

HEAD-HA816

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, please contact: Website: www.fitpaddy.com Email: customercare@fitpaddy.com

Manufacturer's Address: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italy

Field of Application: This latex band is suitable for both indoor and outdoor use.

Safety Guidelines:

- Use the latex band as directed to prevent injuries.
- Keep the latex band away from children and ensure it is stored safely out of their reach when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- Exercises may include resistance training, stretching, and mobility exercises. Ensure proper biomechanical positioning by:
 - Securing the band around appropriate body parts or anchoring points as directed for each exercise.
 - Maintaining proper form and alignment throughout each movement.

Warning about Adjustment Devices: Ensure all adjustment devices are securely fastened to prevent slippage or injury during use.

Warning for Free-Standing Equipment: If using the latex expand band in outdoor settings, ensure the area is free from sharp objects or debris to prevent damage to the band.

Care and Maintenance:

- Regularly inspect the latex band for any signs of wear, tears, or damage.
- Replace the latex band if any defects are detected to prevent injury during use.
- Clean the latex band with a damp cloth after each use to maintain its condition.

Product Specifications:

- Maximum User Body Mass: Not applicable
- Maximum Training Mass: Not applicable
- Total Mass: 0,115KG
- Dimensions: Yellow 610 x 75 x 0,6mm, Blue 610 x 75 x 0,9mm, Red 610 x 75 x 1,2 mm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti: Per qualsiasi domanda o assistenza, contattare: Sito web: www.fitpaddy.com Email: customercare@fitpaddy.com

Indirizzo del Produttore: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia

Ambito di Applicazione: Questa banda di lattice è adatta sia per uso interno che esterno.

Linee Guida per la Sicurezza:

- Utilizzare la banda di lattice come indicato per evitare infortuni.
- Tenere la banda di lattice lontano dai bambini e assicurarsi che sia conservata in modo sicuro fuori dalla loro portata quando non è in uso.

Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:

- Gli esercizi possono includere allenamento con resistenza, stretching ed esercizi di mobilità. Assicurare un corretto posizionamento biomeccanico:
 - Fissare la banda intorno a parti del corpo appropriate o punti di ancoraggio come indicato per ciascun esercizio.
 - Mantenere una corretta postura e allineamento durante ogni movimento.

Aviso sui Dispositivi di Regolazione: Assicurarsi che tutti i dispositivi di regolazione siano fissati saldamente per evitare scivolamenti o lesioni durante l'uso.

Aviso per Attrezzature Autoportanti: Se si utilizza la banda di lattice in ambienti esterni, assicurarsi che l'area sia priva di oggetti appuntiti o detriti per evitare danni alla banda.

Cura e Manutenzione:

- Ispezionare regolarmente la banda di lattice per eventuali segni di usura, strappi o danni.
- Sostituire la banda di lattice se vengono rilevati difetti per evitare lesioni durante l'uso.
- Pulire la banda di lattice con un panno umido dopo ogni uso per mantenerne le condizioni.

Specifiche del Prodotto:

- Massimo Peso Utente: Non applicabile
- Massimo Peso di Allenamento: Non applicabile
- Peso Totale: 0,115KG
- Dimensioni: Giallo 610 x 75 x 0,6mm, Blu 610 x 75 x 0,9mm, Rosso 610 x 75 x 1,2 mm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie bitte: Website: www.fitpaddy.com E-Mail: customercare@fitpaddy.com

Herstelleradresse: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien

Anwendungsbereich: Dieses Latexband ist für den Innen- und Außenbereich geeignet.

Sicherheitsrichtlinien:

- Verwenden Sie das Latexband gemäß den Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie das Latexband von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass es sicher außerhalb ihrer Reichweite aufbewahrt wird, wenn es nicht verwendet wird.

Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:

- Übungen können Widerstandstraining, Dehnen und Mobilitätsübungen umfassen. Stellen Sie eine ordnungsgemäße biomechanische Positionierung sicher, indem Sie:
 - Das Band um entsprechende Körperteile oder Ankerpunkte gemäß den Anweisungen für jede Übung befestigen.
 - Eine korrekte Haltung und Ausrichtung während jeder Bewegung beibehalten.

Warnung vor Einstellvorrichtungen: Stellen Sie sicher, dass alle Einstellvorrichtungen fest angebracht sind, um ein Verrutschen oder Verletzungen während der Verwendung zu vermeiden.

Warnung für freistehende Ausrüstung: Wenn Sie das Latexband im Freien verwenden, stellen Sie sicher, dass die Umgebung frei von scharfen Gegenständen oder Schmutz ist, um Schäden am Band zu vermeiden.

Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie das Latexband regelmäßig auf Anzeichen von Abnutzung, Rissen oder Beschädigungen.
- Ersetzen Sie das Latexband, wenn Defekte festgestellt werden, um Verletzungen während der Verwendung zu vermeiden.
- Reinigen Sie das Latexband nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch, um den Zustand zu erhalten.

Produktspezifikationen:

- Maximales Benutzergewicht: Nicht anwendbar
- Maximales Trainingsgewicht: Nicht anwendbar
- Gesamtgewicht: 0,115KG
- Abmessungen: Gelb 610 x 75 x 0,6 mm, Blau 610 x 75 x 0,9 mm, Rot 610 x 75 x 1,2 mm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service Client: Pour toute question ou assistance, veuillez contacter : Site web : www.fitpaddy.com E-mail : customercare@fitpaddy.com

Adresse du Fabricant: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italie

Domaine d'Application : Ce bande de latex convient à une utilisation à la fois en intérieur et en extérieur.

Directives de Sécurité :

- Utilisez le bande de latex comme indiqué pour éviter les blessures.
- Gardez le bande de latex hors de la portée des enfants et assurez-vous qu'il est rangé en toute sécurité lorsqu'il n'est pas utilisé.

Types d'Exercices et Positionnement Biomécanique :

- Les exercices peuvent inclure l'entraînement en résistance, les étirements et les exercices de mobilité. Assurez-vous un positionnement biomécanique correct en :
 - Fixant le bande autour des parties du corps appropriées ou des points d'ancrage comme indiqué pour chaque exercice.
 - Maintenir une forme et un alignement appropriés tout au long de chaque mouvement.

Avertissement concernant les Dispositifs de Réglage : Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont solidement fixés pour éviter tout glissement ou blessure lors de l'utilisation.

Avertissement pour l'Équipement Autoportant : Si vous utilisez le bande de latex en extérieur, assurez-vous que la zone est exempte d'objets tranchants ou de débris pour éviter d'endommager le bande.

Entretien et Maintenance :

- Inspectez régulièrement le bande de latex pour détecter tout signe d'usure, de déchirure ou de dommage.
- Remplacez le bande de latex si des défauts sont détectés pour éviter les blessures lors de l'utilisation.
- Nettoyez le bande de latex avec un chiffon humide après chaque utilisation pour en maintenir l'état.

Spécifications du Produit :

- Poids Maximum de l'Utilisateur : Non applicable
- Poids Maximum d'Entraînement : Non applicable
- Poids Total : 0,115KG
- Dimensions : Jaune 610 x 75 x 0,6 mm, Bleu 610 x 75 x 0,9 mm, Rouge 610 x 75 x 1,2 mm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al Cliente: Para cualquier consulta o asistencia, por favor contáctenos: Sitio web: www.fitpaddy.com Correo electrónico: customercare@fitpaddy.com

Dirección del Fabricante: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia

Campo de Aplicación: Esta banda de látex es adecuada tanto para uso en interiores como en exteriores.

Directrices de Seguridad:

- Utilice la banda de látex según las indicaciones para evitar lesiones.
- Mantenga la banda de látex fuera del alcance de los niños y asegúrese de que se almacene de manera segura cuando no esté en uso.

Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:

- Los ejercicios pueden incluir entrenamiento de resistencia, estiramientos y ejercicios de movilidad. Asegúrese de un posicionamiento biomecánico adecuado:
 - Fijando la banda alrededor de partes del cuerpo apropiadas o puntos de anclaje según lo indicado para cada ejercicio.
 - Manteniendo una postura y alineación adecuadas durante cada movimiento.

Advertencia sobre Dispositivos de Ajuste: Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste estén asegurados correctamente para evitar deslizamientos o lesiones durante el uso.

Advertencia para Equipos Independientes: Si utiliza la banda de látex en exteriores, asegúrese de que el área esté libre de objetos afilados o escombros para evitar dañar la banda.

Cuidado y Mantenimiento:

- Inspeccione regularmente la banda de látex en busca de signos de desgaste, roturas o daños.
- Limpie la banda de látex si se detectan defectos para evitar lesiones durante el uso.
- Limpie la banda de látex con un paño húmedo después de cada uso para mantener su condición.

Especificaciones del Producto:

- Peso Máximo del Usuario: No aplicable
- Peso Máximo de Entrenamiento: No aplicable
- Peso Total: 0,115KG
- Dimensiones: Amarillo 610 x 75 x 0,6 mm, Azul 610 x 75 x 0,9 mm, Rojo 610 x 75 x 1,2 mm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of hulp, neem alstublieft contact op: Website: www.fitpaddy.com E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adres van de Fabrikant: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië

Toepassingsgebied: Deze latexband is geschikt voor zowel binnen- als buitengebruik.

