USER MANUAL

Exercise Bands
Model:PB902

Welcome

Thank you for purchasing this product. To ensure optimum performance and safety, please read these instructions carefully before operating the product. It is strongly recommend you keep the manual for future reference.

Overview of the use of resistance bands

- This resistance band is lightweight, compact and versatile, it can be used for multi-angle resistance training, complementing the self-weight training short board, especially suitable for shaping the hips, legs and arms. It is a cost-effective fitness equipment.

Functions

- Activate buttocks, increase depth and strength, activate legs, effectively lift buttocks and shape.
- Arm shaping, assisting arm exercise, shaping fine lines.
- Correct leg shape and exercise leg strength.

Package Included

Resistance Bands *5
Carry Bag *1
Instruction Manual*1

EN

Product specification parameters

- The product is made of latex.
- the length and width of the product are L 60cm * W 5cm.

Model	Thickness	Resistance
XX-Heavy	1.2mm	25-30lbs/11-13kgs
X-Heavy	1.0mm	20-24lbs/9-11kgs
Heavy	0.8mm	15-20lbs/7-9kgs
Medium	0.6mm	11-15lbs/5-7kgs
Light	0.4mm	4-11lbs/2-5kgs

Product attention reminder

1. Before use, check the resistance band for completeness and no damage. If there is any breakage, stop using it and replace it with new ones in time.
2. Cleaning: It can be cleaned with cold water directly, dry with a dry cloth, and aired the resistance bands in shade to avoid sticking.
3. Storage: It can put into a bundle of pockets, please placed in a cool place to avoid sun exposure if you will not use it for a long time.
4. About temperature: Do not approach heat sources (floor heating, stove) for a long time to prevent the tension band from melting and sticking.
5. If you feel the resistance is not enough for you during the use, it is recommended to experience through multiple sets of exercises, a group of actions 10-15 times.
6. Natural latex is often used as food-grade contact material with a special latex fragrance and a little taste, but it's harmless.

EN

Willkommen

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt gekauft haben. Um optimale Leistung und Sicherheit zu gewährleisten, lesen Sie diese Anweisungen bitte sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen. Es wird dringend empfohlen, das Handbuch zum späteren Nachschlagen aufzubewahren.

Übersicht über die Verwendung von Widerstandsbändern

- Dieses Widerstandsband ist leicht, kompakt und vielseitig. Es kann für Mehrwinkel-Widerstandstraining verwendet werden und ergänzt das Kurzbrett für das Eigengewichtstraining, das sich besonders für die Formung der Hüften, Beine und Arme eignet. Es handelt sich um ein kostengünstiges Fitnessgerät.

Funktionen

- Gesäß aktivieren, Tiefe und Kraft erhöhen, Beine aktivieren, Gesäß effektiv anheben und formen.
- Armformung, Unterstützung bei der Armübung, Formung feiner Linien.
- Korrigieren Sie die Beinform und trainieren Sie die Beinkraft.

Lieferinhalt

Widerstandsbänder *5
Tragetasche *1
Bedienungsanleitung*1

DE

Produktspezifikationsparameter

- Das Produkt besteht aus Latex.
- Die Länge und Breite des Produkts beträgt L 60 cm * B 5 cm.

Modell	Dicke	Widerstandsfähigkeit
XX-Heavy	1.2mm	25-30lbs/11-13kgs
X-Heavy	1.0mm	20-24lbs/9-11kgs
Heavy	0.8mm	15-20lbs/7-9kgs
Medium	0.6mm	11-15lbs/5-7kgs
Light	0.4mm	4-11lbs/2-5kgs

Erinnerung an die Produktaufmerksamkeit

1. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch das Widerstandsband auf Vollständigkeit und Beschädigungen. Wenn es zu Bruch kommt, verwenden Sie es nicht weiter und ersetzen Sie es rechtzeitig durch ein neues.
2. Reinigung: Es kann direkt mit kaltem Wasser gereinigt, mit einem trockenen Tuch getrocknet und die Widerstandsbänder im Schatten gelüftet werden, um ein Anhaften zu vermeiden.
3. Lagerung: Es kann in mehreren Taschen verstaut werden. Bitte an einem kühlen Ort aufbewahren, um Sonneneinstrahlung zu vermeiden, wenn Sie es längere Zeit nicht verwenden.
4. Zum Thema Temperatur: Nähen Sie sich Wärmequellen (Fußbodenheizung, Herd) nicht längere Zeit, damit das Spannband nicht schmilzt und festklebt.
5. Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Widerstand während der Anwendung für Sie nicht ausreicht, wird empfohlen, mehrere Übungssätze durchzuführen, eine Gruppe von Aktionen 10–15 Mal.
6. Naturlatex wird oft als Kontaktmaterial in Lebensmittelqualität mit einem speziellen Latexduft und einem leichten Geschmack verwendet, ist aber unbedenklich.

DE

Accueillir

Merci d'avoir acheté ce produit. Pour garantir des performances et une sécurité optimales, veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser le produit. Il est fortement recommandé de conserver le manuel pour référence future.

