

RBX500 Rubber Bands

athlete

professional

advanced

amateur

beginner

DE Warnungen & Vorsichtsmaßnahmen

Lieber Kunde, vielen Dank, dass Sie sich für ein Sportstechprodukt entschieden haben.

Für Ihre Sicherheit

Lesen Sie den Beipackzettel vor dem Gebrauch sorgfältig durch und nutzen Sie den Artikel, wie beschrieben, um Schäden und Verletzungen zu vermeiden. Den Beipackzettel zum späteren Nachlesen aufbewahren.

Verwendungszweck:

Bei den Fitnessbändern handelt es sich um ein Sportgerät, das für den häuslichen Bereich konzipiert ist. Für therapeutische oder medizinische Behandlungen ist das Produkt nicht geeignet.

Lieferumfang: RBX500 Fitnessbänder in 5 verschiedenen Farben und Stärken

Technische Daten:

Band	beige	rosa	türkis	grau	schwarz
Länge	500mm	500mm	500mm	500mm	500mm
Breite	50mm	50mm	50mm	50mm	50mm
Stärke	0,35mm	0,5mm	0,7mm	0,9mm	1,1mm
Widerstand	sehr leichter	leichter	mittlerer	starker	sehr starker

Sicherheitshinweise:

- Bei den Fitnessbändern handelt es sich um kein Spielzeug und darf nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwendet werden.
- Bei gesundheitlichen Problemen kontaktieren Sie Ihren Arzt vor der Anwendung. Fragen Sie nach, welche Übungen und in welchem Umfang für Sie geeignet sind.
- Sollte während des Trainings Übelkeit, Schwindel oder sonstige Beschwerden auftreten, beenden Sie die Übungen sofort und fragen Sie

- Ihren Arzt.
- Sollten Sie unkonzentriert oder müde sein, dann vermeiden Sie das Training.
- Kontrollieren Sie die Fitnessbänder vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Abnutzungen. Sollten sich die Fitnessbänder in keinem einwandfreien Zustand befinden, dürfen sie nicht verwendet werden.
- Nehmen Sie das Produkt nicht in den Mund.
- Achten Sie darauf die Bänder nicht zu stark zu dehnen und sie niemals in Richtung des Gesichts zu ziehen, um Verletzungsgefahr zu vermeiden.
- Halten Sie die Bänder immer fest, sodass sie Ihnen nicht aus der Hand rutschen.
- Beim Dehnen der Bänder, halten Sie die Hände in gerader Linie zum Unterarm, ohne Anwinkeln oder Überstreckung der Handgelenke.
- Achten Sie darauf die Fitnessbänder langsam und in gleicher Geschwindigkeit zurück in die Ausgangsposition zu bringen.
- Tragen Sie bei der Verwendung der Fitnessbänder keinen Schmuck, wie beispielsweise Ringe, Armbänder oder Uhren.
- Das Produkt darf nicht mit scharfen, spitzen, heißen oder gefährlichen Gegenständen verwendet werden! Die Bänder können beschädigt werden und es besteht eine Verletzungsgefahr.
- Beim Training sollte für ausreichenden Platz gesorgt werden, um sich und andere Personen nicht zu verletzen.

- Trainieren Sie auf einer geraden und ebenen Oberfläche und achten Sie auf einen sicheren und festen Stand, um beispielsweise nicht auszurutschen und sich nicht zu verletzen.

- Trainieren Sie auf einer geraden und ebenen Oberfläche und achten Sie auf einen sicheren und festen Stand, um beispielsweise nicht auszurutschen und sich nicht zu verletzen.

Pflegehinweise:

- Verwenden Sie keine chemischen Reinigungs- oder Desinfektionsmittel.
- Reinigen Sie bei Bedarf das Produkt mit Wasser und Seife und trocknen Sie es gut mit einem Tuch.
- Um Verklebungen bei den Bändern zu vermeiden, reiben Sie nach der Reinigung gelegentlich Babypuder oder Talkum vorsichtig ein.

- Lagern Sie das Produkt trocken und bei Zimmertemperatur.
- Halten Sie es von Kindern, Hitzequellen und scharfen Gegenständen fern.
- Sollten Sie Schäden feststellen, dann darf das Produkt keinesfalls verwendet werden und sollte aussortiert werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den RBX500 Fitnessbändern.

