SUPER BAND

Technische Spezifikationen/ Technical specifications/Spécifications techniques:

Art. No.	DE - Stärke EN - Thickness FR - Épaisseur	DE - Länge EN - Length FR - Longueur	DE - Breite EN - Width FR - Largeur	DE - Farbe EN - Colour FR - Couleur	DE - Level EN - Grade FR - Niveau	DE - Widerstand EN - Resistance FR - Résistance	DE - Leistung EN - Performance FR - Niveau
960228	4,5mm	2080mm	**45mm**	Red	Heavy	40-50kg	ADVANCED
960227	4,5mm	2080mm	**32mm**	Blue	Medium	20-30kg	
960226	4,5mm	2080mm	**21mm**	Green	Light	12-20kg	
960225	4,5mm	2080mm	**13mm**	Yellow	Extra light	6-12kg	BEGINNER

DE - Danke, dass Sie sich für ein Super Band der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde zur Verbesserung der Körperstabilität und Koordination entwickelt. Verwenden Sie die Super Bands nur wie in der Anleitung beschrieben.
Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Produkt benutzen. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.
Allgemeine Warnhinweise:
Im gedehnten Zustand kann das Super Band zurückschnellen und Verletzungen verursachen. Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus.
Überprüfen Sie die Super Bands vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Verwenden Sie die Super Bands nur in einwandfreiem Zustand.
Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen.
Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.
Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
Dieses Sportgerät wird auf eigenes Risiko verwendet.
Anleitung:
Anfängern wird empfohlen Bänder mit niedrigem Widerstand zu verwenden. Nach regelmäßigem Training können Sie auf einen höheren Widerstand wechseln und die Anzahl der Wiederholungen steigern.
Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser.
Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.
Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren.
Lagerung und Wartung:
Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch. Lassen Sie das Band vollständig trocknen.
Lagern Sie das Super Band witterungsgeschützt an einem trockenen und sicheren Ort, um Beschädigungen zu vermeiden und Verletzungen anderer Personen auszuschließen. Setzen Sie das Super Band niemals Hitze und direkter Sonneneinstrahlung aus.

EN - Thank you for choosing a SCHILDKRÖT Super Band.

Intended use: This sport equipment is developed to improve body stability and coordination. Use the super bands only as described in the instructions.
Read and follow the user instructions and all other information before using the product. The instructions are part of the product. When giving the product to third parties, please make sure to handover the instruction too.
General warnings:
When stretched, the Super Band can snap back and cause injuries. Perform all exercises always with full concentration.
Check the Super Bands for damage, cracks and wear before and after each workout. Only use the super bands when they are in perfect condition.
Keep the training area free of all objects, debris and other obstructions.
Wear only appropriate sportswear, never jewellery. Tie long hair back.
Always keep out of the reach of children.
The use of this sport equipment is at your own risk.
Manual:
Beginners are advised to use low resistance bands. After exercising regularly, you can switch to a higher resistance and increase the number of repetitions.
Perform all exercises at a steady and slow pace. Breathe calmly and regularly. Drink enough water.
If you experience pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.
In case of injuries or previous illnesses, please consult a doctor.
Storage and maintenance:
Do not use strong detergents for cleaning. Use a damp cloth. Let the band dry completely.
Store the Super Band in a dry, weatherproof and safe place to avoid damage and injuries to other people. Never expose the Super Band to heat and direct sunlight.

FR - Merci d'avoir choisi un Super Band de SCHILDKRÖT.