Aperçu de l'utilisation des bandes de résistance

- Cette bande de résistance est légère, compacte et polyvalente, elle peut être utilisée pour l'entraînement de résistance multi-angle, en complément de la planche courte d'entraînement auto-poids, particulièrement adaptée pour façonner les hanches, les jambes et les bras. C'est un équipement de fitness économique.

Les fonctions

- Activez les fesses, augmentez la profondeur et la force, activez les jambes, soulevez efficacement les fesses et façonnez.
- Mise en forme des bras, assistance à l'exercice des bras, mise en forme des rides.
- Corriger la forme des jambes et exercer la force des jambes.

Emballage inclus

Bandes de résistance * 5
Sac de transport * 1
Manuel d'instructions * 1

FR

Paramètres de spécification du produit

- Le produit est en latex.
- la longueur et la largeur du produit sont L 60cm * W 5cm.

Modèle	Épaisseur	Résistance
XX-Heavy	1.2mm	25-30lbs/11-13kgs
X-Heavy	1.0mm	20-24lbs/9-11kgs
Heavy	0.8mm	15-20lbs/7-9kgs
Medium	0.6mm	11-15lbs/5-7kgs
Light	0.4mm	4-11lbs/2-5kgs

Rappel d'attention au produit

1. Avant utilisation, vérifiez que la bande de résistance est complète et qu'elle n'est pas endommagée. S'il y a une casse, arrêtez de l'utiliser et remplacez-la par de nouvelles à temps.
2. Nettoyage: Il peut être nettoyé directement à l'eau froide, séché avec un chiffon sec et aéré les bandes de résistance à l'ombre pour éviter qu'elles ne collent.
3. Stockage : Il peut être placé dans un ensemble de poches, veuillez le placer dans un endroit frais pour éviter l'exposition au soleil si vous ne l'utilisez pas pendant une longue période.
4. À propos de la température : ne vous approchez pas des sources de chaleur (chauffage au sol, poêle) pendant une longue période pour éviter que la bande de tension ne fonde et ne colle.
5. Si vous sentez que la résistance ne vous suffit pas pendant l'utilisation, il est recommandé de faire l'expérience de plusieurs séries d'exercices, un groupe d'actions 10 à 15 fois.
6. Le latex naturel est souvent utilisé comme matériau de contact de qualité alimentaire avec un parfum de latex spécial et un peu de goût, mais il est inoffensif.

FR

Bienvenido

Gracias por comprar este producto. Para garantizar un rendimiento y una seguridad óptimos, lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar el producto. Se recomienda encarecidamente que conserve el manual para futuras consultas.

Descripción general del uso de bandas de resistencia.

- Esta banda de resistencia es liviana, compacta y versátil, se puede usar para entrenamiento de resistencia de múltiples ángulos, complementando la tabla corta de entrenamiento de peso propio, especialmente adecuada para moldear las caderas, las piernas y los brazos. Es un equipo de fitness rentable.

Funciones

- Activa los glúteos, aumenta la profundidad y la fuerza, activa las piernas, levanta los glúteos y da forma de manera efectiva.
- Dar forma al brazo, ayudar al ejercicio del brazo, dar forma a las líneas finas.
- Corregir la forma de las piernas y ejercitar la fuerza de las piernas.

El paquete incluye

Bandas de resistencia * 5
Bolsa de transporte * 1
Manual de instrucciones * 1

ES

Parámetros de especificación del producto

- El producto está hecho de látex.
- la longitud y el ancho del producto son L 60 cm * W 5 cm.

Modelo	Espesor	Resistencia
XX-Heavy	1.2mm	25-30lbs/11-13kgs
X-Heavy	1.0mm	20-24lbs/9-11kgs
Heavy	0.8mm	15-20lbs/7-9kgs
Medium	0.6mm	11-15lbs/5-7kgs
Light	0.4mm	4-11lbs/2-5kgs

Recordatorio de atención del producto

1. Antes de usar, verifique que la banda de resistencia esté completa y sin daños. Si hay alguna rotura, deje de usarlo y reemplácelo por otros nuevos a tiempo.
2. Limpieza: se puede limpiar con agua fría directamente, secar con un paño seco y airear las bandas de resistencia a la sombra para evitar que se peguen.
3. Almacenamiento: se puede poner en un paquete de bolsillos, colóquelo en un lugar fresco para evitar la exposición al sol si no lo usará durante mucho tiempo.
4. Acerca de la temperatura: no se acerque a fuentes de calor (calefacción de suelo, estufa) durante mucho tiempo para evitar que la banda de tensión se derrita y se pegue.
5. Si siente que la resistencia no es suficiente para usted durante el uso, se recomienda experimentar a través de múltiples conjuntos de ejercicios, un grupo de acciones de 10 a 15 veces.
6. El látex natural se usa a menudo como material de contacto apto para alimentos con una fragancia especial de látex y un poco de sabor, pero es inofensivo.

