

Träningsband

Bruksanvisning

Läs och förstå denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsbandet och spara bruksanvisningen till senare användning.

Storlek: L: 285 cm x B: 3,8 cm

Säkerhet:

Träningsbandet är endast för privat bruk.

Kontrollera att produkten är intakt innan montering. Kontakta din återförsäljare om träningsbandet är defekt.

Vid montering: Se alltid till att träningsbandet är monterat på ett fast föremål som t.ex. en dörr, stolpe etc. samt att installationen är korrekt. Det får inte monteras på en spjälläng.

Tillverkaren/leverantören kan inte hållas ansvarig för skador som orsakats av felaktigt eller olämplig användning och installation av träningsbandet.

Montering:

- Rengör ytorna noggrant före montering.
- Kontrollera alltid att monteringselementet är stabilt och sitter fast ordentligt.
- Vid montering på en dörr, placera träningsbandet med anordningen bakom dörren. (Bild 1)
- Stäng dörren och dra i träningsbandet. (Bild 2)
- Använd det orangea bandet för förlängning av träningsbandet för extra längd eller runt en stolpe eller ett träd. (Bild 3)

Varningar!

Detta träningsband är designat för privat bruk och är inte lämpligt för barn. Var försiktig med installationen eftersom felaktig uppsättning kan göra att träningsbandet lossnar och faller av under användning. Säkerställ samtidigt att dörren, stolpen, trädet mm. står stadigt så att du undviker att falla eller halka. Träningsbandet får inte sättas upp på lösa, ojämna eller smutsiga föremål som en stol eller ett bordsben. Kontrollera alltid att träningsbandet är stabilt och korrekt monterat innan du börjar träna med det.

Användning:

Använd träningsbandet som visat på baksidan av pappret eller hitta mer inspiration på internet.

Underhåll och rengöring:

Träningsbandet rengörs med en urvriden trasa, ev. med en mild tvålblandning.



Bild 1



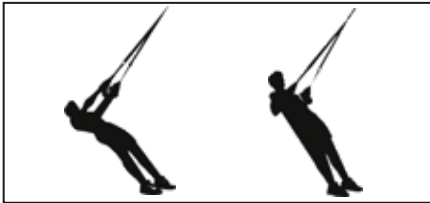
Bild 2



Bild 3

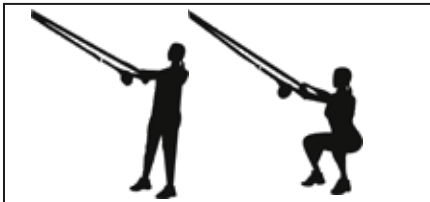
Exempel på övningar

Nedanstående är exempel på övningar för rygg, mage, rumpa och armar som man kan göra med träningsbandet. Gör alltid övningarna efter bästa förmåga. Utför övningarna korrekt för att undvika överansträngning av kroppen. Hitta instruktioner och fler övningar på internet.



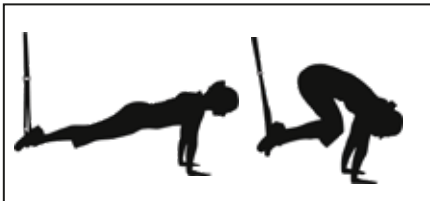
Exempel på träning av biceps och triceps

Träning: Stå med magen mot träningsbandet. Placera fötterna parallellt bredvid varandra med en höftbredds avstånd. Sträck ut armarna och luta din kropp sträckt bakåt till 45° position. Använd armarna för att dra kroppen mot träningsbandet och ner igen. Låt kroppen förbli helt spänd. Upprepa övningen efter bästa förmåga.



Exempel på ben- och rygpträning

Träning: Stå med magen mot träningsbandet. Placera fötterna parallellt med varandra med en höftbredd isär. Sträck ut armarna och luta dig något bakåt så att träningsbandet håller din kroppsvikt. Böj sedan knäna till en 90° position. Upprepa övningen efter bästa förmåga.



Exempel på rygg och mage samt biceps och triceps träning

Träning: Lägg dig i armhävningssposition med armarna utsträckta och med böjda tår. Håll kroppsställningen och placera sedan en fot i taget i träningsbandets remmar. Dra upp benen under bröstet och ut igen i sträckt läge. Upprepa övningen efter bästa förmåga. Om övningen är för tung/hård, stötta dig med underarmarna istället för på händerna.