di Allenamento con Resistenza e gli accessori con un panno umido dopo ogni utilizzo per mantenerne le condizioni.

Specifiche del Prodotto:

- Massima Massa Corporea dell'Utente: Non applicabile
- Massima Massa di Allenamento: 46 kg
- Massa Totale: 1,4 kg
- Dimensioni: 51 x 16 x 14 cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of hulp kunt u contact met ons opnemen via:

Website: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Fabrikantsadres:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italië

Toepassingsgebied: Het weerstandsbandenkit is ontworpen voor weerstandstraining gericht op verschillende spiergroepen.

Veiligheidsrichtlijnen:

- Zorg altijd voor een juiste houding en techniek bij het gebruik van de weerstandsbanden om blessures te voorkomen.
- Houd de weerstandsbanden buiten het bereik van kinderen en zorg ervoor dat ze veilig worden opgeborgen wanneer ze niet in gebruik zijn.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:

- Arm oefeningen zoals biceps curls, triceps extensions en schouder presses.
- Borst oefeningen zoals borst presses en flyes.
- Been oefeningen zoals squats, lunges en leg lifts.
- Buikspieroefeningen zoals crunches en twists.

Waarschuwing over Aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat alle componenten van de weerstandsbandenkit correct zijn gemonteerd en veilig vergrendeld voordat u ze gebruikt om ongelukken te voorkomen.

Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Wanneer u de weerstandsbandenkit met de deuranker gebruikt, zorg ervoor dat de deur stevig gesloten en vergrendeld is om ongelukken te voorkomen.

Onderhoud en Verzorging:

- Controleer regelmatig de weerstandsbanden en alle componenten op tekenen van schade of slijtage.
- Reinig de weerstandsbanden en accessoires met een vochtige doek na elk gebruik om ze in goede staat te houden.

Productspecificaties:

- Maximale Gebruikersgewicht: Niet van toepassing
- Maximale Trainingsgewicht: 46 kg
- Totaal Gewicht: 1,4 kg
- Afmetingen: 51 x 16 x 14 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie uns bitte unter den folgenden Adressen:

Website: www.fitpaddy.com

E-Mail: customercare@fitpaddy.com

Herstelleradresse:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien

Anwendungsbereich: Das Resistance Training Bands Kit ist für Widerstandstraining konzipiert, das verschiedene Muskelgruppen anspricht.

Sicherheitsrichtlinien:

- Stellen Sie immer sicher, dass Sie die richtige Form und Technik beim Gebrauch der Resistance Training Bands verwenden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie die Resistance Training Bands von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass sie sicher aufbewahrt werden, wenn sie nicht in Gebrauch sind.

Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:

- Armübungen wie Bizepscurls, Trizepsstreckungen und Schulterpressen.
- Brustübungen wie Brustpressen und Fliegen.
- Beinübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Beinheben.
- Bauchübungen wie Crunches und Drehungen.

Warnung vor Verstellgeräten: Stellen Sie sicher, dass alle Komponenten des Resistance Training Bands Kits ordnungsgemäß montiert und sicher verriegelt sind, um Unfälle zu vermeiden.

Warnung für freistehende Ausrüstung: Wenn Sie das Resistance Training Bands Kit mit dem Türanker verwenden, stellen Sie sicher, dass die Tür sicher geschlossen und verriegelt ist, um Unfälle zu vermeiden.

Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie regelmäßig die Resistance Training Bands und alle Komponenten auf Anzeichen von Beschädigungen oder Verschleiß.
- Reinigen Sie die Resistance Training Bands und Zubehörteile nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um ihren Zustand zu erhalten.

Produktspezifikationen:

- Maximales Benutzergewicht: Nicht zutreffend
- Maximale Trainingsmasse: 46 kg
- Gesamtmasse: 1,4 kg
- Abmessungen: 51 x 16 x 14 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελάτων: Για οποιοδήποτε ερωτήριο ή βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στα παρακάτω στοιχεία:

Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com

Email: customercare@fitpaddy.com

Διεύθυνση Κατασκευαστή:

FITPADDY SRL
Δρόμος Τεχνίτη 17
20835 - Muggiò (MB)
Ιταλία

Πεδίο Εφαρμογής: Το σετ ελαστικών λυρίδων αντίστασης σχεδιάστηκε για ασκήσεις αντίστασης που στοχεύουν σε διάφορες μυϊκές ομάδες.

