



GEBRAUCHSANLEITUNG

WIDERSTANDSBAND



DE

MODEL: ANS-21-090

101023887

01/2025

TRAININGSGERÄT DIN 32935-A

INHALTSVERZEICHNIS

1 Allgemeines.....	3
2 Verwendete Symbole	3
3 Bestimmungsgemäße Verwendung	5
4 Sicherheitshinweise.....	6
5 Lieferumfang	9
6 Lieferumfang prüfen	10
7 Training und Übungsbeispiele	10
8 Reinigung und Aufbewahrung.....	17
9 Entsorgungshinweise.....	17
10 Technische Daten	18

1 ALLGEMEINES

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das Widerstandsband nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Widerstandsbands. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das Widerstandsband 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.

2 VERWENDETE SYMBOLE

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Widerstandsband 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 Widerstandsband ist ein Sportgerät für Personen ab 14 Jahren. Bei diesem Widerstandsband handelt es sich um ein Trainingsgerät der Form A nach DIN 32935. Das Training mit dem Widerstandsband dient der Stärkung und Dehnung unterschiedlicher Muskelgruppen. Das Widerstandsband ist ausschließlich für den Privatgebrauch und für das Training im Heimbereich bestimmt. Das Widerstandsband ist nicht für den medizinischen, therapeutischen oder gewerblichen Bereich geeignet. Das Widerstandsband ist kein Spielzeug. Verwenden Sie das Widerstandsband 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 Widerstandsband ist kein Spielzeug. Es besteht Strangulationsgefahr und die Gefahr von Schlagverletzungen. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Widerstandsband 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 der Widerstandsbänder. Diese können reißen und so Verletzungen verursachen. Beachten Sie die folgenden zulässigen Zugkräfte:

Widerstandsband	Max. Strecklänge in cm	Kraft in Newton
hellgrau	75	32
türkis	75	40
hellblau	75	70
dunkelblau	75	80
anthrazit	75	90

- » 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 Widerstandsband vor.
- » Prüfen Sie vor jeder Verwendung das Widerstandsband auf Beschädigungen. Verwenden Sie das Widerstandsband 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 Widerstandsbands sprechen.

- » Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Widerstandsbands 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.
- » 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 Widerstandsband niemals an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen.

HINWEIS! GEFAHR VON SACHSCHÄDEN!

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

5 LIEFERUMFANG

- 1 Widerstandsband anthrazit (extrem hohe Zugstärke), 1 x
 - 2 Widerstandsband dunkelblau (sehr hohe Zugstärke), 1 x
 - 3 Widerstandsband hellblau (hohe Zugstärke), 1 x
 - 4 Widerstandsband türkis (mittlere Zugstärke), 1 x
 - 5 Widerstandsband hellgrau (niedrige Zugstärke), 1 x
- 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 Widerstandsband beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

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

7 TRAINING UND ÜBUNGSBEISPIELE

⚠ 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.

Seitliches Beinheben

Startposition: Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Legen Sie das Widerstandsband um Ihre Fußgelenke. Winkeln Sie den am Boden liegenden Arm an und legen Sie Ihren Kopf auf dem Unterarm ab. Stützen Sie sich mit dem obenliegenden Arm am Boden ab.

Ausführung: Heben Sie das obere Bein langsam an, sodass der Winkel zwischen Ihren Beinen etwa 45° beträgt. Senken Sie das obere Bein wieder ab, ohne es komplett abzulegen. Wiederholen Sie die Übung 8-15 mal und wechseln Sie dann die Seite.



Beine

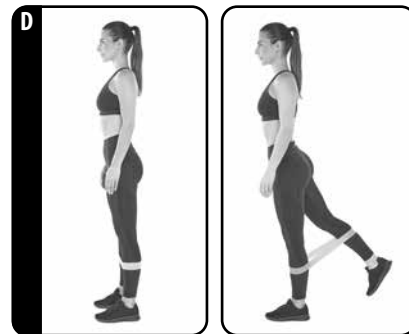
Startposition: Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Legen Sie das Widerstandsband um Ihre Fußgelenke. Winkeln Sie den am Boden liegenden Arm an und legen Sie Ihren Kopf auf dem Unterarm ab. Stützen Sie sich mit dem obenliegenden Arm am Boden ab.

