

Lifenaxx[®] * User Manual

Lifenaxx 11-piece fitness set LX-024

Before using the device, the first time, please read the user manual carefully. Service phone No. for technical support: 01805 013643 (14 cent/minute from German fixed-line and 42 cent/minute from mobile networks).

Free Email: support@technaxx.de

Keep this user manual for future reference or product sharing carefully. Do the same with the original accessories for this product. In case of warranty, please contact the dealer or the store where you bought this product.

Warranty 2 years

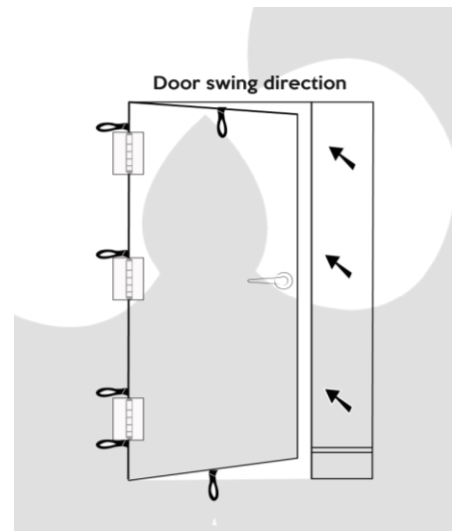
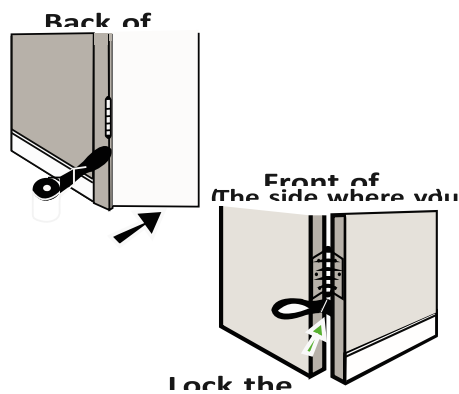
*Enjoy your product. *Share your experience and opinion on one of the well-known internet portals.*

Features:

- They are highly portable and versatile
- increase coordination
- great for all fitness levels
- activate more muscles
- Whole-body exercises
- Reduces body fat and burns calories

Exercise dosage: Bear in mind that different colours indicate different levels of strength and resistance. In simple terms, go for a resistance band that will enable you to complete 8 to 12 revolutions for every set up to the point of fatigue. This is known as the “multiple repetition maximum” or the number of repetitions you can complete in one set. Perform all exercises in a slow and controlled manner. At no time should you feel “out of control”; remember to control the band or tubing rather than allowing it to control you. Do not allow the band or tubing to snap back.

How to fix the door anchor safely



Technical specifications/ Product details

Yellow band	10 LBS
Green band	15 LBS
Red Band	20 LBS
Blue Band	25 LBS
Black band	35 LBS
Door Anchor	
2 soft Handle	
2 x Ankle strap	
Carry bag	
Package content	Lifenaxx LX-024, user manual

Warnings

- Ensure that the bands are not stored in direct sunlight/in hot conditions. This can weaken the bands and cause them to crack and split over time.
- Before each workout ensure bands are gently stretched and all connections are tested before use.
- While using the door anchor please ensure that all surfaces and are 100% secure. Avoid exposing the door anchor to rough or abrasive surfaces.
- Wear appropriate footwear while performing exercise so in the event of the band breaking it will not snap on your bare feet.
- Ensure that all exercises are performed in the direction away from the face.
- Keep abdominal muscles tight while performing exercises.
- Perform exercises in a slow and controlled manner.
- Make sure that the bands are not overstretched by more than 4 times their original length.
- These guidelines are here to protect you.
- We do not accept liability from injuries due to the use or misuse of this product.
- Before use, always examine the resistance band for small nicks, tears, or punctures that may cause the band to break. If you find any flaws, discard the product and replace before performing any exercises.
- If the bands or tubing become sticky, clean with mild soap and water, dry flat, and then dust with talcum powder, baby powder or corn starch.

Lifenaxx[®] * Benutzerhandbuch

Lifenaxx 11-teiliges Fitness-Set LX-024

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig vor Verwendung des Sets durch.
Servicetelefonnummer für technische Unterstützung: 01805 013643 (14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz und 42 Cent/Minute aus dem Mobilfunknetz).

Kostenlose E-Mail: support@technaxx.de

Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig auf, um später darauf Bezug nehmen zu können. Tun Sie dasselbe mit dem Originalzubehör für dieses Produkt. Im Garantiefall wenden Sie sich bitte an den Händler oder das Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

2 Jahre Garantie

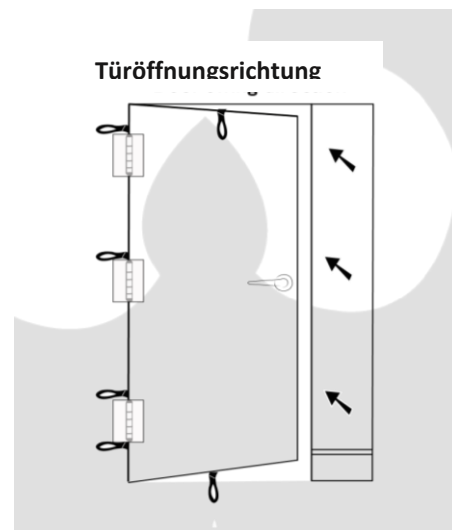
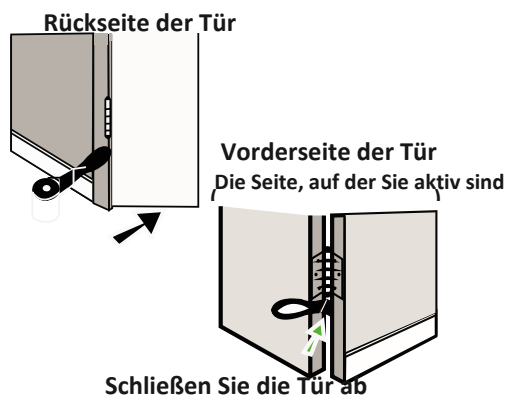
Genießen Sie Ihr Produkt. *Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Meinungen auf einem der bekannten Internetportale.