Οδηγίες Ασφαλείας:

- Βεβαιωθείτε πάντα για σωστή στάση και τεχνική κατά τη χρήση των ελαστικών λυρίδων αντίστασης προκειμένου να αποφευχθούν ατυχήματα.
- Κρατήστε τις ελαστικές λυρίδες αντίστασης μακριά από παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύονται με ασφάλεια όταν δεν χρησιμοποιούνται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:

- Ασκήσεις για τα χέρια όπως curl μιστού και τράπουλα, επεκτάσεις τρικεπάλων και πρέσες ώμων.
- Ασκήσεις για το στήθος όπως πρέσες στο στήθος και πτηνά.
- Ασκήσεις για τα πόδια όπως καταστάσεις βήματα και αμύλη ποδιών.
- Ασκήσεις για το κοιλιακό όπως κρίνικου και στροφές.

Προειδοποίηση για Προσαρμοστικές Συναρτήσεις: Βεβαιωθείτε ότι όλα τα στοιχεία του σετ ελαστικών λυρίδων αντίστασης είναι σωστά συναρμολογημένα και ασφαλισμένα σύμφωνα με την χρήση προκειμένου να αποφευχθούν ατυχήματα.

Προειδοποίηση για Ελεύθερο Εξοπλισμό: Όταν χρησιμοποιείτε το σετ ελαστικών λυρίδων αντίστασης με το αγκύρωμα, φροντίστε να βεβαιωθείτε ότι η πόρτα είναι ασφαλισμένη και κλειδωμένη για να αποφευχθούν ατυχήματα.

Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγξτε τακτικά τις ελαστικές λυρίδες αντίστασης και όλα τα συστατικά για να ανιχνεύσετε ζημιές ή φθορές.
- Κρατήστε τις ελαστικές λυρίδες αντίστασης και τα αξεσουάρ με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την υγιή τους κατάσταση.

Προδιαγραφές Προϊόντος:

- Μέγιστο Βάρος Χρήστη: Μη εφαρμόσιμο
- Μέγιστο Βάρος Εκπαιδευτή: 46 kg
- Συνολικό Βάρος: 1,4 kg
- Διαστάσεις: 51 x 16 x 14 cm

RS - УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

Корисничка подршка: За сва питања или помоћ, молимо контактирајте:

Веб сајт: www.fitpaddy.com

Имејл: customercare@fitpaddy.com

Адреса произвођача: FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италија

Подручје примене: Сет еластичних трака за вежбање је дизајниран за вежбе са отпором које циљају различите мишићне групе.

Упутства за безбедност:

- Увек осигурајте правилну форму и технику при коришћењу сетова еластичних трака за вежбање како бисте спречили повреде.
- Држите сетове еластичних трака за вежбање даље од деце и осигурајте да су безбедно похрањени када нису у употреби.

Врсте вежби и биомеханичко позиционирање:

- Вежбе за руке, као што су савијања бицепса, истезања трицепса и притисци рамена.
- Вежбе за груди, као што су притисци на груди и левои.
- Вежбе за ноге, као што су чучњеви, издасци и подизање ногу.
- Вежбе за стомак, као што су трубања и окрети.

Упоzóрење о пристóбеним уређајима: Пре употребе сетова еластичних трака за вежбање, проверите да ли су сви делови исправно скупљени и безбедно закључани како бисте спречили несреће.

Упоzóрење за стојеће опреме: При коришћењу сетова еластичних трака за вежбање са вратима, проверите да ли су врата чврсто затворена и закључана како бисте спречили несреће.

Одржавање и нега:

- Редовно прегледавајте еластичне траке и све делове како бисте уочили могуће знакове оштећења или терета.
- Након сваке употребе, почистите еластичне траке за вежбање и прибор кругом намоченом у воду како бисте одржали њихово стање.