Utilisation prévue: cet équipement de sport est développé pour améliorer la stabilité et la coordination du corps. Utilisez les Super Bands uniquement comme décrit dans les instructions.
Lisez et suivez les instructions d'utilisation et toutes les autres informations avant d'utiliser le produit. Les instructions font partie du produit. Lors du transfert du produit à des tiers, assurez-vous de remettre également ce manuel d'utilisateur au nouveau propriétaire/ utilisateur.
Avertissements généraux:
Lorsqu'il est étiré, le Super Band peut se briser et provoquer des blessures. Effectuez tous les exercices toujours avec une concentration totale.
Vérifiez que les Super Bands ne sont pas endommagés, fissurés et usés avant et après chaque entraînement. N'utilisez les Super Bands que lorsqu'elles sont en parfait état.
Gardez la zone d'entraînement libre de tous objets, débris et autres obstructions.
Portez uniquement des vêtements de sport appropriés, jamais des bijoux. Attachez les cheveux longs en arrière.
Gardez toujours hors de la portée des enfants.
L'utilisation de cet équipement sportif est à vos propres risques.
Manuel:
Il est conseillé aux débutants d'utiliser des bandes de faible résistance. Après avoir fait de l'exercice régulièrement, vous pouvez passer à une résistance plus élevée et augmenter le nombre de répétitions.
Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau.
Si vous ressentez de la douleur, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin.
Stockage et entretien:
N'utilisez pas de détergents puissants pour le nettoyage. Utilisez un chiffon humide. Laissez le bracelet sécher complètement.
Rangez le Super Band dans un endroit sec, résistant aux intempéries et sûr pour éviter d'endommager et de blesser d'autres personnes. N'exposez jamais le Super Band à la chaleur et à la lumière directe du soleil.

ES - Gracias por elegir una Super Band de SCHILDKRÖT.

Uso previsto: este equipo deportivo está desarrollado para mejorar la estabilidad y la coordinación del cuerpo. Utilice la Super Band solo como se describe en las instrucciones.
Cuando entregue el producto a terceros, asegúrese de entregar también las instrucciones.
Advertencias generales:
No estire las bandas más de 3 veces su longitud original.
Cuando se estira, la Super Band puede retroceder y causar lesiones. Realice todos los ejercicios siempre con total concentración.
Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, escombros y otras obstrucciones.
No utilice las bandas en superficies rugosas o con bordes afilados.
Use solo ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el cabello largo hacia atrás.
Manténgase siempre fuera del alcance de los niños.
Manual:
Se aconseja a los principiantes que utilicen bandas de baja resistencia. Aumente lentamente el número de repeticiones. Solo cambie a una resistencia más alta después de un entrenamiento regular.
Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento. Respire tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua.
Si siente dolor, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Esta instrucción no reemplaza la opinión médica experta.
Almacenamiento y mantenimiento:
No utilice detergentes fuertes para limpiar. Utilice un paño húmedo. Deje que la banda se seque por completo.
Verifique que las Super Bands no tengan daños, grietas ni desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice las Super Bands únicamente cuando estén en perfectas condiciones.
Almacene el producto en un lugar seco y seguro. Proteja el producto de la radiación ultravioleta, la luz solar directa y del calor y la suciedad.

IT - Grazie per aver scelto un Super Band SCHILDKRÖT.

Destinazione d'uso: questa attrezzatura sportiva è stata sviluppata per migliorare la stabilità e la coordinazione del corpo. Utilizzare le super band solo come descritto nelle istruzioni.
Quando si consegna il prodotto a terzi, assicurarsi di consegnare anche le istruzioni.
Avvertenze generali:
Non allungare le fasce più di 3 volte la loro lunghezza originale.
Quando è allungato, il Super Band può scattare indietro e causare lesioni. Esegui tutti gli esercizi sempre con piena concentrazione.
Mantenere l'area di allenamento libera da tutti gli oggetti, detriti e altri ostacoli.
Non utilizzare gli elastici su superfici ruvide o con spigoli vivi.
Indossa solo abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega indietro i capelli lunghi.
Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.
Manuale:
Si consiglia ai principianti di utilizzare fasce a bassa resistenza. Aumenta lentamente il numero di ripetizioni. Passa a una resistenza maggiore solo dopo un allenamento regolare.
Esegui tutti gli esercizi a un ritmo lento e costante. Respirate con calma e regolarmente. Bevi abbastanza acqua.
Se avverti dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompi immediatamente l'esercizio.
In caso di infortuni o malattie precedenti consultare un medico. Questa istruzione non sostituisce l'opinione medica di esperti.
Conservazione e manutenzione:
Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia. Usa un panno umido. Lascia asciugare completamente il cinturino.
Controlla i Super Band per danni, crepe e usura prima e dopo ogni allenamento. Usa i Super Bands solo quando sono in perfette condizioni.
Conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dai raggi solari diretti, dal calore e dallo sporco.

PT - Obrigado por escolher uma Super Band SCHILDKRÖT.

