

DE - Gebrauchsanweisung / Produkthinweise

Textilbänder (bemaxx)

Anweisungen:

Wählen Sie das Textilband mit der für Ihr Training geeigneten Widerstandsstufe. 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.

Pflege:

Wischen Sie sie mit einem feuchten Tuch ab.

Achtung:

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.

Die Hinweise gelten für alle im Appendix I angeführten Varianten gleichermaßen.

EN - Instructions for use / product information

Fabric bands (bemaxx)

Instructions:

Choose the fabric 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. Secure the fabric band to a pull-up bar or use the door anchor provided for home-based exercises. Step into the band with one foot or knee to feel the resistance. Perform the pull-up or exercise in a controlled manner, with the band assisting you. Carefully remove the band after the exercise to avoid snapping back.

Cleaning:

Wipe them with a damp cloth.

Caution:

Use the bands only on a stable and non-slip surface. Ensure that the door anchor is securely positioned in the doorframe before starting exercises to avoid accidents. 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.

The instructions apply equally to all variants listed in Appendix I.

ESP - Instrucciones de uso / Información producto

Bandas de tela (bemaxx)

Instrucciones:

Elija la banda de tela 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. Fije la banda de tela a una barra de dominadas o utilice el anclaje para puertas para ejercicios en casa. Ponga un pie o la rodilla en la banda para sentir la resistencia. Realice la dominada o ejercicio de manera controlada, con la banda asistiendo en el movimiento. Quite la banda con cuidado después del ejercicio para evitar que retroceda bruscamente.

Limpieza:

Límpielas con un paño húmedo.

Precaución:

Use las bandas solo en una superficie estable y antideslizante. Asegúrese de que el anclaje para puertas esté bien colocado en el marco de la puerta antes de comenzar los ejercicios para evitar accidentes.

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. más del doble de su longitud original para evitar que se rompan.

Las instrucciones se aplican por igual a todas las variantes enumeradas en el Apéndice I.

FR - Mode d'emploi / Informations sur le produit

Bandes textiles (bemaxx)

Consignes:

Choisissez la bande textile avec le niveau de résistance adapté à votre entraînement. Les bandes plus légères offrent moins de résistance et sont adaptées aux débutants ou aux exercices d'échauffement, tandis que les bandes plus fortes offrent une plus grande résistance pour les entraînements avancés. Fixez la bande textile à une barre de traction ou utilisez l'ancre de porte pour des exercices à domicile. Placez un pied ou un genou dans la bande pour ressentir la résistance. Effectuez la traction ou l'exercice de manière contrôlée, en vous aidant de la bande. Retirez soigneusement la bande après l'exercice pour éviter un retour brusque.

Nettoyage:

Essuyez-les avec un chiffon humide.

Attention:

Utilisez les bandes uniquement sur une surface stable et antidérapante.

Assurez-vous que l'ancre de porte est solidement fixée dans le cadre de la porte avant de commencer les exercices pour éviter tout accident.

Veillez à ce que la bande ne soit pas tirée sur des bords tranchants ou des surfaces rugueuses afin d'éviter tout dommage.

Ne tirez pas les bandes au-delà du double de leur longueur d'origine pour éviter qu'elles ne se déchirent.

Ces consignes sont valables pour toutes les variantes mentionnées dans l'annexe I.

ITA - Istruzioni per l'uso / informazioni sul prodotto

Fasce in tessuto (bemaxx)

Istruzioni:

Scegli la fascia in tessuto 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. Fissa la fascia in tessuto alla barra per trazioni o utilizza il fermo per porta per esercizi a casa. Metti un piede o il ginocchio nella fascia per sentire la resistenza. Esegui la trazione o l'esercizio in modo controllato, con la fascia che ti aiuta nel movimento. Rimuovi con attenzione la fascia dopo l'esercizio per evitare che scatti indietro.

Pulizia:

Pulirle con un panno umido.

Attenzione:

Usa le fasce solo su una superficie stabile e antiscivolo. Assicurati che il fermo per porta sia saldamente posizionato nel telaio della porta prima di iniziare gli esercizi per evitare incidenti. 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

Stoffen banden (bemaxx)

Instructies:

Kies de stoffen 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. Bevestig de stoffen band aan een optrekstang of gebruik de deuranker voor thuisoefeningen. Stap met één voet of knie in de band om de weerstand te voelen. Voer de pull-up of oefening gecontroleerd uit, waarbij de band je ondersteunt. Verwijder de band voorzichtig na de oefening om terugspringen te voorkomen.

Schoonmaken:

Maak ze schoon met een vochtige doek.

Let op:

Gebruik de banden alleen op een stabiele en antislip ondergrond. Zorg ervoor dat de deuranker stevig in de deurpost is geplaatst voordat je begint met de oefeningen om ongelukken te voorkomen. 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

Kankaiset nauhat (bemaxx)

Ohjeet:

Valitse kangasnauha harjoitteluusi sopivalla vastustasolla. Kevyemmät nauhat tarjoavat vähemmän vastusta ja sopivat aloittelijoille tai lämmittelyyn, kun taas vahvemmat nauhat tarjoavat enemmän vastusta edistyneeseen harjoitteluun. Kiinnitä kangasnauha leuanvetotankoon tai käytä oven ankkuria kotiharjoituksiin. Aseta toinen jalka tai polvi nauhaan tunteaksesi vastuksen. Suorita leuanveto tai harjoitus hallitusti, nauhan auttaessa sinua liikkeessä. Poista nauha varovasti harjoituksen jälkeen välttääksesi sen napsahtamisen.