Техничке спецификације производа:

- Максимална тежина корисника: Није примењиво
- Максимална тежина вежбања: 46 kg
- Укупна тежина: 1,4 kg
- Димензије: 51 x 16 x 14 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service client: Pour toute question ou assistance, veuillez nous contacter aux coordonnées suivantes :

Site Web : www.fitpaddy.com

E-mail : customercare@fitpaddy.com

Adresse du fabricant :

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italie

Domaine d'application : Le kit de bandes d'entrainement à résistance est conçu pour des exercices de musculation ciblant différents groupes musculaires.

Directives de sécurité :

- Assurez-vous toujours d'avoir une bonne posture et une bonne technique lors de l'utilisation des bandes d'entrainement à résistance pour éviter les blessures.
- Gardez les bandes d'entrainement à résistance hors de la portée des enfants et assurez-vous qu'elles sont rangées en toute sécurité lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

Types d'exercices et positionnement biomécanique :

- Exercices de bras tels que les curls biceps, les extensions triceps et les développés épaules.
- Exercices de poitrine tels que les presses pectorales et les écartés.
- Exercices de jambe tels que les squats, les fentes et les élévations de jambes.
- Exercices abdominaux tels que les crunchs et les torsions.

Avertissement concernant les dispositifs de réglage : Assurez-vous que toutes les composantes du kit de bandes d'entrainement à résistance sont correctement assemblées et solidement verrouillées avant utilisation pour éviter les accidents.

Avertissement concernant l'équipement autoportant : Lors de l'utilisation du kit de bandes d'entrainement à résistance avec l'ancrage de porte, assurez-vous que la porte est solidement fermée et verrouillée pour éviter les accidents.

Entretien et maintenance :

- Vérifiez régulièrement les bandes d'entrainement à résistance et toutes les composantes pour détecter tout signe de dommages ou d'usure.
- Nettoyez les bandes d'entrainement à résistance et les accessoires avec un chiffon humide après chaque utilisation pour en préserver l'état.

Spécifications du produit :

- Poids maximal de l'utilisateur : Non applicable
- Poids d'entrainement maximal : 46 kg
- Poids total : 1,4 kg
- Dimensions : 51 x 16 x 14 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Serviço de Atendimento ao Cliente: Para quaisquer dúvidas ou assistência, entre em contato conosco nos seguintes canais:

Website: www.fitpaddy.com

Email: customercare@fitpaddy.com

Endereço do Fabricante:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itália

Campo de Aplicação: O Kit de Faixas de Treinamento de Resistência é projetado para exercícios de treinamento de resistência visando diversos grupos musculares.

Diretrizes de Segurança:

- Sempre assegure uma postura e técnica corretas ao usar o Kit de Faixas de Treinamento de Resistência para evitar lesões.
- Mantenha o Kit de Faixas de Treinamento de Resistência longe de crianças e certifique-se de armazená-lo com segurança quando não estiver em uso.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:

- Exercícios de braço, como rosca biceps, extensões de tríceps e pressão de ombros.
- Exercícios de peito, como pressões no peito e crucifixos.
- Exercícios de perna, como agachamentos, avanços e elevações de perna.
- Exercícios abdominais, como crunches e torções.

Aviso sobre Dispositivos de Ajuste: Certifique-se de que todos os componentes do Kit de Faixas de Treinamento de Resistência estejam corretamente montados e travados antes de usar para evitar acidentes.

Aviso para Equipamento de Apoio: Ao usar o Kit de Faixas de Treinamento de Resistência com o ancoradouro de porta, certifique-se de que a porta esteja firmemente fechada e travada para evitar acidentes.

Cuidados e Manutenção:

- Inspeccione regularmente as faixas de treinamento de resistência e todos os componentes quanto a sinais de danos ou desgaste.
- Limpe as faixas de treinamento de resistência e acessórios com um pano úmido após cada uso para manter sua condição.