Ihr Sportstech Team

EN Warnings & Precautions

Dear customer,

Thank you for choosing a Sportstech product.

For your Safety:

Read the package insert thoroughly and carefully before use and only use the product as prescribed to avoid damage and injury. Keep the package insert for future reference.

Usage:

The fitness bands are sports equipment designed for the home. The product is not suitable for therapeutic or medical treatments.

Scope of delivery:

RBX500 fitness bands are in 5 different colors and strengths.

Technical Specifications:

Band	beige	pink	turquoise	grey	black
Lenght	500mm	500mm	500mm	500mm	500mm
Width	50mm	50mm	50mm	50mm	50mm
Thickness	0,35mm	0,5mm	0,7mm	0,9mm	1,1mm
Resistance	very light	light	medium	strong	very strong

Safety Instructions:

- The fitness bands are not toys and must not be used without adult supervision.

- If you have health problems, contact your doctor before use. Ask which exercises and to what extent those exercises are suitable for you.
- If you experience nausea, dizziness or any other discomfort during training, stop the exercises immediately and consult your doctor.
- If you are not focused or feeling tired, avoid training.
- Check the fitness bands for damage and wear before each use. If the fitness bands are not in perfect condition, they must not be used.
- Do not put the product in your mouth.
- Be careful not to stretch the bands too much and never pull them towards the face to avoid the risk of injury.
- Always hold the bands so that they do not slip out of your hand.
- When stretching the bands, keep your hands in a straight line to your forearm, without bending or stretching your wrists.
- Be sure to bring the fitness bands back to their starting position slowly and at the same speed.
- Do not wear jewelry such as rings, bracelets or watches when using the fitness bands.
- The product must not be used with sharp, pointed, hot or dangerous objects! The bands can be damaged and there is a risk of injury.
- Sufficient space should be provided during training so you do not unintentionally injure yourself and other people.
- Exercise on a flat, even surface and make sure you stand firmly and securely so that, for example, you don't slip or get injured.

Care Instructions:

- Do not use chemical cleaning agents or disinfectants.
- If necessary, clean the product with soap and water and dry it thoroughly with a soft cloth.
- To avoid sticking to the bands, rub in baby powder or talc occasionally after cleaning.
- Store the product in a dry place and keep dry at room temperature.
- Keep the product away from children, heat

sources and any sharp objects.

- If you find any damage, the product must never be used and should be fully repaired.

We hope you enjoy using the RBX500 fitness bands.

Your Sportstech Team

FR Avertissements & Precautions

Cher client,

Merci de vous être décidés pour un produit Sportstech.

Pour votre sécurité

Lisez attentivement la notice avant de vous servir de l'article et ne l'utilisez que de la manière décrite afin d'éviter tout dommage et toute blessure.

Conservez la notice pour pouvoir la relire ultérieurement.

Utilisation:

Les bandes élastiques de fitness sont un équipement sportif conçu pour un usage domestique. Le produit n'est pas adapté pour des traitements thérapeutiques ou médicaux.

Contenu de la livraison:

Bandes élastiques de fitness RBX500 en 5 couleurs et épaisseurs différentes

Données techniques:

Bande	beige	rose	turquoise	grise	noire
Longueur	500mm	500mm	500mm	500mm	500mm
Largeur	50mm	50mm	50mm	50mm	50mm
Épaisseur	0,35mm	0,5mm	0,7mm	0,9mm	1,1mm
Résistance	très faible	faible	moyenne	forte	très forte

Consignes de sécurité:

- Les bandes de fitness ne sont pas des jouets et ne doivent pas être utilisées sans la surveillance d'un adulte.

