



Trainingsband-Set Set of Training Bands

09733



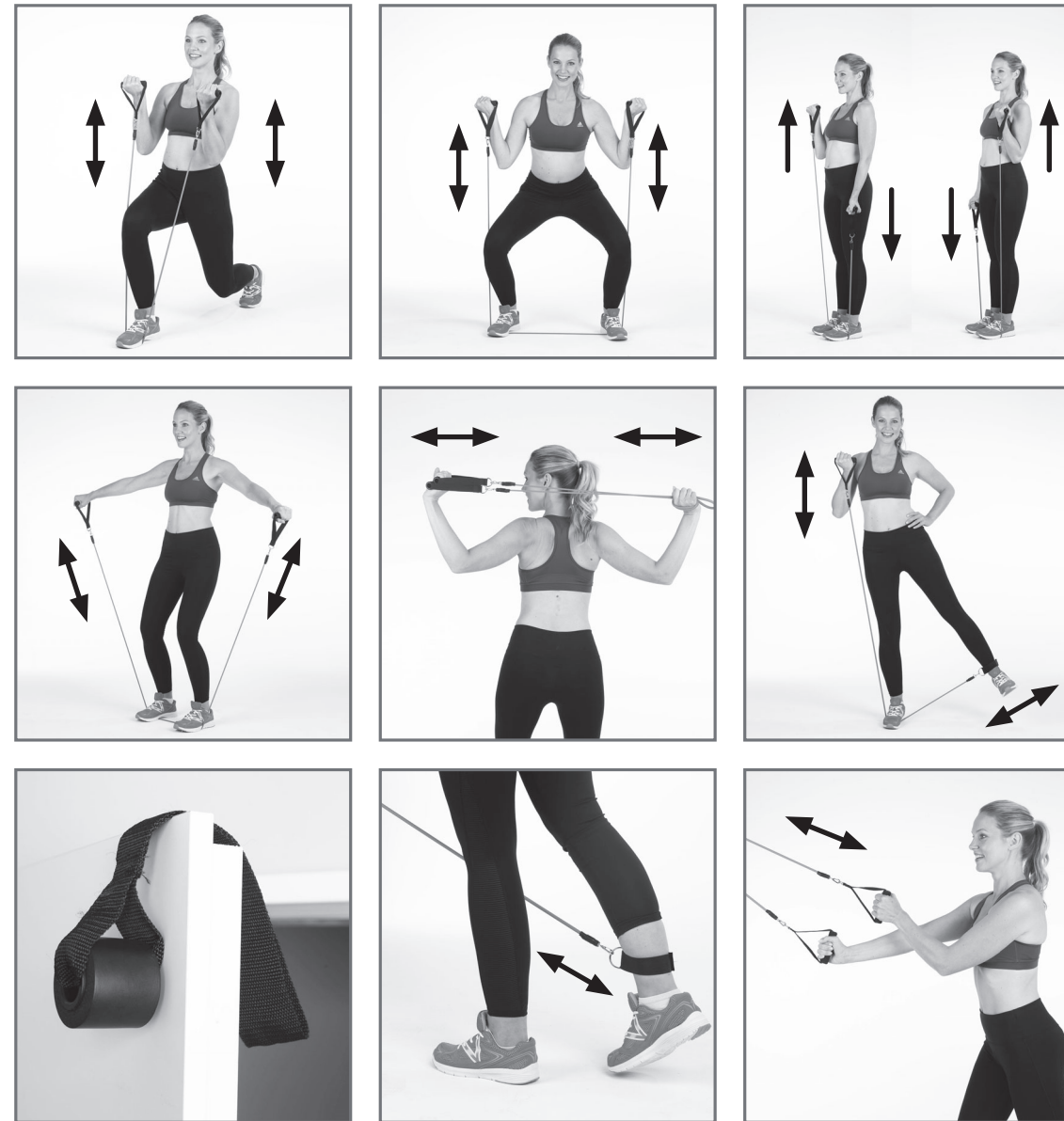
DE **Gebrauchsanleitung**

EN **Operating instructions**



Gebrauchsanleitung vor
Benützung lesen!
Read operating instructions
before use!