Funktionen:

- Leicht zu transportieren und vielseitig einsetzbar
- Bessere Koordinierung
- Großartig für alle Fitnessniveaus
- Mehr Muskeln aktivieren
- Ganzkörper-Übungen
- Reduziert das Körperfett und verbrennt Kalorien

Übungsdosierung: Bitte beachten Sie, dass verschiedene Farben unterschiedliche Stärke und Widerstandsfähigkeit anzeigen. Vereinfacht ausgedrückt, wählen Sie ein Widerstandsband, mit dem Sie 8 bis 12 Zyklen für jeden Satz bis zum Ermüdungspunkt absolvieren können. Dies wird als das "Maximum der mehrfachen Wiederholungen" oder die Anzahl der Wiederholungen, die Sie in einem Satz ausführen können, bezeichnet. Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert durch. Zu keinem Zeitpunkt sollten Sie sich "außer Kontrolle" fühlen; denken Sie daran, das Band oder den Schlauch zu kontrollieren, anstatt sich von ihm kontrollieren zu lassen. Lassen Sie das Band oder den Schlauch nicht zurückschnappen.

Den Türanker sicher befestigen



Technische Daten/ Produkteinheiten

Gelbes Band	4,5 kg
Grünes Band	6,8 kg
Rotes Band	11,3 kg
Blaues Band	13,6 kg
Schwarzes Band	15,9 kg
Türanker	
2 weiche Griffe	
2 Fußgelenkgurte	
Tragetasche	
Lieferumfang	Lifenaxx LX-024, Benutzerhandbuch

Warnhinweise

- Stellen Sie sicher, dass die Bänder nicht in direktem Sonnenlicht/ heißen Bedingungen gelagert werden. Dies kann die Bänder schwächen und dazu führen, dass sie mit der Zeit reißen und sich aufspalten.
- Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass die Bänder sanft gedehnt werden und alle Verbindungen vor dem Gebrauch getestet werden.
- Achten Sie bei der Verwendung des Türankers bitte darauf, dass dieser keine defekte aufweist. Vermeiden Sie es, den Türanker rauen oder abrasiven Oberflächen auszusetzen.
- Tragen Sie während der Übung geeignetes Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass alle Übungen in der vom Gesicht abgewandten Richtung durchgeführt werden.
- Halten Sie die Bauchmuskeln bei der Ausführung von Übungen straff.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert durch.
- Stellen Sie sicher, dass die Bänder nicht um mehr als das 4-fache ihrer ursprünglichen Länge überdehnt werden.
- Diese Richtlinien sind zu Ihrem Schutz da.
- Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen, die durch den Gebrauch oder Missbrauch dieses Produkts entstehen.
- Untersuchen Sie das Widerstandsband vor jeder Verwendung Kerben, Risse oder Einstiche, die zum Reißen des Bandes führen können. Wenn Sie irgendwelche Fehler finden, ersetzen Sie das Produkt, bevor Sie irgendwelche Übungen durchführen.
- Wenn die Bänder oder Schläuche klebrig werden, mit milder Seife und Wasser reinigen, trocknen und mit Talkumpuder, Babypuder oder Maisstärke abstauben.

Lifenaxx[®] * Mode d'emploi

Accessoire fitness à 11 pièces Lifenaxx LX-024

Lisez le mode d'emploi attentivement et en entier avant d'utiliser ce produit. N° de téléphone d'assistance pour l'assistance technique : 01805 013643 (14 cents/minute depuis une ligne fixe allemande et 42 cents/minute depuis des réseaux mobiles).

E-mail gratuit : support@technaxx.de

Conservez soigneusement ce mode d'emploi, car vous aurez peut-être besoin de le relire ou de le partager. Faites de même avec les accessoires d'origine pour ce produit. Pour faire une demande de garantie, veuillez contacter le revendeur ou le magasin où vous avez acheté le produit.

Garantie de 2 ans

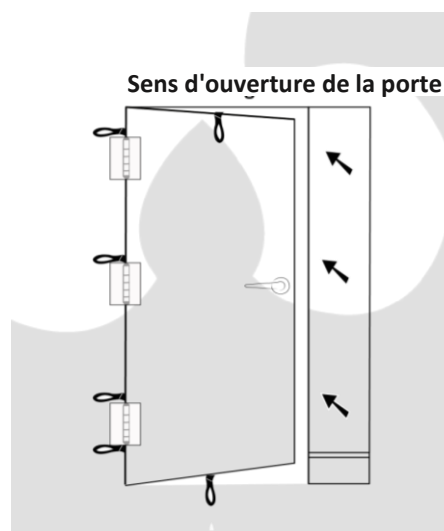
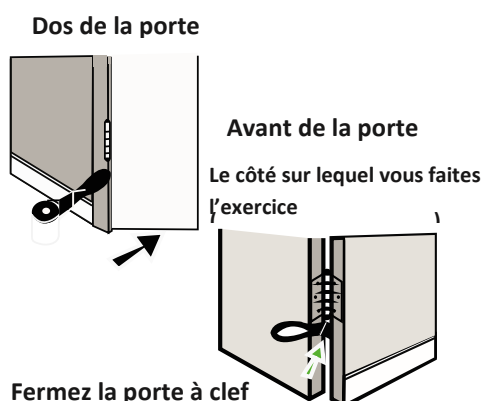
Profitez bien de votre produit. Faites-nous part de votre expérience et de votre avis sur l'un des portails internet bien connus.