Especificações do Produto:

- Peso Máximo do Usuário: Não aplicável
- Peso Máximo de Treinamento: 46 kg
- Peso Total: 1,4 kg
- Dimensões: 51 x 16 x 14 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Konsumatorë: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni:

Uebfaqja: www.fitpaddy.com

Email: customercare@fitpaddy.com

Adresa e Prodhuesit:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17 2
0835 - Muggiò (MB)
Itali

Fusha e Aplikacionit: Seti i Bantave për Stërvitje me Rezistencë është i dizajnuar për ushtrime rezistence që synojnë grupet e ndryshme muskulore.

Udhëzime për Sigurinë:

- Sigurohuni gjithmonë që të mbani formën dhe teknikën e duhur kur përdorni Bantat për Stërvitje me Rezistencë për të parandaluar lëndimet.
- Mbani Bantat për Stërvitje me Rezistencë larg fëmijëve dhe sigurohuni që të jenë të ruajtura në mënyrë të sigurt kur nuk janë në përdorim.

Lloje të Ushtrimeve dhe Pozicionimi Biomekanik:

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

Obsługa Klienta:W przypadku pytań lub pomocy, prosimy o kontakt:
Strona internetowa: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta:
FITPADDY Sp. z o.o.
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Włochy

Zakres Zastosowania:
Opaski Treningowe z Oporami są przeznaczone do wykonywania ćwiczeń oporowych, które działają na różne grupy mięśni ciała.

Wytyczne dotyczące Bezpieczeństwa:

- Zawsze upewnij się, że zachowujesz właściwą postawę i technikę podczas używania Opasek Treningowych z Oporami, aby uniknąć kontuzji.
- Trzymaj Opaski Treningowe z Oporami z dala od dzieci i upewnij się, że są one bezpiecznie przechowywane, gdy nie są używane.

Rodzaje Ćwiczeń i Pozycjonowanie Biomechaniczne:

- Ćwiczenia na ramiona, takie jak uginanie ramion, wyciskanie tricepsów i wyciskanie ramion.
- Ćwiczenia na klatkę piersiową, takie jak rozpiętki i wyciskanie sztangi na ławce płaskiej.
- Ćwiczenia na nogi, takie jak przysiady, wykroki i boczne podnoszenie nóg.
- Ćwiczenia brzucha, takie jak brzuszki i skręty.

Ostrzeżenie dotyczące Ustawień:

- Upewnij się, że wszystkie elementy Opasek Treningowych z Oporami są poprawnie zmontowane i bezpiecznie zablokowane przed użyciem, aby uniknąć wypadków.

Ostrzeżenie dotyczące Wolno-Stojącego Sprzętu:

- Podczas korzystania z Opasek Treningowych z Oporami z uchwytom drzewiowym, upewnij się, że drzewi są dokładnie zamknięte i zablokowane, aby uniknąć wypadków.

Opieka i Konserwacja:

- Regularnie sprawdzaj Opaski Treningowe z Oporami i wszystkie elementy pod kątem jakichkolwiek oznak uszkodzeń lub zużycia.
- Čyszc Opaski Treningowe z Oporami i akcesoria wilgotną szmatką po każdym użyciu, aby utrzymać je w dobrym stanie.

Specyfikacje Produktu:

- Maksymalna Masa Użytkownika: Nie dotyczy
- Maksymalna Masa Treningowa: 46 kg
- Całkowita Masa: 1,4 kg
- Wymiary: 51 x 16 x 14 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ügyfélszolgálat: Bármilyen kérdés vagy segítség esetén kérjük, lépjen kapcsolatba velünk:

Weboldal: www.fitpaddy.com

E-mail: customercare@fitpaddy.com

Gyártó Címe:

FITPADDY Kft.
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Olaszország
Alkalmazási Terület:
A Gumiszalag Edzőkészletet az izmok különböző csoportjait megcélzó ellenállási edzésekhez tervezték.

Biztonsági Irányelvek:

- Mindig győződjön meg arról, hogy helyes testtartást és technikát alkalmaz, amikor a Gumiszalag Edzőkészletet használja, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Tartsa távol a Gumiszalag Edzőkészletet a gyerekektől, és győződjön meg róla, hogy biztonságosan tárolja őket, amikor nincsenek használatban.

