



# GEBRAUCHSANLEITUNG

## WIDERSTANDSBAND XL



LIGHT



MEDIUM

DE

101023884/101023885

MODEL: ANS-21-088/A / ANS-21-088/B 01/2025

TRAININGSGERÄT DIN 32935-A

## INHALTSVERZEICHNIS

1 Allgemeines.....	3
2 Verwendete Symbole .....	3
3 Bestimmungsgemäße Verwendung .....	4
4 Sicherheitshinweise.....	5
5 Lieferumfang / Teilebeschreibung .....	8
6 Lieferumfang prüfen .....	9
7 Training und Übungsbeispiele .....	9
8 Reinigung und Aufbewahrung.....	15
9 Entsorgungshinweise.....	16
10 Technische Daten .....	16

## 1 ALLGEMEINES

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das Power-Fitnessband nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Widerstandsband XL. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das Widerstandsband XL an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei angefordert werden. Kontaktieren Sie hierzu bitte die folgende E-Mail-Adresse: [info@aspiria-nonfood.de](mailto:info@aspiria-nonfood.de). Für eine verbesserte Lesbarkeit wird das Widerstandsband XL im Folgenden mit Fitnessband bezeichnet.

## 2 VERWENDETE SYMBOLE

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Fitnessband oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!

### **⚠️ WARNUNG!**

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

### **⚠️ VORSICHT!**

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

### **HINWEIS!**

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu Sachschäden führen kann.

## **3 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG**

Das Fitnessband ist ein Sportgerät für Personen ab 14 Jahren. Bei diesem Fitnessband handelt es sich um ein Trainingsgerät der Form A nach DIN 32935. Das Training mit dem Fitnessband dient der Stärkung und Dehnung unterschiedlicher Muskelgruppen. Das Fitnessband ist ausschließlich für den Privatgebrauch und für das Training im Heimbereich bestimmt.

Das Fitnessband ist nicht für den medizinischen, therapeutischen oder gewerblichen Bereich geeignet. Das Fitnessband ist kein Spielzeug. Verwenden Sie das Fitnessband nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

## **4 SICHERHEITSHINWEISE**

### **⚠️ WARNUNG!**

### **GEFAHREN FÜR KINDER!**

- »Das Fitnessband ist kein Spielzeug. Es besteht Strangulationsgefahr und die Gefahr von Schlagverletzungen. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Fitnessband unbeaufsichtigt.
- »Lassen Sie Kinder nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken. Bewahren Sie Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

## **⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

- » Überschreiten Sie nie die maximale Strecklänge des Fitnessbandes. Dieses kann reißen und so Verletzungen verursachen. Beachten Sie die folgenden zulässigen Zugkräfte:

Fitnessband	Max. Strecklänge in cm	Kraft in Newton
ANS-21-088/A (leicht)	220	120
ANS-21-088/B (medium)	220	140

- » Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet sowie eben und rutschfest ist.
- » Nehmen Sie keine Veränderungen am Fitnessband vor.
- » Prüfen Sie das Fitnessband vor jeder Verwendung auf Beschädigungen. Verwenden Sie das Fitnessband nicht, wenn dieses beschädigt ist.
- » Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Fitnessbandes sprechen.

- » Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Fitnessbandes um Rat.
- » Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- » Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen können gesundheitliche Schäden zur Folge haben. Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand und wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- » Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn während des Trainings außergewöhnliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle oder Schmerzen in der Brust).
- » Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung und eine gerade Wirbelsäule.
- » Das Fitnessband ist unter Verwendung von Naturkautschuklatex hergestellt, der Allergien verursachen und zu allergischen Reaktionen führen kann. Wenn bei Ihnen eine Latexunverträglichkeit vorliegt, verwenden Sie das Fitnessband nicht bzw. fragen Sie Ihren Arzt um Rat.

- »Achten Sie immer auf eine korrekte Ausführung der Übungen. Wenn Sie sich unsicher sind oder andere Übungen durchführen möchten, fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich mithilfe von entsprechender Fachliteratur oder vom Internet.
- »Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe.
- »Verwenden Sie für Übungen am Boden eine geeignete, rutschfeste Unterlage.
- »Befestigen Sie das Fitnessband niemals an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen.

#### **HINWEIS! SACHSCHÄDEN VERMEIDEN.**

- »Vermeiden Sie den Kontakt des Fitnessbandes mit scharfkantigen Gegenständen, wie z.B. Schmuck oder langen Fingernägeln. Diese können das Fitnessband beschädigen.

### **5 LIEFERUMFANG / TEILEBESCHREIBUNG**

Fitnessband x 1

Gebrauchsanleitung, 1 x

### **6 LIEFERUMFANG PRÜFEN**

#### **HINWEIS! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!**

- »Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie das Fitnessband beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob das Fitnessband Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie das Fitnessband nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

### **7 TRAINING UND ÜBUNGSBEISPIELE**

- Beachten Sie unbedingt die nachfolgenden Hinweise, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Expanders sprechen.
- Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Expanders um Rat.