Caractéristiques :

- Ils sont aisément transportables et adaptables
- Amélioration de la coordination
- Adapté à toutes les capacités d'exercice
- Active plus de muscles
- Exercices faisant travailler le corps en entier
- Réduit la graisse corporelle et brûle les calories

Intensité d'exercice : Notez que différentes couleurs indiquent différents niveaux de force et de résistance. Pour simplifier, utilisez un élastique dont la résistance vous permet d'effectuer entre 8 et 12 révolutions à chaque étape jusqu'à ce que vous ressentiez la fatigue. Ceci est également appelé « maximum de répétitions multiples », soit le nombre de répétitions que vous pouvez effectuer en une session. Effectuez tous les exercices lentement et en gardant toujours le contrôle. Vous ne devez jamais sentir que vous « perdez le contrôle ». Souvenez-vous de contrôler l'élastique ou le tube plutôt que de vous laisser contrôler par lui. Ne permettez pas à l'élastique ni au tube de se rétracter en claquant.

Fixer l'ancrage de porte en toute sécurité



Caractéristiques techniques / Détails du produit

Élastique jaune	4,5 Kg
Élastique vert	6,8 Kg
Élastique rouge	11,3 Kg
Élastique bleu	13,6 Kg
Élastique noir	15,9 Kg
Ancrage de porte	
2 poignées douces	
2 sangles de cheville	
Sac de transport	
Contenu de l'emballage	Lifenaxx LX-024, Mode d'emploi

Avertissements

- Assurez-vous de ne pas ranger les élastiques sous la lumière directe du soleil/dans un lieu chaud. Cela peut fragiliser les élastiques et les faire se craqueler et se fendre au fil du temps.
- Avant chaque exercice, assurez-vous d'étirer doucement les élastiques et inspectez-les avant l'utilisation.
- Avant d'utiliser l'ancrage de porte, veuillez vérifier que toutes les surfaces sont 100% sécurisées. Évitez d'exposer l'ancrage de porte à des surfaces inégales ou abrasives.
- Portez des chaussures adaptées lorsque vous faites de l'exercice pour vous protéger les pieds si un élastique se casse et claque sur vos pieds nus.
- Assurez-vous que vous effectuez tous vos exercices dans la direction opposée à votre visage.
- Bandez les muscles abdominaux lorsque vous faites de l'exercice.
- Effectuez tous les exercices lentement et en gardant le contrôle.
- Assurez-vous que tous les élastiques ne sont pas étirés plus que 4 fois leur longueur initiale.
- Ces consignes vous sont données pour assurer votre sécurité.
- Nous ne pourrions pas être tenus pour responsables en cas de blessures entraînées par une utilisation incorrecte du produit.
- Avant l'utilisation, inspectez toujours l'élastique de résistance pour vous assurer qu'il ne comporte ni entailles, déchirures ou ponctions qui pourraient causer une rupture. Si vous observez une faiblesse, jetez le produit et remplacez-le avant de commencer votre exercice.
- Si les élastiques ou les tubes deviennent collants, nettoyez-les à l'eau savonneuse, laissez-les sécher à plat et poudrez-les avec du talc, de la poudre de soin pour bébés ou de la farine de maïs.

Lifenaxx[®] * Manual del usuario

Kit de entreno de 11 piezas Lifenaxx LX-024

Antes de usar el dispositivo por primera vez, por favor lea detenidamente el manual de usuario.

Nº de teléfono de servicio para soporte técnico: 01805 013643 (14 céntimos/minuto desde teléfono fijo en Alemania y 42 céntimos/minuto desde redes móviles).

Correo electrónico gratuito: **support@technaxx.de**

Guarde cuidadosamente este manual de usuario como futura referencia o si se comparte el producto. Haga lo mismo con los accesorios originales de este producto. En caso de garantía, contacte con el comercial o tienda donde adquirió este producto.

Garantía de 2 años

*Disfrute de su producto. *Comparta sus experiencias y opinión en uno de los populares portales de internet.*

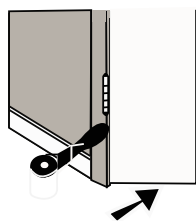
Características:

- Son altamente portátiles y versátiles
- aumento de coordinación
- perfecto para todos los niveles de entrenamiento
- activa más músculos
- Ejercicios para todo el cuerpo
- Reduce la grasa corporal y quema calorías

Dosificación de ejercicio: Tenga en cuenta que los distintos colores indican distintos niveles de fuerza y resistencia. En términos sencillos, aspire a una banda de resistencia que le permita completar de 8 a 12 revoluciones por cada configuración hasta el punto de fatiga. Se conoce como el "máximo de repetición múltiple", o el número de repeticiones que puede completar en un grupo. Realice todos los ejercicios de forma lenta y controlada. En ningún momento debería sentirse "sin control"; recuerde controlar la banda o conductos en lugar de dejar que le controlen. No deje que la banda o conductos latiguen.