Edzési Tipusok és Biomechanikai Pozíciók:

- Kar edzések, mint például a bicepsz hajlítás, tricepsz kinyújtás és váll nyomás.
- Mellizom edzések, mint például a fekvőnyomás és a mellszárnyak.
- Láb edzések, mint például a guggolás, keresztlépés és oldalra emelés.
- Has edzések, mint például a hasprés és a forgások.

Figyelmeztetés az Állításokra:

- Győződjön meg arról, hogy minden elemet megfelelően összeszereltek és biztonságosan rögzítettek a Gumiszalag Edzőkészleten, mielőtt használná, hogy elkerülje a baleseteket.

Figyelmeztetés a Szabadon Álló Felszerelésre:

- Amikor a Gumiszalag Edzőkészletet az ajtótartóval használja, győződjön meg róla, hogy az ajtó szorosan zárva és záróva van, hogy elkerülje a baleseteket.

Ápolás és Karbantartás:

- Rendszeresen ellenőrizze a Gumiszalag Edzőkészletet és minden elemét az esetleges károk vagy kopás jeleiről.
- Tisztítsa meg a Gumiszalag Edzőkészletet és kiegészítőit minden használat után nedves ronggyal, hogy megőrizze állapotukat.

Termékspecifikációk:

- Maximális Felhasználói Testsúly: Nem érvényes
- Maximális Edzéssúly: 46 kg
- Teljes Súly: 1,4 kg
- Méretek: 51 x 16 x 14 cm

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

Zákaznický servis: Pro jakékoli dotazy nebo pomoc nás prosím kontaktujte:
Webová stránka: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobce:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itálie

Oblast použití:
Sada odolnostních gumových pásků je navržena pro odolnostní cvičení zaměřená na různé svalové skupiny.

Bezpečnostní pokyny:

- Vždy se ujistěte, že používáte odolnostní gumové pásky správnou technikou, abyste předešli zranění.
- Držte odolnostní gumové pásky mimo dosah dětí a zajistěte, aby byly bezpečně uloženy, když nejsou používány.

Obecná pokyny:

- Sada odolnostních gumových pásků obsahuje 5 gumových pásků z termoplastického kaučuku (TPR) s různými odolnostmi (5, 7, 9, 11 a 14 kg), které lze použít samostatně nebo v kombinaci pro maximální odolnost 46 kg. Součástí sady jsou také ergonomické rukojeti, modulární tyč, kotva na dveře, pouška na kotníky/zápestí a taška na uložení pro pohodlí.

Typy cvičení a biomechanické pozicování:

- Cvičení pro paže, jako jsou zdvihy bicepsů, prodloužení tricepsů a tlaky na ramena.
- Cvičení pro hrudník, jako jsou tlaky na hrudník a mouchy.
- Cvičení pro nohy, jako jsou dřepy, výpady a zdvihání nohou.
- Cvičení pro břišní svaly, jako jsou crunches a otáčky.

Varování ohledně úprav:

- Ujistěte se, že jsou všechny součásti sady odolnostních gumových pásků správně složeny a bezpečně zajištěny před použitím, abyste předešli nehodám.

Varování pro volně stojící zařízení:

- Při používání sady odolnostních gumových pásků s kotvou na dveře ujistěte se, že je dveře pevně uzavřeny a zajištěny, aby se předešlo nehodám.

Údržba a péče:

- Pravidelně kontrolujte sadu odolnostních gumových pásků a všechny součásti na případné známky poškození nebo opotřebení.
- Po každém použití setřete odolnostní gumové pásky a příslušenství vlhkým hadříkem, abyste zachovali jejich stav.