Uso pretendido: este equipamento esportivo foi desenvolvido para melhorar a estabilidade e coordenação corporal. Use as super bandas apenas conforme descrito nas instruções.

Ao dar o produto a terceiros, certifique-se de entregar também as instruções.
Avisos gerais:
Não estique as faixas mais de 3 vezes seu comprimento original.
Quando esticada, a Super Band pode estalar e causar ferimentos. Realize todos os exercícios sempre com concentração total.
Mantenha a área de treinamento livre de todos os objetos, detritos e outras obstruções.
Não use as bandas em superfícies ásperas ou com arestas vivas.
Use apenas roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Prenda o cabelo comprido para trás.
Mantenha sempre fora do alcance das crianças.
Manual:
Iniciantes são aconselhados a usar bandas de baixa resistência. Aumente lentamente o número de repetições. Somente mude para uma resistência mais alta após o treinamento regular.
Execute todos os exercícios em um ritmo constante e lento. Respire calma e regularmente. Beba bastante água.
Se você sentir dor, tontura ou falta de ar, pare de se exercitar imediatamente.
Em caso de lesões ou doenças anteriores, consulte um médico. Esta instrução não substitui a opinião médica especializada.
Armazenamento e manutenção:
Não use detergentes fortes para limpeza. Use um pano úmido. Deixe a banda secar completamente.
Verifique se há danos, rachaduras e desgaste nas Super Bands antes e depois de cada treino. Use as Super Bandas apenas quando estiverem em perfeitas condições.
Armazene o produto em local seco e seguro. Proteja o produto da radiação UV, luz solar direta, calor e sujeira.

NL - Bedankt voor het kiezen van een SCHILDKRÖT Super Band.

Beoogd gebruik: Dit sporttoestel is ontwikkeld om de lichaamsstabiliteit en coördinatie te verbeteren. Gebruik de superbanden alleen zoals beschreven in de instructies.
Zorg ervoor dat u de instructie ook overhandigt als u het product aan derden geeft.
Algemene waarschuwingen:
Rek de banden niet meer dan 3 keer hun oorspronkelijke lengte uit.
Als de Super Band wordt uitgerekt, kan deze terugschieten en verwondingen veroorzaken. Voer alle oefeningen altijd met volledige concentratie uit.
Houd het trainingsgebied vrij van alle voorwerpen, puin en andere obstakels.
Gebruik de banden niet op ruwe of scherpe oppervlakken.
Draag alleen geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast.
Altijd buiten bereik van kinderen bewaren.
Handleiding:
Beginners worden geadviseerd om banden met een lage weerstand te gebruiken. Verhoog langzaam het aantal herhalingen. Schakel pas over naar een hogere weerstand na een regelmatige training.
Voer alle oefeningen in een gestaag en langzaam tempo uit. Adem kalm en regelmatig. Drink voldoende water.
Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid of kortademigheid ervaart.
Raadpleeg een arts in geval van verwondingen of eerdere ziekten. Deze instructie vervangt geen medisch deskundig advies.
Opslag en onderhoud:
Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen om te reinigen. Gebruik een vochtige doek. Laat de band volledig drogen.
Controleer de Super Bands voor en na elke training op beschadiging, scheuren en slijtage. Gebruik de Super Bands alleen als ze in perfecte staat zijn.
Bewaar het product op een droge en veilige plaats. Bescherm het product tegen UV-straling, direct zonlicht, hitte en vuil.

SV - Tack för att du valde ett SCHILDKRÖT Super Band.