BEISPIELÜBUNGEN · EXAMPLE EXERCISES



DE **Gebrauchsanleitung**

Liebe Kundin, lieber Kunde,
wir freuen uns, dass du dich für unser MAXXMEE Trainingsband-Set entschieden hast. Mit diesen Trainingsbändern kannst du von überall aus deinen gesamten Körper trainieren. Egal ob Arme, Beine, Bauch oder Rücken – für jede Muskelgruppe gibt es zahlreiche Übungsmöglichkeiten. Jedes der fünf Bänder verspricht ein anderes Belastungslevel für dein individuelles Training.
Lies vor dem ersten Gebrauch des Produktes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Produktes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Solltest du Fragen zum Produkt sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: www.dspro.de/kundenservice

Wir wünschen dir viel Freude an deinem MAXXMEE Trainingsband-Set.

LIEFERUMFANG

- 1 x gelbes Band (extra leicht 4,5kg)
- 1 x grünes Band (leicht 6,8 kg)
- 1 x rotes Band (medium 9,1 kg)
- 1 x blaues Band (schwer 11,3kg)
- 1 x schwarzes Band (extra schwer 13,7 kg)
- 2x Griff
- 2x Knöchelband
- 1x Türanker
- 1x Tasche
- 1x Gebrauchsanleitung

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Das Produkt ist zum Trainieren der Muskulatur bestimmt.
- Das Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Produkt ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Produkt nur für den angegebenen Zweck und nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.



Kundenservice / Importeur | Customer Service / Importer:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin
Deutschland | Germany

+49 38851 314650*

*Anruf in das deutsche Festnetz zum Tarif Ihres Anbieters.
Calls to German landlines are subject to your provider's charges.

SICHERHEITSHINWEISE

- Kinder und Tiere von Verpackungsmaterial fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Junge und sehr junge Kinder sowie Tiere nicht mit den Trainingsbändern unbeaufsichtigt lassen. Es besteht Strangulationsgefahr.
- Personen, die hinsichtlich ihrer Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, längere Zeit keinen Sport getrieben, Herz-/ Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten vor der Benutzung des Produktes ihren Arzt konsultieren und ggf. das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Tritt während der Benutzung ein unangenehmes Gefühl auf, die Anwendung umgehend abbrechen! Bei Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen, Herzklopfen oder anderen ungewöhnlichen Symptomen sofort einen Arzt konsultieren.
- Kein zusätzliches Zubehör verwenden, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Die Trainingsbänder dürfen ausschließlich mittels des Türankers an Türen befestigt werden. Sie dürfen nicht an Fenstern oder anderen Gegenständen befestigt werden.
- Bei Benutzung des Türankers muss die Tür einer Kraft von mindestens 133 N ± 2 N standhalten können. Sicherstellen, dass die Tür während des Trainings von niemandem geöffnet wird.
- Die Trainingsbänder nicht überdehnen! Ihre größtmögliche Strecklänge beträgt 450cm.
- Das Produkt schützen vor: extremen Temperaturen, Temperaturschwankungen, Feuer und Wärmequellen sowie vor Sonneneinstrahlung, um Verfärbungen und Schäden des Materials zu vermeiden.
- Zum Reinigen keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen. Die Zubehörteile bei Bedarf mit einem feuchten Tuch abwischen. Vor dem Verstauen müssen alle Teile vollständig trocken sein.

BENUTZUNG

Beachten!

- Nicht bei Erschöpfung, Müdigkeit, direkt nach einer Mahlzeit oder Alkoholkonsum trainieren.
- Langsam beginnen. Nach und nach die Intensität steigern. Bei unsachgemäßem Gebrauch der Trainingsbänder und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

1. Für genügend Freiraum zur Ausführung der Übungen sorgen.
2. Den Körper vor dem Muskeltraining ausreichend aufwärmen.
3. Je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad ein Trainingsband auswählen und je nach Übung Griff(e) und/oder das Knöchelband nehmen.
4. Das Trainingsband mit seinen Karabinerhaken an der Öse des Griffes und/oder Knöchelbandes festmachen.
5. Soll der Türanker verwendet werden, diesen in eine stabile Tür (keine Glastür) klemmen und das Trainingsband durch die Schlaufe des Türankers ziehen.
6. Die Griffe in die Hände nehmen oder das Knöchelband mittels seines Klettverschlusses am Köchel anbringen und los geht's! Der Vielfältigkeit der möglichen Übungen sind keine Grenzen gesetzt. Einige Beispielübungen sind am Anfang dieser Gebrauchsanleitung abgebildet.