Ausführung: Heben Sie das obenliegende Bein leicht an und bewegen Sie das Bein langsam nach vorne. Das Becken bewegt sich dabei nicht. Führen Sie das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzulegen. Wiederholen Sie die Übung 8-15 mal und wechseln Sie dann die Seite.



Beinheben nach hinten

Startposition: Legen Sie das Widerstandsband um Ihre Fußgelenke. Stehen Sie aufrecht mit hüftbreit auseinandergestellten Füßen. Stützen Sie Ihre Hände auf Ihre Hüfte.

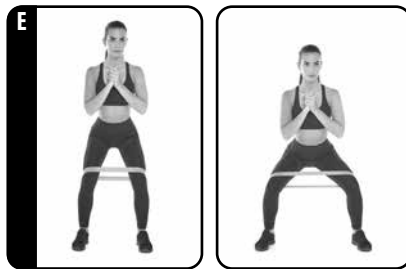


Ausführung: Strecken Sie Ihr Bein gegen den Widerstand des Widerstandsband nach hinten. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper gerade bleibt. Bewegen Sie dann Ihr Bein wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung 8-15 mal und wechseln Sie dann das Bein.

Tiefe Sidesteps

Startposition:

Legen Sie das Widerstandsband etwas oberhalb Ihrer Knie um die Oberschenkel. Stellen Sie Ihre Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander.



Winkeln Sie Ihre Oberschenkel etwas an, sodass Sie in einer leichten Hockposition sind. Ihre Knie sollten nicht über Ihre Zehenspitzen hinausragen. Halten Sie Ihre Arme angewinkelt vor der Brust mit aneinander gelegten Handflächen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und richten Sie Ihren Blick nach vorne.

Ausführung: Bewegen Sie sich in 3-4 kleinen Schritten langsam seitwärts. Bewegen Sie sich dann in 3-4 kleinen Schritten in die andere Richtung, zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung 4-8 mal.

Armziehen

Startposition: Stehen Sie mit aufrechtem Oberkörper. Legen Sie das Widerstandsband um Ihre Handgelenke. Strecken Sie Ihre Arme vor sich auf Brusthöhe aus.

Die Handflächen zeigen dabei zueinander.

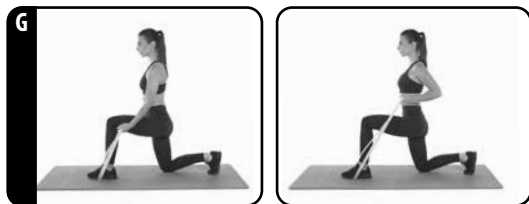
Ausführung: Ziehen Sie das Widerstandsband mit Ihren Armen langsam auseinander. Ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter zueinander. Halten Sie die Position einige Sekunden und führen Sie dann die Arme wieder zurück in die Startposition. Wiederholen Sie die Übung 8-15 mal.



Einarmiges Rudern

Startposition: Knien Sie sich mit einem Bein auf den Boden. Setzen Sie den anderen Fuß auf dem Boden ab, sodass das andere Bein um 90° angewinkelt ist. Legen Sie das Widerstandsband um den vorderen Fuß und halten Sie das Widerstandsband gleichzeitig in der gegenüberliegenden Hand. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade.

Ausführung: Ziehen Sie das Widerstandsband mit der Hand langsam zu Ihrem Oberkörper. Ihr Arm bleibt dabei eng am Oberkörper. Bewegen Sie Ihren Arm wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung 8-15 mal und wechseln Sie dann den Arm.



8 REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

HINWEIS! GEFAHR VOR SACHSCHÄDEN!

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

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

9 ENTSORGUNGSHINWEISE

Das Widerstandsband 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

Widerstandsband	Max. Strecklänge in cm	Kraft in Newton
hellgrau	75	32
türkis	75	40
hellblau	75	70
dunkelblau	75	80
anthrazit	75	90



IMPORTIERT DURCH

ASPIRIA NONFOOD GMBH

LADEMANNBOGEN 21-23,

22339 HAMBURG,

DEUTSCHLAND

CUSTOMER@ASPIRIA-NONFOOD.DE

HERGESTELLT IN CHINA

STAND: 2024-07