Avsedd användning: Denna sportutrustning är utvecklad för att förbättra kroppsstabilitet och samordning. Använd endast superbanden enligt beskrivningen i instruktionerna.
Var noga med att överlämna instruktionen när du ger produkten till tredje part.
Allmänna varningar:
Sträck inte banden mer än 3 gånger sin ursprungliga längd.
När det sträcks kan Superbandet snäppa tillbaka och orsaka skador. Utför alla övningar alltid med full koncentration.
Håll träningsområdet fritt från alla föremål, skräp och andra hinder.
Använd inte banden på grova eller vassa ytor.
Använd endast lämpliga sportkläder, aldrig smycken. Knyt långt hår tillbaka.
Förvara alltid utom räckhåll för barn.
Manuell:
Nybörjare rekommenderas att använda band med låg motståndskraft. Öka långsamt antalet repetitioner. Byt endast till högre motstånd efter regelbunden träning.
Utför alla övningar i jämn och långsam takt. Andas lugnt och regelbundet. Drick tillräckligt med vatten.
Sluta träna omedelbart om du upplever smärta, yrsel eller andfåddhet.
Kontakta läkare vid skador eller tidigare sjukdomar. Denna instruktion ersätter inte medicinsk expertutlåtande.
Lagring och underhåll:
Använd inte starka rengöringsmedel för rengöring. Använd en fuktig trasa. Låt bandet torka helt.
Kontrollera Super Bands för skador, sprickor och slitage före och efter varje träningspass. Använd endast Super Bands när de är i perfekt skick.
Förvara produkten på en torr och säker plats. Skydda produkten från UV-strålning, direkt solljus och från värme och smuts.

HR - Hvala vam što ste odabrali SCHILDKRÖT Super Band.

Namjena: Ova sportska oprema razvijena je za poboljšanje stabilnosti i koordinacije tijela. Koristite superpojasne dijelove samo kako je opisano u uputama.
Kada dajete proizvod trećim stranama, molimo vas da i vi predate upute.
Opća upozorenja:
Trake nemojte rastezati više od 3 puta od njihove izvorne duljine.
Kada se istegne, Super Band se može povući i nanijeti ozljede.
Sve vježbe izvodite uvijek s punom koncentracijom.
Osigurajte mjesto za vježbanje bez predmeta, krhotina i drugih prepreka.
Ne koristite trake na grubim ili oštrim površinama.
Nosite samo odgovarajuću sportsku odjeću, nikako nakit. Vezati dugu kosu natrag.
Uvijek čuvajte izvan dohvata djece.
Priručnik:
Početnicima se savjetuje da koriste trake s malim otporom. Polako povećavajte broj ponavljanja. Na veći otpor prijedite tek nakon redovitog treninga.
Sve vježbe izvodite ujednačenim i sporim tempom. Dišite mirno i redovito. Pijte dovoljno vode.
Ako osjetite bol, vrtoglavicu ili otežano disanje, odmah prekinite s vježbanjem.
U slučaju ozljeda ili prethodnih bolesti, obratite se liječniku. Ova uputa ne zamjenjuje stručno medicinsko mišljenje.
Skladištenje i održavanje:
Za čišćenje nemojte koristiti jake deterdžente. Koristite vlažnu krpu. Neka se traka potpuno osuši.
Provjerite imaju li Super trake oštećenja, pukotine i habanje prije i nakon svakog treninga. Superbandove koristite samo kada su u savršenom stanju.
Proizvod čuvajte na suhom i sigurnom mjestu. Zaštitite proizvod od UV zračenja, izravne sunčeve svjetlosti te od vrućine i prljavštine.

SL - Zahvaljujemo se vam, da ste izbrali Super Band SCHILDKRÖT.

Namenska uporaba: Ta športna oprema je razvita za izboljšanje telesne stabilnosti in koordinacije. Uporabite superpasove samo, kot je opisano v navodilih.
Če izdelek dajete tretjim osebam, prosimo, da tudi vi predate navodila.
Splošna opozorila:
Pasov ne raztezajte več kot 3-krat več od njihove prvotne dolžine.
Ko se raztegne, se Super Band lahko zaskoči nazaj in povzroči poškodbe. Vse vaje izvajajte vedno s popolno koncentracijo.
Na območju za vadbo naj ne bo nobenih predmetov, ruševin in drugih ovir.
Pasov ne uporabljajte na grobih površinah ali površinah z ostrimi robovi.
Nosite samo primerna športna oblačila, nikoli nakita. Vezati dolge lase nazaj.
Vedno hranite izven dosega otrok. To navodilo ne nadomešča strokovnega zdravniškega mnenja.
Priročnik:
Začetnikom priporočamo uporabo pasov z nizko odpornostjo. Počasi povečujte število ponovitev. Na višji upor preklopite šele po rednem treningu.
Vse vaje izvajajte v enakomernem in počasnem tempu. Dihajte mirno in redno. Pijte dovolj vode.
Če imate bolečino, omotico ali težko sapo, takoj prenehajte z vadbo. V primeru poškodb ali predhodnih bolezni se posvetujte z zdravnikom.
Skladiščenje in vzdrževanje:
Za čiščenje ne uporabljajte močnih detergentov. Uporabite vlažno krpo. Pustite, da se trak popolnoma posuši.
Pred in po vsaki vadbi preverite, ali so Super Bandi poškodovani, razpokani in obrabljeni. Super pasove uporabljajte samo, če so v popolnem stanju.
Izdelek shranjujte v suhem in varnem prostoru. Izdelek zaščitite pred UV sevanjem, neposredno sončno svetlobo ter pred vročino in umazanijo.