Veiligheidsrichtlijnen:

- Gebruik de latexband zoals aangegeven om verwondingen te voorkomen.
- Houd de latexband buiten bereik van kinderen en zorg ervoor dat deze veilig wordt opgeborgen wanneer deze niet in gebruik is.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:

- Oefeningen kunnen weerstandstraining, stretchen en mobiliteitsoefeningen omvatten. Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:
 - De band te bevestigen rondom geschikte lichaamsdelen of verankeringspunten zoals aangegeven voor elke oefening.
 - Een juiste houding en uitlijning te behouden tijdens elke beweging.

Waarschuwing voor Aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat alle aanpassingsapparaten stevig zijn vastgemaakt om wegglijden of letsel tijdens gebruik te voorkomen.

Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Als u de latexband buiten gebruikt, zorg er dan voor dat het gebied vrij is van scherpe voorwerpen of puin om schade aan de band te voorkomen.

Onderhoud en Reiniging:

- Controleer regelmatig de latexband op tekenen van slijtage, scheuren of beschadigingen.
- Vervang de latexband als er defecten worden geconstateerd om letsel tijdens gebruik te voorkomen.
- Reinig de latexband met een vochtige doek na elk gebruik om de conditie te behouden.

Productspecificaties:

- Maximaal Gebruikersgewicht: Niet van toepassing
- Maximaal Trainingsgewicht: Niet van toepassing
- Totaalgewicht: 0,115KG
- Afmetingen: Geel 610 x 75 x 0,6 mm, Blauw 610 x 75 x 0,9 mm, Rood 610 x 75 x 1,2 mm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελατών: Για οποιοδήποτε ερωτήσεις ή βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε: Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: customercare@fitpaddy.com

Διεύθυνση Κατασκευαστή: FITPADDY Srl Οδός dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia

Τομέας Εφαρμογής: Αυτή η λατέξ ταινία είναι κατάλληλη τόσο για εσωτερική όσο και για εξωτερική χρήση.

Οδηγίες Ασφαλείας:

- Χρησιμοποιήστε τη λατέξ ταινία σύμφωνα με τις οδηγίες για να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.
- Κρατήστε τη λατέξ ταινία μακριά από τα παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύεται με ασφάλεια όταν δεν χρησιμοποιείται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:

- Οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν εκγύμναση αντίστασης, εκτάσεις και ασκήσεις κινητικότητας.
- Βεβαιωθείτε για σωστή βιομηχανική θέση:
 - Τοποθετώντας την ταινία γύρω από κατάλληλα σημεία του σώματος ή αγκυροβόλο σημεία όπως ορίζεται για κάθε ασήσεις.
 - Διατηρώντας σωστή στάση και ευθυγράμμιση κατά τη διάρκεια κάθε κίνησης.

Προειδοποίηση για τις Συσκευές Ρύθμισης: Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συσκευές ρύθμισης είναι στερεά στερωμένες για να αποφευχθεί ο κίνδυνος ολίσθησης ή τραυματισμού κατά τη χρήση.

Προειδοποίηση για Ελεύθερες Συσκευές: Εάν χρησιμοποιείτε τη λατέξ ταινία σε εξωτερικούς χώρους, βεβαιωθείτε ότι η περιοχή είναι απαλλαγμένη από αιχμηρά αντικείμενα ή ερείπια για να αποφευχθεί η βλάβη στην ταινία.

Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγξτε τακτικά τη λατέξ ταινία για οποιαδήποτε σημάδια φθοράς, ρωγμών ή ζημιάς.
- Αποκαταστήστε τη λατέξ ταινία αν εντοπιστούν ελαττώματα για να αποφευχθούν οι τραυματισμοί κατά τη χρήση.
- Καθαρίστε τη λατέξ ταινία με ένα υγρό μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την κατάστασή της.

Προδιαγραφές Προϊόντος:

- Μέγιστο Βάρος Χρήσης: Δεν ισχύει
- Μέγιστο Βάρος Εκπαίδευσης: Δεν ισχύει
- Συνολικό Βάρος: 0,115KG
- Διαστάσεις: Κίτρινο 610 x 75 x 0,6 mm, Μπλε 610 x 75 x 0,9 mm, Κόκκινο 610 x 75 x 1,2 mm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Atendimento ao Cliente: Para qualquer dúvida ou assistência, por favor entre em contato: Website: www.fitpaddy.com E-mail: customercare@fitpaddy.com

Endereço do Fabricante: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itália

Campo de Aplicação: Esta faixa de látex é adequada tanto para uso interno quanto externo.