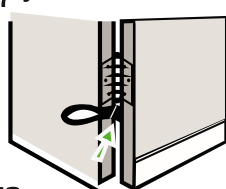
Cómo fijar con seguridad el anclaje de puerta

Parte posterior de la puerta



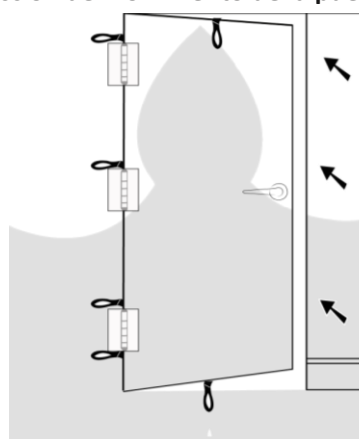
Parte anterior de la puerta

Lado en el que está haciendo ejercicio



Cierre la puerta

Dirección de movimiento de la puerta



Especificaciones técnicas / detalles del producto

Banda amarilla	4,5 kg
Banda verde	6,8 kg
Banda roja	11,3 kg
Banda azul	13,6 kg
Banda negra	15,9 kg
Anclaje de puerta	
2 asas blandas	
2 x correas para tobillo	
Bolsa de transporte	
Contenido del embalaje	Lifenaxx LX-024, manual del usuario

Advertencias

- Asegúrese de que las bandas no se guarden a la luz solar directa/en condiciones de calor. Podría debilitar las bandas y hacer que se agrietaran y partieran con el tiempo.
- Antes de cada ejercicio, asegúrese de que las bandas estén levemente estiradas y pruebe todas las conexiones antes del uso.
- Mientras use el anclaje para puerta, asegúrese de que todas las superficies sean 100% seguras. Evite exponer el anclaje para puerta a superficies rugosas o abrasivas.
- Lleve calzado adecuado mientras realice ejercicio de forma que en caso de rotura de la banda ésta no golpee sus pies desnudos.
- Asegúrese de que todos los ejercicios se realicen en dirección contraria a la cara.
- Mantenga tensos los músculos abdominales mientras realice los ejercicios.
- Realice los ejercicios de forma lenta y controlada.
- Asegúrese de que las bandas no estén estiradas en exceso, en más de 4 veces su longitud original.
- Estas orientaciones sirven para protegerle.
- No aceptaremos ninguna responsabilidad por lesiones debidas al uso o mal uso de este producto.
- Antes del uso, examine siempre la banda de resistencia en busca de pequeñas muescas, desgarros o punciones que puedan hacer que la banda se rompa. Si encuentra cualquier defecto, deseche el producto y sustitúyalo antes de realizar cualquier ejercicio.
- Si las bandas o conductos se vuelven pegajosos, límpielos con un jabón suave y agua, déjelos secar planos, y epolvoréelos con polvo de talco, polvo para bebés o almidón de maíz.

Lifenaxx® * Instrukcja obsługi

Lifenaxx 11-częściowy zestaw fitness LX-024

Przed pierwszym użyciem zapoznaj się dokładnie z poniższą instrukcją obsługi. Numer telefonu serwisowego do pomocy technicznej: 01805 013643 (14 centów/minutę z niemieckiej linii stacjonarnej i 42 centy/minutę z sieci komórkowych).

Bezpłatny e-mail: support@technaxx.de

Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi na przyszłość lub na wypadek udostępnienia produktu. Zrób to samo z oryginalnymi akcesoriami do tego produktu. W przypadku gwarancji, skontaktuj się ze sprzedawcą lub ze sklepem, w którym produkt został zakupiony.

2-letnia gwarancja

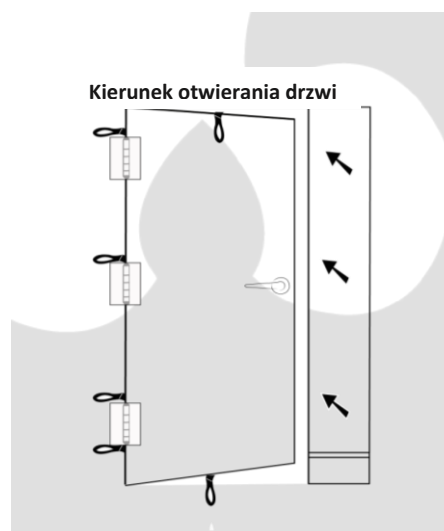
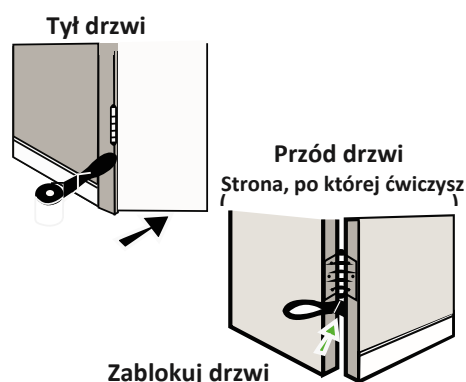
Milego użytkowania. *Podziel się swoimi doświadczeniami i opinią na jednym ze znanych portali internetowych.