PL - Dziękujemy za wybranie zespołu SCHILDKRÖT Super Band.

Przeznaczenie: Ten sprzęt sportowy został opracowany w celu poprawy stabilności ciała i koordynacji. Używaj super pasm tylko zgodnie z opisem w instrukcji.
Przekazując produkt osobom trzecim, należy również przekazać instrukcję.
Ogólne ostrzeżenia:
Nie rozciągaj pasków więcej niż 3 razy ich pierwotnej długości.
Po rozciągnięciu Super Band może odskoczyć i spowodować obrażenia. Wszystkie ćwiczenia wykonuj zawsze z pełną koncentracją.
Utrzymuj obszar treningowy wolny od wszelkich przedmiotów, gruzu i innych przeszkód.
Nie używaj opasek na szorstkich lub ostrych powierzchniach.
Noś tylko odpowiednią odzież sportową, nigdy biżuterię. Związ z tyłu długie włosy.
Zawsze przechowywać poza zasięgiem dzieci.
Podręcznik:
Początkującym zaleca się używanie opasek o niskim oporze. Powoli zwiększaj liczbę powtórzeń. Zmień na wyższy opór dopiero po regularnym treningu.
Wykonuj wszystkie ćwiczenia w stałym i powolnym tempie. Oddychaj spokojnie i regularnie. Pij wystarczającą ilość wody.
Jeśli poczujesz ból, zawroty głowy lub duszność, natychmiast przerwij ćwiczenia.
W przypadku kontuzji lub przebytych chorób skonsultuj się z lekarzem. Niniejsza instrukcja nie zastępuje ekspertyzy medycznej.
Przechowywanie i konserwacja:
Do czyszczenia nie używaj silnych detergentów. Użyj wilgotnej szmatki. Pozostaw pasek do całkowitego wyschnięcia.
Sprawdź opaski Super Bands pod kątem uszkodzeń, pęknięć i zużycia przed i po każdym treningu. Używaj super opasek tylko wtedy, gdy są w idealnym stanie.
Produkt przechowywać w suchym i bezpiecznym miejscu. Chronić produkt przed promieniowaniem UV, bezpośrednim nasłonecznieniem oraz przed wysoką temperaturą i brudem.

HU - Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT Super Band választotta.

Rendeltetésszerű használat: Ezt a sportfelszerelést a test stabilitásának és koordinációjának javítására fejlesztették ki. A szuper szalagokat csak az utasításokban leírtak szerint használja.
Ha harmadik félnek adja át a terméket, kérjük, adja át az utasítást is.
Általános figyelmeztetések:
Ne feszítse meg a szalagokat az eredeti hosszuk háromszorosánál.
Megnyújtva a Super Band visszapattanhat és sérüléseket okozhat. Minden gyakorlatot mindig teljes koncentrációval hajtson végre.
Tartsa az edzőterületet mentes minden tárgytól, törmeléktől és egyéb akadálytól.
Ne használja a szalagokat durva vagy éles szélű felületeken.
Csak megfelelő sportruhát viseljen, soha ne ékszereket. Köss vissza hosszú hajat.
Mindig tartsa gyermekektől elzárva.
Kézikönyv:
A kezdőknek ajánlott alacsony ellenállású sávokat használni. Lassan növelje az ismétlések számát. Csak rendszeres edzés után váltson nagyobb ellenállásra.
Minden gyakorlatot egyenletes és lassú tempóban végezzen. Lélegezz nyugodtan és rendszeresen. Igyon annyi vizet.
Ha fájdalmat, szédülést vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást.
Sérülések vagy korábbi megbetegedések esetén kérjük, forduljon orvoshoz. Ez az utasítás nem helyettesíti a szakértői orvosi véleményt.
Tárolás és karbantartás:
Ne használjon erős mosószert a tisztításhoz. Használjon nedves ruhát. Hagyja a szalagot teljesen megszáradni.
Minden edzés előtt és után ellenőrizze, hogy nincsenek-e sérülések, repedések és kopások. A Super Zenekarokat csak tökéletes állapotban használja.
A terméket száraz és biztonságos helyen tárolja. Óvja a terméket az UV sugárzástól, a közvetlen napsugárzástól és a hőtől és a szennyeződésektől.