- Si vous avez des problèmes de santé, contactez votre médecin avant de les utiliser. Demandez quels sont les exercices que vous pouvez réaliser et dans quelle mesure ils vous conviennent.
 - Si des nausées, des vertiges ou d'autres symptômes surviennent pendant l'entraînement, cessez immédiatement les exercices et consultez votre médecin.
 - Si vous avez du mal à vous concentrer ou si vous êtes fatigué, évitez de vous entraîner.
 - Avant chaque utilisation, vérifiez si les bandes de fitness ne sont pas abîmées ou usées. Si elles ne sont pas dans un état irréprochable, elles ne doivent pas être utilisées.
 - Ne prenez pas le produit dans la bouche.
 - Veillez à ne pas trop tendre les bandes et ne les tirez jamais vers le visage pour éviter tout risque de blessure.
 - Tenez toujours les bandes fermement afin qu'elles ne vous glissent pas des mains.
 - Lorsque vous tirez sur les bandes, gardez vos mains en alignement avec vos avant-bras, sans plier ni forcer sur les poignets.
 - Veillez à ramener les bandes de fitness lentement et à vitesse régulière à leur position initiale.
 - Ne portez pas de bijoux tels que bagues, bracelets ou montres lorsque vous utilisez les bandes de fitness.
 - Le produit ne doit pas être utilisé avec des objets pointus, tranchants, chauds ou dangereux ! Les bandes peuvent être endommagées et dans ce cas il y a un risque de blessure.
 - Pendant l'entraînement, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace afin d'éviter de vous blesser ou de blesser une tierce personne.
 - Entraînez-vous sur une surface plane et droite et assurez-vous d'avoir un appui sûr et stable afin de ne pas, par exemple, glisser et vous blesser.
- Consignes d'entretien:**
- N'utilisez pas d'agents de nettoyage ou de désinfectants chimiques.
 - Si nécessaire, nettoyez le produit avec de l'eau et du savon et séchez-le bien en utilisant un chiffon.
 - Pour éviter que les bandes ne collent entre

elles, après le nettoyage, de temps à autre, appliquez leur avec précaution de la poudre pour bébé ou du talc.

- Stockez le produit au sec et à température ambiante.
- Gardez-les à l'écart des enfants, des sources de chaleur et des objets pointus.
- Si vous constatez des dégâts, le produit ne doit plus être utilisé, sous aucun prétexte, et doit être mis au rebut.

Nous espérons que vous apprécierez les bandes élastiques de fitness RBX500.

Votre équipe Sportstech

IT Avvertenze & precauzioni

Gentile cliente, grazie per aver scelto Sportstech.

Per la Sua sicurezza

leggere attentamente il foglietto illustrativo prima dell'utilizzo e usare l'articolo come descritto al fine di evitare danni o lesioni. Conservare il foglietto illustrativo per ulteriore consultazione.

Utilizzo:

Gli elastici per Fitness sono stati concepiti per uso domestico. Pertanto non sono adatti all'utilizzo per scopo terapeutico o medico.

Contenuto di spedizione:

RBX500 elastici per Fitness in 5 diversi colori e spessori

Dati tecnici:

Elastico	beige	rosa	turchese	grigio	nero
Lunghezza	500mm	500mm	500mm	500mm	500mm
Larghezza	50mm	50mm	50mm	50mm	50mm
Spessore	0,35mm	0,5mm	0,7mm	0,9mm	1,1mm
Resistenza	minima	leggera	media	alta	molto alta

Istruzioni di sicurezza:

- Gli elastici fitness non sono giocattoli e non devono essere utilizzati senza la supervisione di un adulto.
- In caso di problemi di salute, contattare il medico prima di utilizzare il prodotto. Chiedere quali esercizi e in che misura sono adatti a voi.
- In caso di nausea, vertigini o altri disturbi durante l'allenamento, interrompere immediatamente gli esercizi e chiedere aiuto al proprio medico.
- Evitare di allenarsi se non si è concentrati o se si è stanchi.

- Controllare che gli elastici fitness non siano danneggiati o consumati prima di ogni utilizzo. Se non sono in perfette condizioni, non devono essere utilizzati.
- Non mettere il prodotto in bocca.
- Fare attenzione a non allungare troppo gli elastici e non tirarli mai verso il viso per evitare il rischio di lesioni.
- Tenere sempre ben saldi gli elastici in modo che non scivolino dalla mano.
- Quando allungate i legamenti, mantenere le mani perpendicolari all'avambraccio, senza piegare o distendere i polsi.
- Riportare gli elastici fitness nella posizione iniziale lentamente e velocità costante.
- Non indossare gioielli come anelli, bracciali o orologi durante l'utilizzo.
- Il prodotto non deve essere utilizzato con oggetti affilati, appuntiti, caldi o pericolosi! Gli elastici possono danneggiarsi e sussiste il rischio di lesioni.

