

<p>DE - <u>Gebrauchsanweisung / Produkthinweise</u></p> <p style="text-align: center;">Schlaufenbänder (bemaxx)</p> <p><u>Anweisungen:</u> Wählen Sie das Band mit der für Ihr Training geeigneten Widerstandsstufe aus. Leichtere Bänder bieten weniger Widerstand und eignen sich für Anfänger oder Aufwärmübungen, während stärkere Bänder mehr Widerstand für fortgeschrittenes Training bieten. Treten Sie mit einem Fuß oder Knie in das Band, um den Widerstand zu spüren. Entfernen Sie das Band nach der Übung vorsichtig, um ein Zurückschnellen zu vermeiden.</p> <p><u>Pflege:</u> Reinigen Sie die Bänder mit einem feuchten Tuch.</p> <p><u>Achtung:</u> Verwenden Sie die Bänder nur auf einer stabilen und rutschfesten Oberfläche. Achten Sie darauf, dass das Band nicht über scharfe Kanten oder raue Oberflächen gezogen wird, um Schäden zu vermeiden. Dehnen Sie die Bänder nicht über das Doppelte ihrer ursprünglichen Länge hinaus, um ein Reißen zu verhindern.</p> <p>Die Hinweise gelten für alle im Appendix I angeführten Varianten gleichermaßen.</p>	<p>EN - <u>Instructions for use / product information</u></p> <p style="text-align: center;">Loop bands (bemaxx)</p> <p><u>Instructions:</u> Choose the band with the resistance level that suits your training. Lighter bands offer less resistance and are suitable for beginners or warm-up exercises, while stronger bands provide more resistance for advanced training. Step into the band with one foot or knee to feel the resistance. Carefully remove the band after the exercise to avoid snapping back.</p> <p><u>Cleaning:</u> Clean the bands with a damp cloth.</p> <p><u>Caution:</u> Use the bands only on a stable and non-slip surface. Make sure the band is not pulled over sharp edges or rough surfaces to avoid damage. Do not stretch the bands beyond twice their original length to prevent tearing.</p> <p>The instructions apply equally to all variants listed in Appendix I.</p>
<p>ESP - <u>Instrucciones de uso / Información producto</u></p> <p style="text-align: center;">Bandas elásticas circulares (bemaxx)</p> <p><u>Instrucciones:</u> Elija la banda con el nivel de resistencia adecuado para su entrenamiento. Las bandas más ligeras ofrecen menos resistencia y son adecuadas para principiantes o ejercicios de calentamiento, mientras que las bandas más fuertes proporcionan más resistencia para entrenamientos avanzados. Pise la banda con un pie o rodilla para sentir la resistencia. Quite la banda con cuidado después del ejercicio para evitar que retroceda bruscamente.</p> <p><u>Limpieza:</u> Limpie las bandas con un paño húmedo.</p> <p><u>Precaución:</u> Use las bandas solo en una superficie estable y antideslizante. Asegúrese de que la banda no pase por bordes afilados o superficies rugosas para evitar daños. No estire las bandas más del doble de su longitud original para evitar roturas.</p> <p>Las instrucciones se aplican por igual a todas las variantes enumeradas en el Apéndice I.</p>	<p>FR - <u>Mode d'emploi / Informations sur le produit</u></p> <p style="text-align: center;">Bandes élastiques en boucle (bemaxx)</p> <p><u>Consignes:</u> Choisissez la bande avec le niveau de résistance adapté à votre entraînement. Les bandes plus légères offrent moins de résistance et conviennent aux débutants ou aux exercices d'échauffement, tandis que les bandes plus résistantes offrent une plus grande résistance pour les entraînements avancés. Placez un pied ou un genou dans la bande pour ressentir la résistance. Retirez soigneusement la bande après l'exercice pour éviter un retour brusque.</p> <p><u>Nettoyage:</u> Nettoyez les bandes avec un chiffon humide.</p> <p><u>Attention:</u> Utilisez les bandes uniquement sur une surface stable et antidérapante. Veillez à ce que la bande ne soit pas tirée sur des bords tranchants ou des surfaces rugueuses pour éviter tout dommage. Ne tirez pas les bandes au-delà du double de leur longueur d'origine pour éviter qu'elles ne se déchirent.</p> <p>Ces consignes sont valables pour toutes les variantes mentionnées dans l'annexe I.</p>