ES

Benvenuto

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Per garantire prestazioni e sicurezza ottimali, leggere attentamente queste istruzioni prima di utilizzare il prodotto. Si consiglia vivamente di conservare il manuale per future consultazioni.

Panoramica sull'uso delle bande di resistenza

- Questa fascia di resistenza è leggera, compatta e versatile, può essere utilizzata per l'allenamento di resistenza multi-angolo, integrando la tavola corta per l'allenamento del peso proprio, particolarmente adatta per modellare fianchi, gambe e braccia. È un'attrezzatura per il fitness economica.

Funzioni

- Attiva i glutei, aumenta la profondità e la forza, attiva le gambe, solleva efficacemente i glutei e modella.
- Modellatura del braccio, esercizio del braccio di assistenza, modellatura delle linee sottili.
- Correggere la forma delle gambe ed esercitare la forza delle gambe.

Il pacchetto include

Bande di resistenza * 5
Borsa per il trasporto * 1
Manuale di istruzioni*1

IT

Parametri delle specifiche del prodotto

- Il prodotto è realizzato in lattice.
- la lunghezza e la larghezza del prodotto sono L 60 cm * L 5 cm.

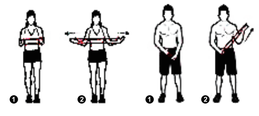
Modello	Spessore	Resistenza
XX-Heavy	1.2mm	25-30lbs/11-13kgs
X-Heavy	1.0mm	20-24lbs/9-11kgs
Heavy	0.8mm	15-20lbs/7-9kgs
Medium	0.6mm	11-15lbs/5-7kgs
Light	0.4mm	4-11lbs/2-5kgs

Promemoria per l'attenzione del prodotto

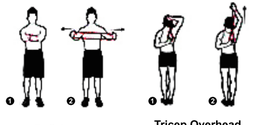
1. Prima dell'uso, controllare che la fascia di resistenza sia completa e non danneggiata. In caso di rottura, smettere di usarlo e sostituirlo con uno nuovo in tempo.
2. Pulizia: può essere pulito direttamente con acqua fredda, asciugare con un panno asciutto e aerare le bande di resistenza all'ombra per evitare che si attacchino.
3. Conservazione: può essere inserito in un fascio di tasche, si prega di riporlo in un luogo fresco per evitare l'esposizione al sole se non lo si utilizza per molto tempo.
4. Informazioni sulla temperatura: non avvicinarsi a fonti di calore (riscaldamento a pavimento, stufa) per lungo tempo per evitare che la fascia di tensione si sciolga e si attacchi.
5. Se ritieni che la resistenza non sia sufficiente per te durante l'uso, si consiglia di sperimentare attraverso più serie di esercizi, un gruppo di azioni 10-15 volte.
6. Il lattice naturale viene spesso utilizzato come materiale a contatto con gli alimenti con una speciale fragranza al lattice e un leggero sapore, ma è innocuo.

IT

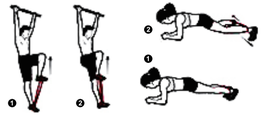
Legend of product usage tutorial



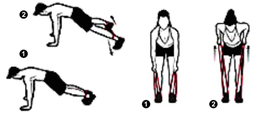
External Rotation — Hammer Curl



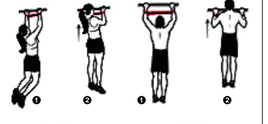
Pull Apart — Tricep Overhead Extension



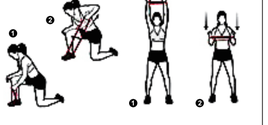
Hanging Mt. Climber — Low Plank Jack



High Plank Jack — Bent Over Row

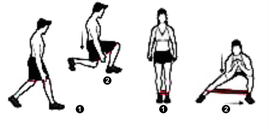


Chin-Up — Pull-Up

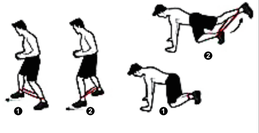


Single Arm Row — Pulldown

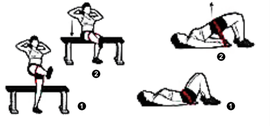
Drop Squat — Fire Hydrant



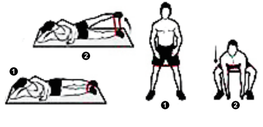
Lunge — Lateral Lunge



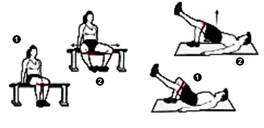
Monster Walk — Donkey Kick



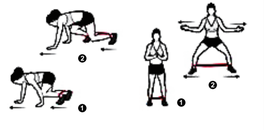
Single Leg Box Squat — Glute Bridge



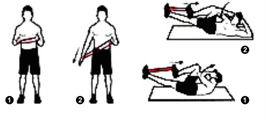
Lying Hip Abduction — Hip Hinge



Seated Clam — Single Leg Glute Bridge



Bear Crawl — Seal Jack



Tricep Extension — Bicycle