Specifické produkty:

- Maximální uživatelská hmotnost: Není použitelné
- Maximální hmotnost pro cvičení: 46 kg
- Celková hmotnost: 1,4 kg
- Rozměry: 51 x 16 x 14 cm

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Zákaznícky servis: Pre akékoľvek otázky alebo pomoc nás prosím kontaktujte:
Webová stránka: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobcu:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Taliansko

Oblast použitia:
Sada odolnostných gumových pásov je navrhnutá na odolnostné cvičenia zamerané na rôzne svalové skupiny.

Bezpečnostné pokyny:

- Vždy sa uistite, že používate odolnostné gumové pásky správnou technikou, aby ste predišli zraneniam.
- Držte odolnostné gumové pásky mimo dosah detí a uistite sa, že sú bezpečne uložené, keď nie sú používané.

Typy cvičení a biomechanické pozicionovanie:

- Cvičenia pre ruky, ako sú zdvihy bicepsov, predĺženia tricepsov a tlaky na ramená.
- Cvičenia pre hrudník, ako sú tlaky na hrudník a mouchy.
- Cvičenia pre nohy, ako sú drep, výpady a zdvíhanie nôh.
- Cvičenia pre brušné svaly, ako sú crunches a točenia.

Varovanie o úpravách:

- Uistite sa, že všetky súčasti sady odolnostných gumových pásov sú správne zložené a bezpečne zabezpečené pred použitím, aby ste predišli nehodám.

Varovanie pre volne stojace vybavenie:

- Pri používaní sady odolnostných gumových pásov s kotvou na dveře uistite sa, že sú dveře pevne zatvorené a zabezpečené, aby ste predišli nehodám.

Údržba a starostlivosť:

- Pravidelne kontrolovať sadu odolnostných gumových pásov a všetky súčasti na prípadné známky poškodenia alebo opotrebenia.
- Po každom použití setrite odolnostné gumové pásky a príslušenstvo vlhkým handričkou, aby ste zachovali ich stav.

Špecifické produkty:

- Maximálna uživatelská hmotnosť: Není použiteľné
- Maximálna hmotnosť pre cvičenie: 46 kg
- Celková hmotnosť: 1,4 kg
- Rozměry: 51 x 16 x 14 cm

DK - BRUGERVEJLEDNING

Kundeservice:
Hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp, er du velkommen til at kontakte os:
Hjemmeside: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com

Producentens adresse:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien

Anvendelsesområde:

Resistance Training Bands Kit er designet til modstandsovelser, der sigter mod forskellige muskelgrupper.

Sikkerhedsanvisninger:

- Sørg altid for at opretholde korrekt form og teknik, når du bruger Resistance Training Bands for at undgå skader.
- Hold Resistance Training Bands væk fra børn og sørg for, at de opbevares sikkert, når de ikke er i brug.

Advarsel om justeringsanordninger:

- Sørg for, at alle komponenter i Resistance Training Bands Kit er korrekt samlet og sikkert låst på plads inden brug for at undgå ulykker.

Advarsel for fristående udstyr:

- Når du bruger Resistance Training Bands Kit med dørankeret, skal du sørge for, at døren er sikkert lukket og låst for at undgå ulykker.

Vedligeholdelse og pleje:

- Inspektion regelmæssigt Resistance Training Bands og alle komponenter for eventuelle tegn på skade eller slid.
- Rengør Resistance Training Bands og tilbehør med en fugtig klud efter hver brug for at vedligeholde deres tilstand.

Produktspecifikationer:

- Maksimal brugerlegems vægt: Ikke relevant
- Maksimal træningsmasse: 46 kg
- Samlet masse: 1,4 kg
- Dimensioner: 51 x 16 x 14 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

Müşteri Hizmetleri:
Herhangi bir sorunuz veya yardima ihtiyaciniz varsa lütfen bize şu adresten ulaşın:
Web Sitesi: www.fitpaddy.com

E-posta: customercare@fitpaddy.com

Üreticinin Adresi:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
İtalya
Kullanım Alanı:
Resistance Training Bands Kit, çeşitli kas gruplarını hedefleyen direnç antrenmanı egzersizleri için tasarlanmıştır.