Funkcje:

- Są łatwo przenośne i wszechstronne
- zwiększają koordynację
- idealne dla wszystkich poziomów sprawności
- aktywują więcej mięśni
- Ćwiczenia na całe ciało
- Zmniejsza tkankę tłuszczową i spala kalorie

Dozowanie ćwiczeń: Pamiętaj, że różne kolory wskazują różne poziomy wytrzymałości i odporności. Mówiąc najprościej, wybierz taśmę treningową, która pozwoli ci wykonać od 8 do 12 obrotów dla każdego zestawu aż do momentu zmęczenia. Nazywa się to „maksymalną liczbą wielokrotnych powtórzeń” lub liczbą powtórzeń, które można wykonać w jednym zestawie. Wykonuj wszystkie ćwiczenia w wolny i kontrolowany sposób. W żadnym momencie nie powinno czuć się „poza kontrolą”; pamiętaj, aby kontrolować taśmę lub gumę, zamiast pozwolić jej kontrolować Ciebie. Nie pozwól, aby taśma lub guma odskoczyła.

Jak bezpiecznie przymocować kotwę do drzwi



Dane techniczne/Szczegóły produktu

Żółta taśma	4,5 kg
Zielona taśma	6,8 kg
Czerwona taśma	11,3 kg
Niebieska taśma	13,6 kg
Czarna taśma	15,9 kg
Kotwa do drzwi	
2 miękkie uchwyty	
2 paski na kostki	
Torba do noszenia	
Zawartość opakowania	Lifenaxx LX-024, instrukcja obsługi

Ostrzeżenia

- Upewnij się, że taśmy nie są przechowywane w bezpośrednim świetle słonecznym/w gorących warunkach. Może to osłabić taśmy i po pewnym czasie może spowodować ich pękanie i rozszczepianie.
- Przed każdym treningiem upewnij się, że taśmy są delikatnie rozciągnięte, a wszystkie połączenia są sprawdzone przed użyciem.
- Podczas korzystania z kotwy do drzwi upewnij się, że wszystkie powierzchnie są w 100% bezpieczne. Unikaj wystawiania kotwy drzwiowej na szorstkie lub ścierne powierzchnie.
- Podczas wykonywania ćwiczeń noś odpowiednie obuwie, aby w przypadku zerwania taśmy nie uderzyła ona w gołe stopy.
- Upewnij się, że wszystkie ćwiczenia są wykonywane w kierunku od twarzy.
- Podczas wykonywania ćwiczeń utrzymuj napięte mięśnie brzucha.
- Wykonuj wszystkie ćwiczenia w wolny i kontrolowany sposób.
- Upewnij się, że taśmy nie są rozciągnięte o więcej niż 4-krotność ich pierwotnej długości.
- Te wytyczne mają Cię chronić.
- Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia wynikające z użytkowania lub niewłaściwego użytkowania tego produktu.
- Przed użyciem zawsze sprawdź taśmy treningowe pod kątem małych nacięć, naderwań lub przebić, które mogą spowodować ich zerwanie. Jeśli znajdziesz jakieś wady, wyrzuć produkt i wymień go przed wykonaniem jakichkolwiek ćwiczeń.
- Jeśli taśmy lub gumy staną się lepkie, oczyść je łagodnym mydłem i wodą, osusz na płasko, a następnie posyp talkiem, proszkiem do pielęgnacji niemowląt lub mąką kukurydzianą.

Lifenaxx[®] * Gebruiksaanwijzing

Lifenaxx 11-delige fitness-set LX-024

Lees voor het eerste gebruik de handleiding zorgvuldig door. Servicetelefoon voor technische ondersteuning: 01805 013643 (14 cent per minuut via vaste lijn in Duitsland en 42 cent per minuut via mobiele netwerken).

Gratis e-mail: **support@technaxx.de**

Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig voor latere raadpleging of als u dit product aan een derde geeft. Doe hetzelfde voor de originele accessoires van dit product. Voor meer informatie over de garantie, neem contact op met de verdeler of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Garantie 2 jaar

*Geniet van uw product. *Deel uw ervaring en opinie op een van de bekende internetportals.*

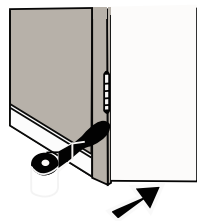
Kenmerken:

- Zeer draagbaar en veelzijdig
- Stimuleert de coördinatie
- Uitstekend voor alle fitnessniveaus
- Activeert meerdere spieren
- Oefeningen voor het hele lichaam
- Vermindert lichaamsvet en verbrandt calorieën

Dosering van de oefening: De verschillende kleuren geven de verschillende niveaus van sterkte en weerstand weer. Eenvoudig gezegd, neem een weerstandsband die u in staat stelt om 8 tot 12 volledige omwentelingen in om het even welke opstelling te maken voordat uw punt van vermoeidheid wordt bereikt. Dit staat bekend als het “veelvoudig herhalingsmaximum” of het aantal herhalingen dat u in één set kunt voltooien. Voer alle oefeningen op een langzame en gecontroleerde wijze uit. U dient op elk moment de controle te behouden. U moet controle hebben over de band of buis en niet omgekeerd. Voorkom terugslag van de band of buis.