Puhdistaminen:

Pese kangasnauhat koneessa 30°C tai pyyhi kostealla liinalla.

Varoitus:

Käytä nauhoja vain vakaalla ja liukumattomalla pinnalla. Varmista, että oven ankkuri on kunnolla kiinnitetty ovenkarmiin ennen harjoitusten aloittamista tapaturmien välttämiseksi. Varmista, ettei nauhaa vedetä terävien reunojen tai karkeiden pintojen yli vaurioiden välttämiseksi. Älä venytä nauhoja yli kaksinkertaiseksi alkuperäisestä pituudestaan repeämisen välttämiseksi.

Ohjeet koskevat yhtä lailla kaikkia liitteessä I lueteltuja vaihtoehtoja.

NOR - Bruksanvisning / Produktinformasjon

Stoffbånd (bemaxx)

Instruksjoner:

Velg stoffbåndet med motstandsnivået som passer for din trening. Lettere bånd gir mindre motstand og passer for nybegynnere eller oppvarmingsøvelser, mens sterkere bånd gir mer motstand for avansert trening. Fest stoffbåndet til en pull-up stang eller bruk dørankeret for øvelser hjemme. Plasser en fot eller et kne i båndet for å kjenne motstanden. Utfør pull-up eller øvelsen kontrollert, med båndet som hjelper deg. Fjern båndet forsiktig etter øvelsen for å unngå at det spretter tilbake.

Rengjøring:

Vask stoffbåndene i maskin på 30°C eller tørk dem av med en fuktig klut.

Viktig:

Bruk båndene kun på en stabil og sklisikker overflate. Sørg for at dørankeret er sikkert plassert i dørkarmen før du starter øvelsene for å unngå ulykker. Pass på 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 at de ryker.

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

PL - Instrukcje użytkowania / informacje o produkcie**Taśmy tekstylne (bemaxx)**Instrukcje:

Wybierz taśmę tekstylną 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. Zamocuj taśmę tekstylną do drążka do podciągania lub użyj uchwyty drzwiowego do ćwiczeń w domu. Włóż jedną stopę lub kolano w taśmę, aby poczuć opór. Wykonaj podciągnięcie lub inne ćwiczenie w kontrolowany sposób, z pomocą taśmy. Ostrożnie zdejmij taśmę po ćwiczeniu, aby uniknąć gwałtownego powrotu.

Czyszczenie:

Prać w pralce w temperaturze 30°C lub czyścić wilgotną szmatką.

Przestroga:

Używaj taśm tylko na stabilnej i antypoślizgowej powierzchni. Upewnij się, że uchwyt drzwiowy jest bezpiecznie zamocowany w ościeżnicy, zanim rozpoczniesz ćwiczenia, aby uniknąć wypadków. Upewnij się, że taśma nie jest przeciągana po ostrych krawędziach ani szorstkich powierzchniach, aby uniknąć uszkodzeń. Nie rozciągaj taśm ponad dwukrotność ich pierwotnej długości, aby zapobiec pęknięciu.

Instrukcje dotyczą wszystkich wariantów wymienionych w Załączniku I.

SE - Bruksanvisning / produktinformation**Tygband (bemaxx)**Instruktioner:

Välj tygbandet 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 tygbandet på en pull-up-stång eller använd dörrankaret för hemmaträning. Sätt en fot eller ett knä i bandet för att känna motståndet. Utför pull-up eller övningen kontrollerat, med bandet som hjälper dig. Ta bort bandet försiktigt efter träningen för att undvika att det snäpper tillbaka.

Rengöring:

Tvätta tygbanden i maskin på 30°C eller torka av dem med en fuktig trasa.

Försiktighetsåtgärder:

Använd banden endast på en stabil och halkfri yta. Se till att dörrankaret är säkert placerat i dörrkarmen innan du påbörjar övningarna för att undvika olyckor. 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.

Anvisningarna gäller för alla varianter som anges i bilaga I.

TR - Kullanım talimatları / ürün bilgileri**Kumaş bantlar (bemaxx)**Talimatlar:

Egzersiziniz için uygun direnç seviyesine sahip kumaş 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. Kumaş bandı bir çekiş çubuğuna güvenli bir şekilde sabitleyin veya evde egzersizler için kapı ankrajını kullanın. Direnci hissetmek için bandın içine bir ayak veya dizinizi yerleştirin. Bant yardımıyla çekişi veya egzersizi kontrollü bir şekilde yapın. Egzersizden sonra bandı dikkatlice çıkarın, geri sıçramasını önlemek için.

Temizlik:

Kumaş bantları 30°C'de makinede yıkayın veya nemli bir bezle silin.

Dikkat:

Bantları yalnızca sabit ve kaymaz bir yüzeyde kullanın. Egzersizlere başlamadan önce kapı ankrajının kapı çerçevesine güvenli bir şekilde yerleştirildiğinden emin olun, kazaları önlemek için. Bandın keskin kenarlardan veya pürüzlü yüzeylerden çekilmediğinden emin olun, hasarı önlemek için.

Bantları orijinal uzunluğunun iki katından fazla germeyin,
yırılmayı önlemek için.

Talimatlar Ek I'de listelenen tüm varyantlar için aynı şekilde
geçerlidir.

Appendix I – Loop Bands Textile VARIANT LIST

Modell	Colour	SKU	EAN	FNSKU/ASIN
Loop Bands Textile GER	Set	3I-JY5M-9QX8	5060522600510	B081NR4394