Güvenlik Kuralları:

- Sakatlanmaları önlemek için Resistance Training Bands kullanırken her zaman doğru form ve teknik sağlayın.
- Resistance Training Bands'ı çocuklardan uzak tutun ve kullanılmadığı zamanlarda güvenli bir şekilde saklanmasını sağlayın.

Ayarlama Cihazları ile İlgili Uyarı:

- Kazaları önlemek için Resistance Training Bands Kit'in tüm bileşenlerinin kullanıma başlamadan önce doğru bir şekilde monte edildiğinden ve güvenli bir şekilde kilitlendiğinden emin olun.

Serbest Duran Ekipman İçin Uyarı:

- Resistance Training Bands Kit'i kapı ankrajı ile kullanırken, kazaları önlemek için kapının güvenli bir şekilde kapatıldığından ve kilitle olduğundan emin olun.

Bakım ve Temizlik:

- Resistance Training Bands ve tüm bileşenlerini düzenli olarak herhangi bir hasar veya aşınma belirtirisi için kontrol edin.
- Resistance Training Bands ve aksesuarlarını her kullanımdan sonra temiz ve nemli bir bezle silerek iyi durumda tutun.

Ürün Özellikleri:

- Maksimum Kullanıcı Ağırlığı: Uygulanabilir değil
- Maksimum Antrenman Ağırlığı: 46 kg
- Toplam Ağırlık: 1,4 kg
- Ölçüler: 51 x 16 x 14 cm

FI - KÄYTTÖOHJEET

Asiakaspalvelu: Jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua, ota meihin yhteyttä:
Verkkosivusto: www.fitpaddy.com
Sähköposti: customercare@fitpaddy.com

Valmistajan osoite:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Soveltamisala:
Resistance Training Bands Kit on suunniteltu vastusharjoituksiin, jotka kohdistuvat eri lihasryhmiin.

Turvallisusohjeet:

- Varmista aina oikea asento ja tekniikka käyttäessäsi Resistance Training Bands -nauhoja välttääksesi loukkaantumiset.

- Pidä Resistance Training Bands -nauhat poissa lasten ulottuvilta ja varmista, että ne säilytetään turvallisesti käyttämättöminä.

Varoitussääntölaiteista:

- Varmista, että kaikki Resistance Training Bands Kit -komponentit on kokoonpantu oikein ja lukittu turvallisesti paikalleen ennen käyttöä vahinkojen välttämiseksi.

Varoituss vapaasti seisovasta laitteistosta:

- Käytettäessä Resistance Training Bands Kit -laitetta ovenankkurin kanssa, varmista, että ovi on turvallisesti suljettu ja lukittu vahinkojen välttämiseksi.

Huolto ja ylläpito:

- Tarkasta säännöllisesti Resistance Training Bands ja kaikki komponentit mahdollisten vaurioiden tai kulumisen varalta.
- Puhdista Resistance Training Bands ja tarvikkeet kostealla liinalla jokaisen käytön jälkeen niiden kunnossa pitämiseksi.

Tuotetiedot:

- Maksimaalinen käyttäjän kehon massa: Ei relevanttia
- Maksimaalinen harjoitusmassa: 46 kg
- Kokonaismassa: 1,4 kg
- Mitat: 51 x 16 x 14 cm

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Служба поддержки клиентов:
По всем вопросам или помощи обращайтесь по следующим контактным данным:

Веб-сайт: www.fitpaddy.com

Электронная почта: customercare@fitpaddy.com

Адрес производителя:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Италия

Область применения:

Набор резиновых тренировочных резинок разработан для выполнения упражнений с сопротивлением, направленными на различные группы мышц.

Правила безопасности:

- Всегда обеспечивайте правильную форму и технику при использовании тренировочных резинок для предотвращения травм.
- Держите тренировочные резинки подальше от детей и убедитесь, что они хранятся в безопасном месте, когда не используются.

Предупреждение об устройствах регулировки:

- Убедитесь, что все компоненты набора тренировочных резинок правильно собраны и надежно закреплены перед использованием, чтобы избежать несчастных случаев.