PRODUKTDATEN

Artikelnummer:	09733
Modellnummer:	ZJ005
Strecklänge:	120 – 450 cm (alle Bänder)
Kraft:	Gelbes Band: 44 N ± 2 N (bei einer Strecklänge von 450cm) Grünes Band: 66 N ± 2 N (bei einer Strecklänge von 450cm) Rotes Band: 88 N ± 2 N (bei einer Strecklänge von 450cm) Blaues Band: 111 N ± 2 N (bei einer Strecklänge von 450cm) Schwarzes Band: 133 N ± 2 N (bei einer Strecklänge von 450cm)

ID Gebrauchsanleitung: Z 09733 M DS V1 0720 md

Das Produkt entspricht DIN 32935.

ENTSORGUNG

 Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen. Soll das Produkt nicht mehr verwendet werden, auch dieses umweltgerecht entsorgen.

Alle Rechte vorbehalten.

EN Operating Instructions

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen our **MAXXMEE set of training bands**. You can use these training bands to train your whole body wherever you are. Whether it is your arms, legs, abdomen or back – there are lots of possible exercises for each muscle group. Each of the five bands delivers a different stress level for your own individual training.

Before using the product for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the product. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

If you have any questions about the product and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: www.dspro.de/kundenservice

We hope you have a lot of fun with your **MAXXMEE set of training bands**.

ITEMS SUPPLIED

- 1 x yellow band (extra light 4.5kg)
- 1 x green band (light 6.8kg)
- 1 x red band (medium 9.1 kg)
- 1 x blue band (heavy 11.3kg)
- 1 x black band (extra heavy 13.7kg)
- 2x grip
- 2x ankle strap
- 1 x door anchor
- 1 x bag
- 1 x operating instructions

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the product but contact our customer service department.

INTENDED USE

- The product is designed for training the muscles.
- The product is not designed for medical or therapeutic purposes.
- The product is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the product only for the specified purpose and as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

SAFETY NOTICES

- Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation.
- Do not leave young and very young children or animals unsupervised with the training bands. There is a danger of strangulation.
- People who belong to a risk group in terms of their health, have not done any sport for a long time, have cardiovascular or orthopaedic problems should consult their doctor before using the product and if necessary coordinate their training programme with their doctor.
- If you experience an unpleasant feeling while using the product, stop using it immediately! If you feel dizzy, sick, have any chest pains, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, consult a doctor immediately.
- Do not use any additional accessory that is not recommended by the manufacturer.
- The training bands may only ever be attached to doors using the door anchor. They may not be attached to windows or other objects.
- If the door anchor is used, the door must be able to withstand a force of at least 133 N ± 2 N. Make sure that the door is not opened by anybody during the training.
- Do not over-extend the training bands! Their greatest possible stretch length is 450cm.
- Protect the product from extreme temperatures, temperature fluctuations, fire and heat sources as well as from sunlight in order to prevent any discolouration and damage to the material.

- Do not use any sharp or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the product. These may damage the surfaces. Wipe down the accessories if necessary with a damp cloth. All parts must be completely dry before they are stored away.

USE

Please Note!

- Do not train if you are feeling exhausted, tired, immediately after a meal or consuming alcohol.
- Start slowly. Gradually increase the level of intensity. Improper use of the training bands and excessive training can be detrimental to your health.

1. Make sure you have enough free space to perform the exercises.
2. Warm up the body sufficiently before doing any muscle training.
3. Select a training band for the level of difficulty you want and pick up grip(s) and / or the ankle strap depending on the exercise.
4. Secure the training band with its spring hooks on the lug of the grip and / or ankle strap.
5. If the door anchor is going to be used, clamp it into a stable door (not a glass door) and pull the training band through the loop of the door anchor.
6. Take hold of the grips or attach the ankle strap to your ankle using its hook and loop fastener, and off you go! There is no limit to the variety of possible exercises. A few example exercises are shown at the start of these operating instructions.


PRODUCT DATA

Article number:	09733
Model number:	ZJ005
Stretch length:	120 – 450 cm (all bands)
Force:	Yellow band: 44 N ± 2 N (with a stretch length of 450cm) Green band: 66 N ± 2 N (with a stretch length of 450cm) Red band: 88 N ± 2 N (with a stretch length of 450cm) Blue band: 111 N ± 2 N (with a stretch length of 450cm) Black band: 133 N ± 2 N (with a stretch length of 450cm)

ID of operating instructions: Z 09733 M DS V1 0720 md

The product complies with DIN 32935.

DISPOSAL

 Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled. The product should also be disposed of in an environmentally friendly way if it is no longer going to be used.

All rights reserved.