ITA - Istruzioni per l'uso / informazioni sul prodotto

Fasce elastiche circolari (bemaxx)

Istruzioni:

Scegli la fascia con il livello di resistenza adatto al tuo allenamento. Le fasce più leggere offrono meno resistenza e sono adatte ai principianti o per esercizi di riscaldamento, mentre le fasce più forti forniscono maggiore resistenza per allenamenti avanzati. Metti un piede o il ginocchio nella fascia per sentire la resistenza. Rimuovi la fascia con attenzione dopo l'esercizio per evitare che scatti indietro.

Pulizia:

Pulisci le fasce con un panno umido.

Attenzione:

Usa le fasce solo su una superficie stabile e antiscivolo. Assicurati che la fascia non venga tirata su spigoli taglienti o superfici ruvide per evitare danni. Non allungare le fasce oltre il doppio della loro lunghezza originale per evitare che si rompano.

Le istruzioni si applicano a tutte le varianti elencate nell'Appendice I.

NL - Gebruiksaanwijzing / productinformatie

Lusbanden (bemaxx)

Instructies:

Kies de band met het weerstandsniveau dat bij je training past. Lichtere banden bieden minder weerstand en zijn geschikt voor beginners of warming-up oefeningen, terwijl sterkere banden meer weerstand bieden voor gevorderde trainingen. Stap met één voet of knie in de band om de weerstand te voelen. Verwijder de band voorzichtig na de oefening om terugspringen te voorkomen.

Schoonmaken:

Maak de banden schoon met een vochtige doek.

Let op:

Gebruik de banden alleen op een stabiele en antislip ondergrond. Zorg ervoor dat de band niet over scherpe randen of ruwe oppervlakken wordt getrokken om schade te voorkomen. Rek de banden niet verder uit dan het dubbele van hun oorspronkelijke lengte om scheuren te voorkomen.

De instructies gelden voor alle varianten in Bijlage I.

FI - Käyttöohjeet / tuotetiedot

Lenkkikuminauhat (bemaxx)

Ohjeet:

Valitse nauha, joka sopii harjoitteluusi. Kevyemmät nauhat tarjoavat vähemmän vastusta ja sopivat aloittelijoille tai lämmittelyyn, kun taas vahvemmat nauhat tarjoavat enemmän vastusta edistyneeseen harjoitteluun. Aseta toinen jalka tai polvi nauhaan tunteaksesi vastuksen. Poista nauha varovasti harjoituksen jälkeen välttääksesi sen napsahtamisen.

Puhdistaminen:

Puhdista nauhat kostealla liinalla.

Varoitus:

Käytä nauhoja vain vakaalla ja liukumattomalla pinnalla. Varmista, että nauhaa ei vedetä terävien reunojen tai karkeiden pintojen yli vaurioiden välttämiseksi. Älä venytä nauhoja yli kaksinkertaiseksi niiden alkuperäisestä pituudestaan repeämisen estämiseksi.

Ohjeet koskevat yhtä lailla kaikkia liitteessä I lueteltuja vaihtoehtoja.

NOR - Bruksanvisning / Produktinformasjon

Sløyfebånd (bemaxx)

Instruksjoner:

Velg båndet med motstandsnivået som passer din trening. Lettere bånd gir mindre motstand og passer for nybegynnere eller oppvarmingsøvelser, mens sterkere bånd gir mer motstand for avansert trening. Plasser en fot eller et kne i båndet for å kjenne motstanden. Fjern båndet forsiktig etter øvelsen for å unngå at det spretter tilbake.

Rengjøring:

Rengjør båndene med en fuktig klut.