- Durante l'allenamento assicurarsi di avere spazio a sufficienza per non ferire sé stessi o altre persone.
- Esercitarsi su una superficie piatta e piana e assicurarsi di poter stare ben saldi e fermi in posizione per evitare ad esempio di scivolare o ferirsi.

Norme igienico-sanitarie per la cura del prodotto:

- Non utilizzare detergenti chimici o disinfettanti.
- All'occorrenza, pulire il prodotto con acqua e sapone e asciugarlo bene con un panno.
- Dopo il lavaggio, per evitare che gli elastici si attacchino strofinarli occasionalmente col talco.
- Conservare il prodotto asciutto e a temperatura ambiente.
- Si se producen náuseas, mareos u otros síntomas durante el entrenamiento, detenga los ejercicios inmediatamente y consulte a su médico.
- Si no puede concentrarse o se siente cansado, evite el entrenamiento.
- Tenere lontano da bambini, fonti di calore e oggetti appuntiti.
- In caso di danni, il prodotto non deve mai essere utilizzato e deve essere rimosso.

Vi auguriamo buon divertimento con gli elastici fitness RBX500.

Il vostro team Sportstech

ES Advertencias & precauciones

Estimado cliente:

Muchas gracias por elegir nuestros productos deportivos.

Por su seguridad

Lea atentamente las instrucciones antes de usarlo y utilice el artículo tal como se describe para evitar daños y lesiones. Guárdelas para consultarlas más adelante.

Uso previsto:

Las bandas de fitness son unos accesorios deportivos diseñados para uso doméstico. No es adecuado para el tratamiento terapéutico o médico.

Contenido:

Bandas elásticas RBX500 en 5 colores y grosos diferentes

Datos técnicos

Banda	beige	rosa	turquesa	gris	negra
Largo	500mm	500mm	500mm	500mm	500mm
Ancho	50mm	50mm	50mm	50mm	50mm
Grosor	0,35mm	0,5mm	0,7mm	0,9mm	1,1mm
Resistencia	muy poca	poca	media	fuerte	muy fuerte

Consejos de seguridad:

- Las bandas elásticas no son juguetes y no deben usarse sin la supervisión de un adulto.
- Si tiene problemas de salud, póngase en contacto con su médico antes de usarlo. Pregunte qué ejercicios y hasta qué punto son adecuados para usted.
- Si se producen náuseas, mareos u otros síntomas durante el entrenamiento, detenga los ejercicios inmediatamente y consulte a su médico.
- Si no puede concentrarse o se siente cansado, evite el entrenamiento.
- Revise las bandas de fitness para ver si están dañadas y desgastadas antes de cada uso. Si las bandas de gimnasia no están en perfectas condiciones, no deben usarse.
- No introduzca el producto en la boca.
- Tenga cuidado de no estirar demasiado las bandas y nunca tire de ellas hacia la cara para evitar el riesgo de lesiones.
- Sujete siempre las bandas con firmeza para que no se escapen de la mano.
- Al estirarlas, mantenga las manos en línea recta con el antebrazo, sin doblar o estirar demasiado las muñecas.
- Asegúrese de que las bandas vuelvan lentamente y a la misma velocidad a su posición original.
- No lleve joyas como anillos, pulseras o relojes cuando use las bandas elásticas.
- El producto no debe ser usado junto a objetos afilados, puntiagudos, calientes o peligrosos. Podrían dañarse y provocar lesiones.

- Durante el entrenamiento se debe proporcionar suficiente espacio para evitar lesiones a sí mismo y a los demás.
- Entrena en una superficie recta y uniforme y asegúrate de tener una base segura y firme para no resbalar.

Mantenimiento:

- No utilice productos químicos o desinfectantes.
- Limpie las bandas con agua y jabón y séquelas bien con un paño.
- Para evitar que las bandas se peguen entre sí, frote cuidadosamente polvo de talco de vez en cuando después de limpiarlos.