De deuranker veilig vastmaken

Achterkant van de deur

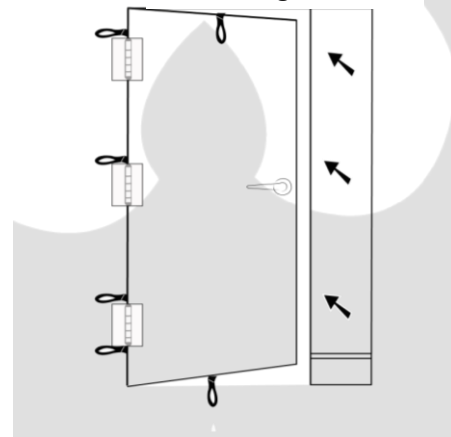


Voorkant van de deur



Sluit de deur

Draairichting van deur



Technische gegevens/ Productdetails

Gele band	4,5 kg
Groene band	6,8 kg
Rode band	11,3 kg
Blauwe band	13,6 kg
Zwarte band	15,9 kg
Deuranker	
2 zachte handgrepen	
2 x Enkelriem	
Draagtas	
Inhoud van de verpakking	Lifenaxx LX-024, gebruiksaanwijzing

Waarschuwingen

●Berg de banden niet op in direct zonlicht of een andere warme omgeving. De sterkte van de banden kan afnemen, waardoor de banden na verloop van tijd kunnen barsten of scheuren. ●Voor elke training, trek de banden voorzichtig uit en controleer alle verbindingen. ●Als de deuranker wordt gebruikt, zorg dat alle oppervlakken 100% beveiligd zijn. Stel de deuranker niet bloot aan ruwe of schurende oppervlakken. ●Draag gepast schoeisel tijdens het trainen zodat de band niet tegen uw blote voeten knalt in geval deze breekt. ●Voer alle oefeningen uit in de richting weg van uw gezicht. ●Houd uw buikspieren tijdens het uitvoeren van de oefeningen gespannen. ●Voer de oefeningen op een langzame en gecontroleerde wijze uit. ●Zorg dat de banden niet meer dan 4 keer hun oorspronkelijke lengte worden uitgerekt. ●Deze richtlijnen zijn bestemd om u te beschermen. ●Wij zijn niet aansprakelijk voor letsel door het gebruik of misbruik van dit product. ●Controleer de weerstandsband voor elk gebruik op kleine insnijdingen, scheuren of gaatjes die het breken van de band kunnen veroorzaken. Als scheurtjes waarneembaar zijn, gooi het product weg en vervang het door een nieuwe alvorens oefeningen uit te voeren. ●Als de banden of buizen kleverig aanvoelen, maak ze schoon met milde zeep en water, laat vlak drogen en breng vervolgens talkpoeder, babypoeder of maïzena aan.

Lifenaxx[®] * Manuale utente

Lifenaxx Set da 11 pezzi per fitness LX-024

Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta leggere attentamente il manuale d'istruzioni. No. telefono di servizio per supporto tecnico: 01805 013643 (14 cent/minuto da linea fissa tedesca e di 42 cent/minuto da reti mobili).

Email gratis: **support@technaxx.de**

Tenere a portata di mano il presente manuale per riferimento futuro o condivisione del prodotto. Lo stesso vale per gli accessori originali del prodotto. Per questioni inerenti la garanzia, rivolgersi al concessionario o al negozio in cui è stato acquistato il prodotto.

Garanzia di 2 anni

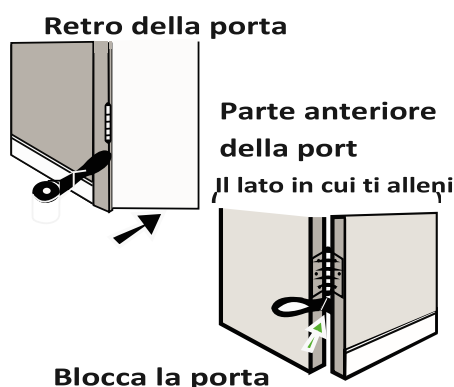
Congratulazioni per l'acquisto. *Condividi la tua esperienza e le tue opinioni su uno dei famosi portali Internet.

Caratteristiche:

- Sono altamente portatili e versatili
- aumentare il coordinamento
- ottimi per tutti i livelli di fitness
- attiva più muscoli
- Esercizi per tutto il corpo
- Riduce il grasso corporeo e brucia calorie

Dosaggio di esercizio: Ricorda che colori diversi indicano livelli diversi di forza e resistenza. In termini semplici, scegli una banda di resistenza che ti permetterà di completare da 8 a 12 giri per ogni set fino al punto di stanchezza. Questo è noto come "massime ripetizioni multiple" o il numero di ripetizioni che è possibile completare in un set. Esegui tutti gli esercizi in modo lento e controllato. In nessun momento dovresti sentirti "fuori controllo"; ricordati di controllare la banda o il tubo piuttosto che permettergli di controllarti. Non consentire alla banda o al tubo di scattare indietro.

Come fissare in sicurezza l'ancoraggio della porta



Specifiche tecniche / Dettagli del prodotto

Banda gialla	4,5 kg
Banda verde	6,8 kg
Banda rossa	11,3 kg
Banda blu	13,6 kg
Banda nera	15,9 kg
Ancoraggio per porta	
2 maniglie morbide	
2 cinghie per caviglia	
Borsa per il trasporto	
Contenuto della confezione	Lifenaxx LX-024, manuale utente