Viktig:

Bruk båndene kun på en stabil og skliskikker overflate. Sørg for at båndet ikke trekkes over skarpe kanter eller ru overflater for å unngå skade. Ikke strekk båndene mer enn det dobbelte av deres opprinnelige lengde for å unngå rifter.

Instruksjonene gjelder like mye for alle varianter som er nevnt i Vedlegg I.

<p>PL - Instrukcje użytkowania / informacje o produkcie</p> <p style="text-align: center;">Taśmy w pętli (bemaxx)</p> <p><u>Instrukcje:</u> Wybierz taśmę o odpowiednim poziomie oporu do swojego treningu. Lżejsze taśmy oferują mniejszy opór i nadają się dla początkujących lub do rozgrzewki, natomiast mocniejsze taśmy zapewniają większy opór do zaawansowanego treningu. Włóż jedną stopę lub kolano w taśmę, aby poczuć opór. Ostrożnie zdejmij taśmę po ćwiczeniu, aby uniknąć jej gwałtownego powrotu.</p> <p><u>Czyszczenie:</u> Czyść taśmy wilgotną szmatką.</p> <p><u>Przeostoga:</u> Używaj taśm tylko na stabilnej i antypoślizgowej powierzchni. Upewnij się, że taśma nie przechodzi przez ostre krawędzie ani szorstkie powierzchnie, aby uniknąć uszkodzeń. Nie rozciągaj taśm ponad dwukrotność ich pierwotnej długości, aby zapobiec pęknięciu.</p> <p>Instrukcje dotyczą wszystkich wariantów wymienionych w Załączniku I.</p>	<p>SE - Bruksanvisning / produktinformation</p> <p style="text-align: center;">Loopband (bemaxx)</p> <p><u>Instruktioner:</u> Välj bandet med den motståndsnivå som passar din träning. Lättare band ger mindre motstånd och passar nybörjare eller uppvärmningsövningar, medan starkare band ger mer motstånd för avancerad träning. Fäst bandet säkert på en pull-up-stång. Sätt en fot eller ett knä i bandet för att känna motståndet. Utför pull-up kontrollerat, med bandet som hjälper dig under rörelsen. Ta bort bandet försiktigt efter träningen för att undvika att det snäpper tillbaka.</p> <p><u>Rengöring:</u> Rengör banden med en fuktig trasa.</p> <p><u>Försiktighetsåtgärder:</u> Använd banden endast på en stabil och halkfri yta. Se till att bandet inte dras över vassa kanter eller grova ytor för att undvika skador. Sträck inte banden längre än dubbla deras ursprungliga längd för att undvika att de går sönder.</p> <p>Anvisningarna gäller för alla varianter som anges i bilaga I.</p>
<p>TR - Kullanım talimatları / ürün bilgileri</p> <p style="text-align: center;">Dairesel direnç bantları (bemaxx)</p> <p><u>Talimatlar:</u> Egzersiziniz için uygun direnç seviyesine sahip bandı seçin. Daha hafif bantlar daha az direnç sunar ve yeni başlayanlar veya ısınma egzersizleri için uygundur, daha güçlü bantlar ise ileri seviye antrenmanlar için daha fazla direnç sağlar. Direnci hissetmek için bandın içine bir ayak veya dizinizi yerleştirin. Egzersizden sonra bandı dikkatlice çıkarın, geri sıçramasını önlemek için.</p> <p><u>Temizlik:</u> Bantları nemli bir bezle temizleyin.</p> <p><u>Dikkat:</u> Bantları yalnızca sabit ve kaymaz bir yüzeyde kullanın. Bandın keskin kenarlardan veya pürüzlü yüzeylerden çekilmediğinden emin olun, hasar görmesini önlemek için. Bantları orijinal uzunluklarının iki katından fazla germeyin, yırtılmasını önlemek için.</p> <p>Talimatlar Ek I'de listelenen tüm varyantlar için aynı şekilde geçerlidir.</p>	

Appendix I – Pull up Bands VARIANT LIST

Modell	Colour	SKU	EAN	FNSKU/ASIN
Loop Band Set GER	Set	GG-YZLB-8P2S	5060522600282	B07SX9H3NM