

MULTI-WIDERSTANDSBÄNDER SET

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Skandika Produkt entschieden haben. Das Multi-Widerstandsbänder Set bietet Ihnen eine Vielzahl an Anwendungsmöglichkeiten für ein gezieltes Ganzkörpertraining.

SET-INHALT



1 x Aufbewahrungstasche	1 x Stange
4 x Widerstandsbänder	2 x Knöchelmanschetten
2 x Handgriffe	2 x D-Ring-Gurte

DIE ALLGEMEINEN TRAININGSWIRKUNGEN

Bei einem Training mit den Multi-Widerstandsbändern werden Verbesserungen erzielt, die sich auf den gesamten Körper auswirken.

- Muskelkraft und Muskelausdauer
- Balance und Körperhaltung
- Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel
- Kontrolle des Körpers und Koordination

REGLUNG DES WIDERSTANDES

Beim Beginn einer Übung sollten die Widerstandsbänder immer gespannt, jedoch nicht gedehnt sein. Zum Ausführen der unterschiedlichen Übungen werden entweder das blaue oder rote Band oder eine Kombination aus beiden benötigt. Die Auswahl erfolgt hinsichtlich des jeweiligen eigenen Fitnesslevels und der entsprechenden Trainingsübung. Das blaue Band weist aufgrund seiner kurzen Länge von 50 cm den höchsten Widerstand auf, da die zurückgelegte Strecke in der maximalen Dehnung des Bandes kürzer ist als beim roten Band mit einer Länge von 66 cm. Besonders bei Übungen, die im Stand über dem Kopf ausgeführt oder bei denen eine längere Distanz zurückgelegt werden muss, empfehlen wir die Kombination aus dem roten und blauen Band. Diese können einfach mit Hilfe ihrer Karabinerhaken zu einem langen Widerstandsband zusammengefügt werden.

ANLEITUNG ZUM TRAINING

Die Anzahl der Wiederholungen einer Trainingsübung ist abhängig vom eigenen Fitnesszustand. Wir empfehlen jede Übung zwischen 10 bis 20 mal zu wiederholen. Bei einseitigen Übungen muss darauf geachtet werden, dass beide Seiten gleichermaßen trainiert werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden.

Der Service erfolgt durch:
Skandika GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19,
45307 Essen, Deutschland

Ersatzteilanfragen bitte an: service@skandika.de

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN & NUTZUNG



ACHTUNG! Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren und ernsthafte Schäden zu vermeiden, müssen diese Informationen vor dem Gebrauch sorgfältig gelesen, verstanden und den Sicherheitshinweisen Folge geleistet werden.

- Ein Training mit diesem Gerät ist anspruchsvoll. Bevor Sie mit dem Training beginnen, suchen Sie einen Arzt, Therapeuten oder Trainer auf, um das Training auf Ihren Gesundheitszustand abzustimmen, eventuelle Risiken auszuschalten und die Widerstandsbänder optimal anwenden zu können.
- Der Ratschlag Ihres Arztes ist unbedingt notwendig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Gerät.
- Achten Sie immer auf ein ausreichendes, allgemeines und spezifisches Aufwärmtraining. Aufwärmen schützt vor Verletzungen und fördert die Leistungsfähigkeit.
- Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden. Es ist nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Verwenden Sie die Widerstandsbänder niemals so, dass sie zum Kopf zurückschnellen und Sie oder andere verletzen können.
- Verwenden die das Multi-Widerstandsbänder Set nur als Fitnessgerät.
- Passen Sie Übungen und Wiederholungen auf Ihren Fitnesszustand an und regeln Sie den Widerstand entsprechend.
- Verwenden Sie zur Befestigung ausschließlich die mitgelieferten Karabinerhaken sowie Fuß- und Handschlaufen.
- Überprüfen Sie die Bänder immer auf kleine Risse oder Löcher, die ein Reißen des Bandes verursachen könnten. Beschädigte Bänder müssen sofort entsorgt und ersetzt werden, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Achten Sie beim Training auf einen stabilen, flachen und rutschfesten Untergrund.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Freifläche und entfernen Sie alle umliegenden Gegenstände, an denen Sie sich verletzen könnten.
- Führen Sie alle Bewegungen bewusst und konzentriert nach Anweisungen durch.
- **ACHTUNG!** Manche Übungen können Ihr Gleichgewicht stören – Sturzgefahr! Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich vorsichtig.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Es gelten die gesetzlichen Garantiebestimmungen. Bei Sach- und Personenschäden, die durch Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanweisung bzw. unsachgemäße Handhabung verursacht werden, übernehmen wir keine Haftung. In solchen Fällen erlischt jeglicher Garantieanspruch. Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Skandika

DE



Multi-Widerstandsbänder
Set

Art.-Nr. SF-2970

Über 75 verschiedene Trainingsübungen auf einem Blick

auf unserer **Skandika** Website



skandika.com/
widerstandstraining



EINE KURZE VORSCHAU AUF UNSEREN TRAININGSGUIDE

mehr unter skandika.com/widerstandstraining

ÜBER 25 MULTIFUNKTIONALE ÜBUNGEN FÜR EIN EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING

Handlich, kompakt und sofort einsatzbereit - immer und überall in die nächste Trainingssession starten!






Hüftabduktion

-  Stange
-  Knöchel-manschette
-  Rotes Band



Rudern vorgebeugt



-  Stange
-  Handgriffe
-  Rotes Band

ÜBER 30 NEUE TRAININGSÜBUNGEN FÜR EIN WORKOUT MIT SKANDIKA RUDERGERÄTEN

Hierzu die Widerstandsbänder mit ihren Karabinerhaken an den Metallösen des Rudergeräts befestigen.





Bizeps Curl im Wechsel

-  Handgriffe
-  Rotes Band

Kompatibel mit
Nemo III (Anfang 2022)
Nemo IV (Anfang 2022)
Nemo Compact (Mitte 2022)



Brustpresse

-  Stange
-  Rotes Band





ÜBER 24 ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DES TRAININGS MIT SKANDIKA VIBRATIONSPLATTEN

Alles, was hierzu benötigt wird:





Trizeps Curl einzeln

-  Handgriffe
-  Rotes + blaues Band



Butterfly

-  Handgriffe
-  Rotes Band