- Wenn während des Trainings gesundheitliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Schmerzen oder Symptome), beenden Sie das Training sofort. Konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet.
- Verwenden Sie für Übungen am Boden eine geeignete, rutschfeste Unterlage.
- Tragen Sie angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Sportschuhe.
- Legen Sie Schmuck vor dem Training ab.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung und eine gerade Wirbelsäule.
- Führen Sie die Übungen langsam durch und achten Sie auf richtige Ausführung. Trainieren Sie jede Übung etwa 30 Sekunden lang oder entsprechend etwa 10- bis 15-mal hintereinander. Dann machen Sie eine Pause von etwa 30 Sekunden und wechseln ggf. die Seite.
- Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich mit Hilfe entsprechender Fachliteratur oder des Internets.

### ⚠ VORSICHT!

### VERLETZUNGSGEFAHR!

- » Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet sowie eben und rutschfest ist.
- » Verwenden Sie für Übungen am Boden eine geeignete, rutschfeste Unterlage.
- » Achten Sie bei allen Übungen auf einen geraden Rücken.

Arme und Brust

Ausgangsposition:

Halten Sie das Fitnessband mit einer Hand vor der Brust fest, und drehen Sie sich leicht zur Seite, so dass Sie etwa wie ein Bogenschütze stehen. Halten Sie das Fitnessband dabei so, dass es leicht gespannt ist.



Ausführung: Drücken Sie die andere Hand gegen den Widerstand zur Seite, bis der Arm vollständig gestreckt ist. Gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

## Arme

**Ausgangsposition:** Stellen sie einen Fuß auf das Fitnessband. Die Füße stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Greifen Sie das andere Ende des Fitnessbands mit der Hand der gegenüberliegenden Seite.

**Ausführung:** Ziehen Sie den Arm schräg nach oben, bis er vollständig gestreckt ist. Gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



## Arme und Beine

**Ausgangsposition:** Machen Sie einen Ausfallschritt. Halten Sie das Fitnessband so in den Händen, dass es leicht gespannt ist.



**Ausführung:** Ziehen Sie das Fitnessband mit gestreckten Armen über Ihren Kopf, so dass Rücken und Arme eine gerade Linie bilden. Ziehen Sie das Fitnessband beim Hochkommen noch etwas mehr auseinander. Gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

## Beine und Gesäß

**Ausgangsposition:** Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Legen Sie einen Fuß in das Fitnessband und halten Sie die andere Seite mit der Hand fest.

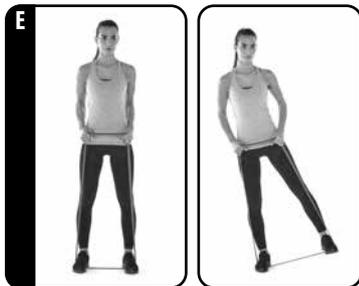
**Ausführung:** Strecken Sie das Bein und den Arm der gegenüberliegenden Seite, bis Sie mit dem Rücken eine gerade Linie bilden. Halten Sie die Spannung einen Moment und gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



Beine

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht, die Füße stehen auf dem Fitnessband, etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie das Fitnessband auf der anderen Seite etwa auf Hüft- oder Bauchhöhe, so dass es leicht gespannt ist.



Ausführung: Machen Sie abwechselnd mit beiden Füßen Seitschritte und gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Bauch

Ausgangsposition:

Sitzen Sie mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden. Die Füße sind in das Fitnessband gelegt.

Halten Sie das Fitnessband auf der anderen Seite mit angewinkelten Armen.



Ausführung: Lehnen Sie sich leicht zurück und ziehen Sie das Fitnessband in Richtung Brust. Halten Sie die Spannung einen Moment und gehen Sie dann kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

## 8 REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

### HINWEIS! GEFAHR VON SACHSCHÄDEN!

»Verwenden Sie niemals aggressive, scheuernde oder lösmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.

Reinigen Sie das Fitnessband mit etwas Wasser. Lassen Sie das Fitnessband anschließend gut trocknen. Lagern Sie das Fitnessband trocken, sauber, in einem vor Sonnenlicht geschützten und für Kinder unzugänglichen Raum bei Zimmertemperatur.

## 9 ENTSORGUNGSHINWEISE

Das Fitnessband sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden.

Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

## 10 TECHNISCHE DATEN

Trainingsgerät DIN 32935 – A

Fitnessband	Max. Strecklänge in cm	Kraft in Newton
ANS-21-088/A (leicht)	220	120
ANS-21-088/B (medium)	220	140





**IMPORTIERT DURCH**

**ASPIRIA NONFOOD GMBH**

**LADEMANNBOGEN 21-23,**

**22339 HAMBURG,**

**DEUTSCHLAND**

**CUSTOMER@ASPIRIA-NONFOOD.DE**

**HERGESTELLT IN CHINA**

**STAND: 2024-07**