CS - Děkujeme, že jste si vybrali SCHILDKRÖT Super Band.

Účel použití: Toto sportovní vybavení bylo vyvinuto za účelem zlepšení stability a koordinace těla. Superpásy používejte pouze podle pokynů.
Při předávání produktu třetím stranám nezapomeňte předat také pokyny.
Obecná varování:
Nenatahujte pásky více než 3krát jejich původní délku.
Při natažení může Super Band cvaknout zpět a způsobit zranění. Provádějte všechna cvičení vždy s plnou koncentrací.
Udržujte tréninkový prostor bez jakýchkoli předmětů, nečistot a jiných překážek.
Nepoužívejte pásky na drsných nebo ostrých površích.
Noste pouze vhodné sportovní oblečení, nikdy ne šperky. Dlouhé vlasy si svázat.
Uchovávejte vždy mimo dosah dětí.
Manuál:
Začátečníkům se doporučuje používat pásy s nízkým odporem. Pomalu zvyšujte počet opakování. Na vyšší odpor přepněte až po pravidelném tréninku.
Provádějte všechna cvičení rovnoměrným a pomalým tempem. Dýchejte klidně a pravidelně. Pijte dostatek vody.
Pokud pocítíte bolest, závratě nebo dušnost, okamžitě přestaňte cvičit.
V případě úrazu nebo předchozí nemoci se poraďte s lékařem. Tento pokyn nenahrazuje odborný lékařský názor.
Skladování a údržba:
K čištění nepoužívejte silné čisticí prostředky. Použijte vlhký hadřík. Nechte pás úplně vyschnout.

Před každým tréninkem a po něm zkontrolujte, zda nejsou Super Bandy poškozené, prasklé nebo opotřebované. Superkapely používejte, pouze pokud jsou v perfektním stavu.
Produkt skladujte na suchém a bezpečném místě. Chraňte produkt před UV zářením, přímým slunečním zářením a před teplem a nečistotami.

SL - Ďakujeme, že ste si vybrali SCHILDKRÖT Super Band.

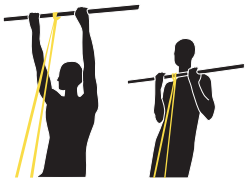
Účel použitia: Toto športové vybavenie bolo vyvinuté na zlepšenie stability a koordinácie tela. Superpásy používajte iba podľa pokynov v pokynoch.
Pri poskytovaní produktu tretím stranám nezabudnite tiež odovzdať pokyny.
Všeobecné varovania:
Nenapínajte pásky viac ako 3-násobne oproti pôvodnej dĺžke.
Pri natiahnutí môže Super Band cvaknúť dozadu a spôsobiť zranenie. Všetky cviky vykonávajte vždy s plnou koncentráciou.
Udržujte tréningový priestor zbavený všetkých predmetov, nečistôt a iných prekážok.
Nepoužívajte pásky na drsný povrch alebo povrch s ostrými hranami.
Noste iba vhodné športové oblečenie, nikdy nie šperky. Dlhé vlasy zviažte dozadu.
Uchovávajte vždy mimo dosahu detí.
Manuálny:
Začiatočníkom sa odporúča používať pásy s nízkym odporom. Pomaly zvyšujte počet opakovaní. Na vyšší odpor prepnite až po pravidelnom tréningu.
Všetky cviky vykonávajte stabilným a pomalým tempom.
Dýchajte pokojne a pravidelne. Pite dostatok vody.
Ak pocítite bolesť, závrat alebo dýchavičnosť, okamžite prestaňte cvičiť.
V prípade úrazu alebo predchádzajúcej choroby sa poraďte s lekárom. Tento pokyn nenahrádza lekársky posudok.
Skladovanie a údržba:
Na čistenie nepoužívajte silné čistiace prostriedky. Použite vlhkú handričku. Nechajte pás úplne vyschnúť.
Pred každým tréningom a po ňom skontrolujte poškodenie, praskliny a opotrebenie Super Bandov. Superkapely používajte, iba ak sú v perfektnom stave.
Produkt skladujte na suchom a bezpečnom mieste. Chráňte výrobok pred UV žiarením, priamym slnečným žiarením a pred teplom a nečistotami.