Avvertenze

- Assicurarsi che le bande non siano conservate alla luce diretta del sole/in condizioni calde. Questo può indebolire le bande e causarne la rottura e la divisione nel tempo.
- Prima di ogni allenamento assicurarsi che le bande siano leggermente tese e che tutti i collegamenti siano testati prima dell'uso.
- Durante l'utilizzo dell'ancoraggio della porta, assicurarsi che tutte le superfici siano sicure al 100%. Evitare di esporre l'ancoraggio della porta a superfici ruvide o abrasive.
- Indossare calzature adeguate durante l'esecuzione dell'allenamento, quindi in caso di rottura della banda non si scatterà sui piedi nudi.
- Assicurarsi che tutti gli esercizi vengano eseguiti nella direzione lontana dal viso.
- Tenere i muscoli addominali contratti durante gli esercizi.
- Eseguire tutti gli esercizi in modo lento e controllato.
- Accertarsi che le bande non superino le tensioni di oltre 4 volte la lunghezza originale.
- Queste linee guida sono qui per proteggerti.
- Non accettiamo responsabilità per lesioni dovute all'uso o all'uso improprio di questo prodotto.
- Prima dell'uso, esaminare sempre la banda di resistenza per la presenza di piccoli tagli, lacerazioni o forature che potrebbero causare la rottura della banda. In caso di difetti, scartare il prodotto e sostituirlo prima di eseguire qualsiasi esercizio.
- Se le bande o il tubo diventano appiccicosi, pulire con acqua e sapone neutro, asciugare in piano, quindi spolverare con talco, polvere per bambini o amido di mais.

Lifenaxx® * Uživatelská příručka

Lifenaxx 11-dílný fitness set LX-024

Před prvním použitím zařízení si pečlivě přečtěte návod k použití. Servisní telefonní číslo pro technickou podporu: 01805 013643 (14 centů / minutu z německé pevné linky a 42 centů / minutu z mobilních sítí).

Bezplatný e-mail: **support@technaxx.de**

Tuto uživatelskou příručku si pečlivě uschovejte pro budoucí použití nebo sdílení produktu. udělejte s orig. příslušenstvím tohoto výrobku. V případě záruky se prosím obraťte na prodejce nebo na prodejnu, kde jste tento produkt zakoupili.

Záruka 2 roky

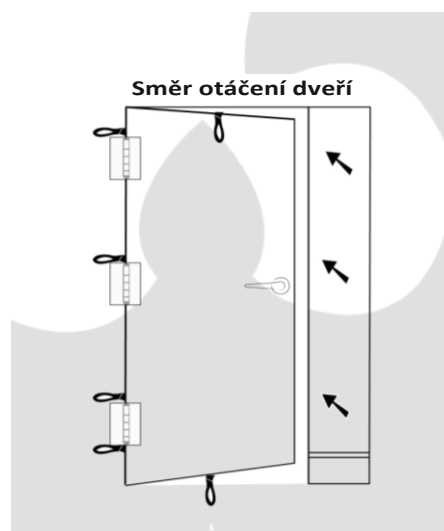
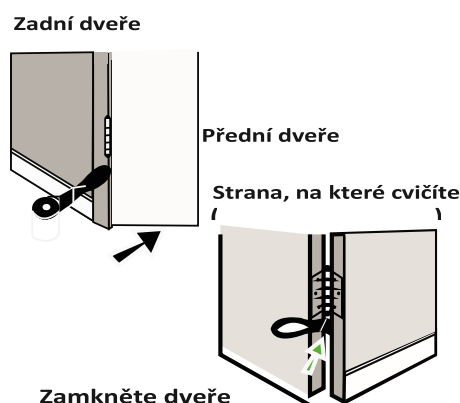
Užijte si produkt. * Sdílejte své zkušenosti a názory na jednom z dobře známých internetových portálů.

Vlastnosti:

- Jsou vysoce přenosné a univerzální
- zvyšují koordinaci
- skvělé pro všechny úrovně fitness
- aktivovat více svalů
- Cvičení celého těla
- Snižuje tělesný tuk a spaluje kalorie

Cvičení: Mějte na paměti, že různé barvy ukazují různé úrovně síly a odolnosti. Jednoduše řečeno, jděte na odpor pásu, který vám umožní dokončit 8 až 12 otáček za každé nastavení až do stavu únavy. Toto je známé jako „vícenásobné opakování maxima“ nebo počet opakování, které můžete provést v jedné sadě. Proved'te cvičení pomalu a kontrolovaně. V žádném okamžiku byste se neměli cítit „mimo kontrolu“; nezapomeňte ovládat pás nebo hadice, místo aby ovládaly vás. Nedovolte, aby pás nebo hadice sklouzla zpět.

Jak bezpečně upevnit dveřní kotvu



Technické specifikace/ Detaily produktu

Žlutý pás	4,5 kg
Zelený pás	6,8 kg
Červený pás	11,3 kg
Modrý pás	13,6 kg
Černý pás	15,9 kg
Dveřní kotva	
2 jemná rukojeť	
2 x kotníkový popruh	
Ochranný obal	
Obsah balení	Lifenaxx LX-024, uživatelská příručka

Upozornění

• Zajistěte, aby pásy nebyly skladovány na přímém slunci/v horkých podmínkách. To může pásy oslabit a časem způsobit jejich prasknutí a rozdělení. • Před každým cvičením se ujistěte, že jsou pásy jemně napnuté a všechna připojení jsou před použitím testována. • Při používání dveřní kotvy se ujistěte, že všechny povrchy jsou 100% bezpečné. Vyvarujte se ukotvení dveří k drsným nebo abrazivním povrchům. • Při cvičení noste vhodnou obuv, takže v případě prasknutí pásu neskrípne vaše bosé nohy. • Zajistěte, aby všechna cvičení byla prováděna ve směru od obličeje. • Během cvičení udržujte pevné břišní svaly. • Proveďte cvičení pomalu a kontrolovaně. • Ujistěte se, že pásy nejsou přetíženy více než čtyřnásobkem své původní délky. • Tyto pokyny jsou zde, aby vás ochránily. • Nepřijímáme odpovědnost za zranění způsobená používáním nebo nesprávným používáním tohoto produktu. • Před použitím vždy zkontrolujte odpor pásu, zda neobsahuje drobné trhliny, poškození nebo propíchnutí, které by mohlo způsobit roztržení pásu. Pokud zjistíte nějaké nedostatky, před provedením cvičení zlikvidujte produkt a vyměňte jej. • Pokud se pásy nebo hadičky lepí, očistěte je jemným mýdlem a vodou, usušte naplocho a poté poprašte s mastkovým práškem, dětským zásypem nebo kukuřičným škrobem.