Предупреждение о свободно стоящем оборудовании:

- При использовании набора тренировочных резинок с дверным якорем убедитесь, что дверь надежно закрыта и заперта, чтобы избежать несчастных случаев.

Уход и обслуживание:

- Регулярно проверяйте тренировочные резинки и все компоненты на наличие повреждений или износа.
- После каждого использования очищайте тренировочные резинки и аксессуары влажной тканью, чтобы сохранить их в хорошем состоянии.

Характеристики продукта:

- Максимальный вес пользователя: Не применимо
- Максимальный тренировочный вес: 46 кг
- Общий вес: 1,4 кг
- Размеры: 51 x 16 x 14 см

SE - BRUKSANVISNINGAR

Kundservice: För frågor eller hjälp, kontakta oss gärna:
Hemsida: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com

Tillverkarens adress:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien

Tillämpningsområde:

Resistance Training Bands Kit är utformat för motståndsträning som riktar sig mot olika muskelgrupper.

Säkerhetsriktlinjer:

- Se alltid till att ha rätt form och teknik när du använder Resistance Training Bands för att förebygga skador.
- Håll Resistance Training Bands borta från barn och se till att de förvaras säkert när de inte används.

Varning för justeringsanordningar:

- Se till att alla komponenter i Resistance Training Bands Kit är korrekt monterade och säkert låsta på plats innan användning för att undvika olyckor.

Varning för fristående utrustning:

- När du använder Resistance Training Bands Kit med dörrankare, se till att dörren är säkert stängd och låst för att undvika olyckor.

Skötsel och underhåll:

- Inspektera regelbundet Resistance Training Bands och alla komponenter för eventuella skador eller slitage.
- Rengör Resistance Training Bands och tillbehör med en fuktig trasa efter varje användning för att hålla dem i gott skick.

Produktspecifikationer:

- Maximal användarens kroppsvikt: Ej tillämpligt
- Maximal träningsvikt: 46 kg
- Totalvikt: 1,4 kg
- Mått: 51 x 16 x 14 cm

SA - تعليمات الاستخدام

خدمة العملاء: لأي استفسار أو مساعدة، يرجى التواصل عبر:
الموقع الإلكتروني: www.fitpaddy.com
البريد الإلكتروني: customercare@fitpaddy.com

عنوان الشركة المصنعة:

FITPADDY Srl

Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
إيطاليا

مجال الاستخدام:
تم تصميم مجموعة أشرطة التمرين بالمقاومة لتمارين المقاومة المستهدفة لمجموعات العضلات المختلفة:

[: رشا دات السلامة
تأكد دائمًا من الحصول على الشكل والتقنية الصحيحين عند استخدام أشرطة التمرين بالمقاومة لتجنب الإصابات.

احفظ بأشرطة التمرين بالمقاومة بعيداً عن الأطفال وتأكد من تخزينها بشكل آمن عند عدم الاستخدام.

تحذير بشأن أجهزة التعديل
تأكد من أن جميع مكونات مجموعة أشرطة التمرين بالمقاومة مجمعة بشكل صحيح ومقفلة وإحكام قبل الاستخدام لتجنب الحوادث.

تحذير بشأن معدات الوقوف الحرة
عند استخدام مجموعة أشرطة التمرين بالمقاومة مع الرباط البائي، تأكد من أن الباب مغلق ومقفل لتجنب الحوادث.

[: لنبية و السلامة
قم بفحص أشرطة التمرين بالمقاومة وجميع المكونات بشكل منظم للتعرف على أي علامات على الضرر أو التآكل.

قم بتنظيف أشرطة التمرين بالمقاومة والملحقات بقطعة قماش مبللة بعد كل استخدام للحفاظ على حالتها.

نوع المنتج

الوزن الأقصى للمستخدم: غير قابل للتطبيق
الوزن الأقصى للتدريب: 46 كجم

الوزن الإجمالي: 1.4 كجم

الأبعاد: 51 × 16 × 14 سم

NO - BRUKSANVISNINGER

Kundeservice: For spørsmål eller hjelp, vennligst kontakt oss på:
Nettsted: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com

Produsentens adresse:

FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia

An