RU - Vă mulțumim că ați ales o bandă superioară SCHILDKRÖT.

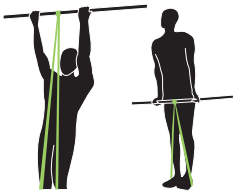
Utilizare intenționată: Acest echipament sportiv este dezvoltat pentru a îmbunătăți stabilitatea și coordonarea corpului. Utilizați super benzi doar așa cum este descris în instrucțiuni.
Atunci când dați produsul unor terțe părți, vă rugăm să vă asigurați că predați instrucțiunile.
Avertismente generale:
Nu întindeți benzile de mai mult de 3 ori lungimea lor inițială.
Când este întinsă, Super Band se poate rupe înapoi și poate provoca răni. Efectuați toate exercițiile întotdeauna cu o concentrare deplină.
Păstrați zona de antrenament liberă de toate obiectele, resturile și alte obstacole.
Nu utilizați benzile pe suprafețe aspre sau ascuțite.
Purtați doar îmbrăcăminte sportivă adecvată, niciodată bijuterii. Legați părul lung pe spate.
A nu se lăsa întotdeauna la îndemâna copiilor.
Manual:
Începătorii sunt sfătuiți să utilizeze benzi cu rezistență redusă. Creșteți încet numărul de repetări. Treceți la o rezistență mai mare numai după antrenament regulat.
Efectuați toate exercițiile într-un ritm constant și lent. Respirați calm și regulat. Bea suficientă apă.
Dacă aveți dureri, amețeli sau dificultăți de respirație, opriți imediat exercițiile.
În caz de leziuni sau boli anterioare, vă rugăm să consultați un medic. Această instrucțiune nu înlocuiește opinia medicală a experților.
Depozitare și întreținere:
Nu folosiți detergenți puternici pentru curățare. Folosiți o cârpă umedă. Lăsați banda să se usuce complet.
Verificați Super Bands pentru deteriorări, fisuri și uzură înainte și după fiecare antrenament. Folosiți Super Bands numai atunci când sunt în stare perfectă.
Păstrați produsul într-un loc uscat și sigur. Protejați produsul de radiațiile UV, de lumina directă a soarelui și de căldură și murdărie.

Befestigung an einer Klimmzustange / Setup on a pull-up bar / Fixation à une barre de traction:

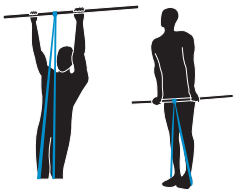
SUPER BAND EXERCISES WITH PULL-UP BAR



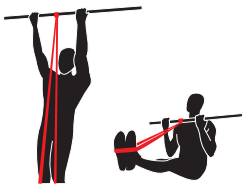
PULL-UP SUPINATED



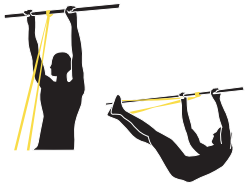
MUSCLE UP SUPINATED



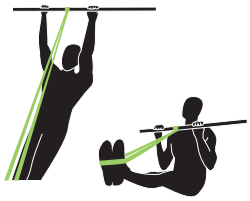
MUSCLE UP PRONATED



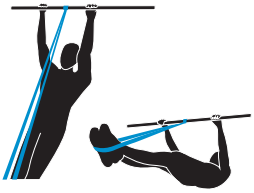
L SIT SUPINATED



TOES TO BAR

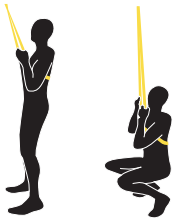


L SIT PRONATED

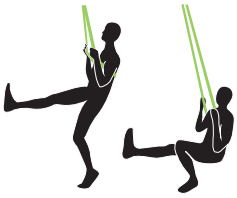


FRONT LEAVER

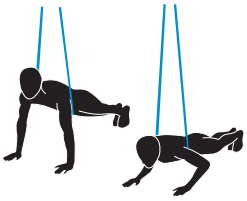
CORE SHREDDER



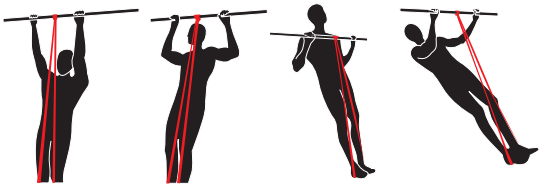
DOUBLE LEG SQUAT



SINGLE LEG SQUAT



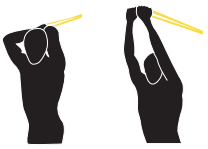
PUSH-UP



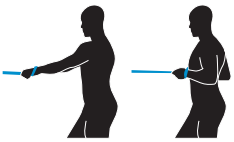
CIRCLES PRONATED

HEAVY MEDIUM LIGHT EXTRA LIGHT

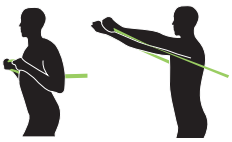
SUPER BAND EXERCISES WITHOUT PULL-UP BAR



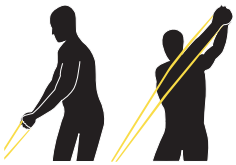
TRICEPS OVERHEAD



RHOMBUS ROW

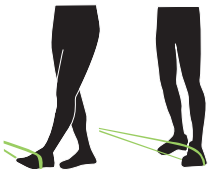


CHEST PRESS

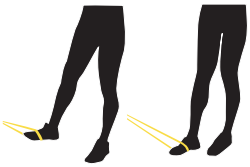


LOW TO HIGH CHOPWOOD

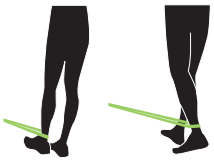
HIGH TO LOW CHOPWOOD



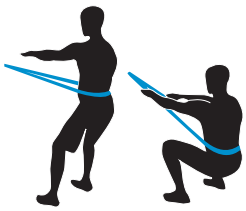
ABUCTOR STRECTCH



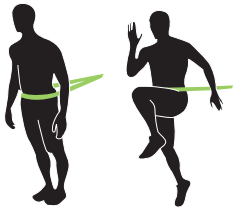
ADDUCTOR STRETCH



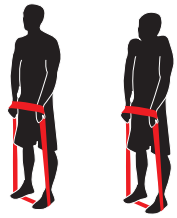
BEG LEG KICK



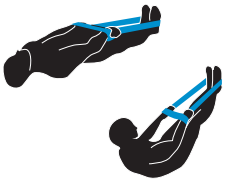
SIMPLE SQUAT



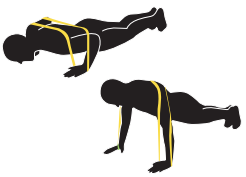
RESISTANCE SPRINT



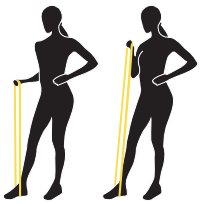
STANDING SHRUGS



DOUBLE LEG RAISE

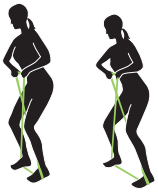


RESISTANCE PUSH-UP

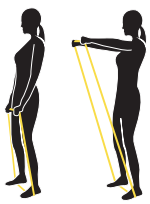


SINGLE BICEPS CURL

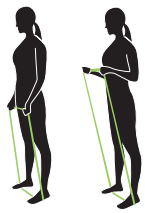
STRETCH SQUAT



SIDE STEP



FORWARD SHOULDER RAISE



BICEPS CURL

SCHILDKRÖT®

MTS Sportartikel Vertriebs GmbH, Hans-Urmiller-Ring 11, D-82515 Wolfratshausen, **www.schildkröt-sport.com**