Lifenaxx[®] * Manual do Utilizador

Lifenaxx conjunto de fitness de 11 peças LX-024

Antes de utilizar o aparelho pela primeira vez, leia cuidadosamente o manual do utilizador.
Número de telefone para apoio técnico: 01805 013643 (14 cent/minuto para linha fixa alemã e 42 cent/minuto para redes móveis).

Email gratuito: **support@technaxx.de**

Guarde este manual do utilizador para futura consulta ou partilha cuidada do produto. Faça o mesmo com os acessórios originais para este produto. No caso de garantia, contacte o distribuidor ou a loja onde adquiriu o produto.

Garantia de 2 anos

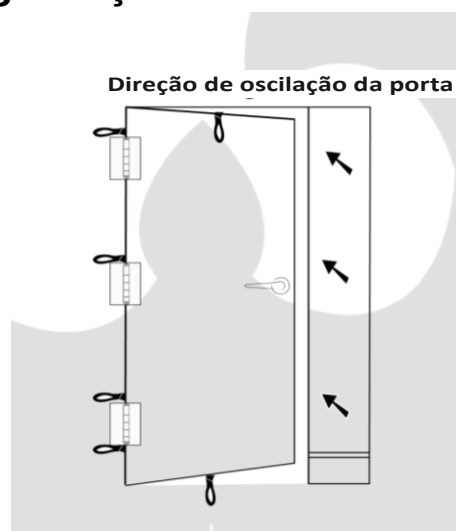
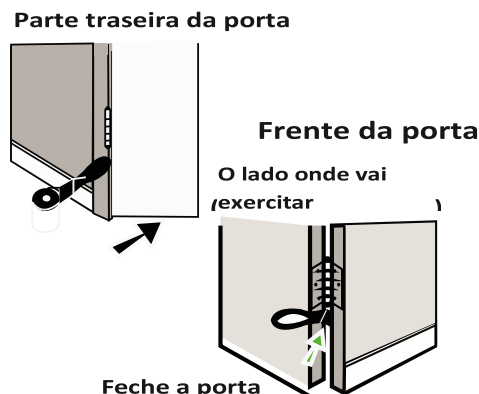
*Desfrute do seu produto. * Partilhe a sua experiência e opinião em um dos famosos portais de Internet.*

Funcionalidades:

- São extremamente portáteis e versáteis
- aumentam a coordenação
- excelentes para todos os níveis de fitness
- ativa mais músculos
- Exercícios de corpo inteiro
- Reduz a gordura corporal e queima calorias

Dosagem do exercício: Tenha em atenção que diferentes cores indicam diferentes níveis de força e resistência. Em termos simples, utilize uma banda de resistência que lhe permita fazer 8 a 12 rotações a para cada etapa do ponto de fadiga. Isto é conhecido como “máximo de repetições múltiplas” ou o número de repetições que consegue concluir de uma só vez. Faça todos os exercícios de forma lenta e controlada. E momento algum deve sentir-se “fora de controlo”; lembre-se de controlar a banda ou o tubo em vez de permitir que os acessórios o controlem. Não permita que a banda ou o tubo ressaltem.

Como instalar a âncora na porta em segurança



Especificações técnicas/ Detalhes do produto

Banca amarela	4,5 Kg
Banda verde	6,8 Kg
Banda vermelha	11,3 Kg
Banda azul	13,6 Kg
Banda preta	15,9 Kg
Âncora da porta	
2 pegas suaves	
2 faixas para os tornozelos	
Saco de transporte	
Conteúdo da embalagem	Lifenaxx LX-024, manual do utilizador

Avisos

- Certifique-se de que as bandas não são guardadas expostas à luz solar direta/em condições de calor. Isto pode enfraquecer as bandas e fazer com que rachem e se partam com o passar do tempo.
- Antes de cada exercício, certifique-se de que as bandas estão esticadas cuidadosamente e que testa todas as ligações antes de utilizar.
- Em relação à âncora da porta, certifique-se de que todas as superfícies são 100% seguras. Evite expor a âncora da porta a superfícies irregulares ou abrasivas.
- Utilize calçado apropriado durante a realização de exercícios para no caso da banda quebrar, não bater nos pés descalços.
- Certifique-se de que todos os exercícios são realizados na direção afastada do seu rosto.
- Mantenha os músculos abdominais rígidos enquanto realiza os exercícios.
- Faça os exercícios de uma forma lenta e controlada.
- Certifique-se de que as bandas não estão demasiado esticadas, mais de 4 vezes o seu comprimento original.
- Essas orientações existem para o protegerem.
- Não nos responsabilizamos por ferimentos devido ao uso ou uso indevido deste produto.
- Antes de utilizar, examine sempre a resistência da banda, quanto a pequenos cortes, rasgões ou furos que possam fazer a banda quebrar. Se encontrar alguma falha, elimine o produto e substitua antes de executar quaisquer exercícios.
- Se as bandas ou o tubo ficarem pegajentos, limpe com detergente suave e água, deixe secar na horizontal e passe pó de talco ou amido de milho.