- Guarda el producto en un lugar seco y a temperatura ambiente.
- Manténgalas alejado de los niños, de las fuentes de calor y de los objetos punzantes.
- Si descubre algún daño, el producto no se debe usar bajo ninguna circunstancia y debe ser desechado.

Esperamos que disfrute mucho de las bandas elásticas RBX500.

El equipo de Sportstech

NL Waarschuwingen & voorzorgsmaatregelen

Beste klant,

Bedankt voor je keuze van een Sportstech-product.

Voor je veiligheid

Lees vóór het gebruik de meegeleverde documenten zorgvuldig door en gebruik het product zoals beschreven om schade en letsel te voorkomen. Bewaar de documenten om ze later te kunnen raadplegen.

Gebruik:

De fitnessbanden zijn sportmateriaal voor thuisgebruik. Het product is niet geschikt voor therapeutische of medische behandelingen.

Leveromvang:

RBX500 fitnessbanden in 5 verschillende kleuren en diktes

Technische gegevens:

Band	beige	roze	turquoise	grijze	zwarte
Lengte	500mm	500mm	500mm	500mm	500mm
Breedte	50mm	50mm	50mm	50mm	50mm
Dikte	0,35mm	0,5mm	0,7mm	0,9mm	1,1mm
Weerstand	zeer lichte	lichte	gemiddelde	sterkte	zeer sterkte

Veiligheidsinstructies:

- De fitnessbanden zijn geen speelgoed en

mogen niet zonder toezicht van een volwassene worden gebruikt.

- Neem bij gezondheidsproblemen contact op met je arts vóór het gebruik ervan. Vraag welke oefeningen en in welke mate ze voor je geschikt zijn.
- Als er tijdens de training misselijkheid, duizeligheid of andere klachten optreden, moet je de training onmiddellijk beëindigen en je arts raadplegen.

- Train niet als je niet geconcentreerd of vermoeid bent.
- Controleer de fitnessbanden vóór elk gebruik op beschadigingen en slijtage. Als de fitnessbanden niet in perfecte staat zijn, mogen ze niet worden gebruikt.
- Steek het product niet in de mond.
- Zorg ervoor dat je de banden niet te veel uitrekt en trek ze nooit naar het gezicht toe om het risico op letsel te vermijden.
- Houd de banden altijd goed vast en zorg dat ze niet uit je handen glijden.
- Houd bij het uitrekken van de banden je handen in rechte lijn met de onderarm, zonder de polsen te buigen of teveel te rekken.
- Zorg ervoor dat de fitnessbanden langzaam en in dezelfde snelheid weer naar de uitgangspositie worden gebracht.

- Draag bij het gebruik van de fitnessbanden geen sieraden, zoals ringen, armbanden of horloges.
- Het product mag niet worden gebruikt met scherpe, puntige, hete of gevaarlijke voorwerpen! De banden kunnen beschadigd raken en er bestaat gevaar voor letsel.
- Tijdens de training moet er voldoende ruimte zijn om jezelf en andere personen niet te verwonden.
- Train op een rechte en vlakke ondergrond en zorg voor een veilige en stevige positie, om bijvoorbeeld niet uit te glijden en je niet te verwonden.

- Als u tijdens de training pijn ervaart, stop onmiddellijk met de training en raadpleeg uw arts.
- Als u last heeft van een blessure, raadpleeg uw arts.
- Als u last heeft van een allergische reactie, stop onmiddellijk met de training en raadpleeg uw arts.

Onderhoudsinstructies:

- Gebruik geen chemische reinigings- of desinfectiemiddelen.
- Reinig het product indien nodig met water en zeep en droog het goed met een doek.
- Wrijf de banden na het reinigen af en breng

voorzichtig babypoeder of talk aan, om te voorkomen dat ze aan elkaar gaan kleven.

- Bewaar het product op een droge plaats en bij kamertemperatuur.
- Houd het product uit de buurt van kinderen, hittebronnen en scherpe voorwerpen.
- Als je beschadigingen vaststelt, mag het product in geen geval worden gebruikt en moet het worden weggegooid.

Wij wensen je veel plezier met de RBX500-fitnessbanden.


Je Sportstech-team



Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany

+49 30 23 59 600

 www.sportstech.de