Diretrizes de Segurança:

- Utilize a faixa de látex conforme indicado para evitar lesões.
- Mantenha a faixa de látex fora do alcance das crianças e certifique-se de que ela seja armazenada com segurança quando não estiver em uso.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:

- Os exercícios podem incluir treinamento de resistência, alongamentos e exercícios de mobilidade. Assure um posicionamento biomecânico adequado:
 - Fixando a faixa ao redor de partes do corpo apropriadas ou pontos de ancoragem conforme indicado para cada exercício.
 - Mantendo uma postura e alinhamento adequados durante cada movimento.

Aviso sobre Dispositivos de Ajuste: Certifique-se de que todos os dispositivos de ajuste estejam firmemente fixados para evitar escorregões ou lesões durante o uso.

Aviso para Equipamentos Livres: Se estiver usando a faixa de látex em ambientes externos, certifique-se de que a área esteja livre de objetos afiados ou detritos para evitar danos à faixa.

Cuidados e Manutenção:

- Verifique regularmente a faixa de látex quanto a sinais de desgaste, rasgos ou danos.
- Substitua a faixa de látex se algum defeito for detectado para evitar lesões durante o uso.
- Limpe a faixa de látex com um pano úmido após cada uso para manter sua condição.

Especificações do Produto:

- Peso Máximo do Usuário: Não aplicável
- Peso Máximo de Treinamento: Não aplicável
- Peso Total: 0,115KG
- Dimensões: Amarelo 610 x 75 x 0,6 mm, Azul 610 x 75 x 0,9 mm, Vermelho 610 x 75 x 1,2 mm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitve za Stranke: Za vsa vprašanja ali pomoč nas kontaktirajte: Spletna stran: www.fitpaddy.com E-pošta: customercare@fitpaddy.com

Naslov Proizvajalca: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija

Področje Uporabe: Ta trak iz lateksa je primeren tako za notranjo kot zunanjo uporabo.

Varnostni Smernice:

- Uporabljajte trak iz lateksa kot je navedeno, da preprečite poškodbe.
- Med vsakim gibom ohranajte pravilno držo in poravnavo.

Vrste Vaj in Biomehanska Pozicioniranje:

- Vaje lahko vključujejo vadbo z odpornostjo, raztezanje in vaje mobilnosti. Poskrbite za pravilno biomehansko pozicioniranje:
 - Trak pritrdite okoli ustreznih delov telesa ali sidrišč, kot je navedeno za vsako vajo.
 - Med vsakim gibom ohranajte pravilno držo in poravnavo.

Opozorilo o Nastavitvenih Napravah: Poskrbite, da so vse nastavitvene naprave trdno pritrjene, da preprečite zdrs ali poškodbo med uporabo.

Opozorilo za Proste Naprave: Če trak iz lateksa uporabljate na prostem, poskrbite, da bo območje brez ostrih predmetov ali razbitin, da preprečite poškodbe traku.

Vzdrževanje in Skrb:

- Redno pregledujte trak iz lateksa glede znakov obrabe, razpok ali poškodb.
- Trak iz lateksa zamenjajte, če so ugotovljene napake, da preprečite poškodbe med uporabo.
- Po vsaki uporabi očistite trak iz lateksa s krpic, navlaženo z vodo, da ohranite njegovo stanje.

Tehnični Podatki:

- Maksimalna Masa Uporabnika: Ni uporabno
- Maksimalna Masa Treninga: Ni uporabno
- Skupna Masa: 0,115KG
- Dimenzije: Rumena 610 x 75 x 0,6 mm, Modra 610 x 75 x 0,9 mm, Rdeča 610 x 75 x 1,2 mm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička Podrška: Za sve upite ili pomoć, molimo kontaktirajte: Web stranica: www.fitpaddy.com E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adresa Proizvođača: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija

Područje Primjene: Ovaj lateks trak je pogodan kako za unutrašnju tako i za vanjsku upotrebu.

Sigurnosne Smjernice:

- Koristite lateks trak prema uputama kako biste izbjegli povrede.
- Držite lateks trak dalje od djece i pobrinite se da se sigurno pohrani kada nije u upotrebi.

Vrste Vježbi i Biomehaničko Pozicioniranje:

- Vježbe mogu uključivati trening otpora, istezanje i vježbe mobilnosti. Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje:
 - Zategnite trak oko odgovarajućih dijelova tijela ili sidrišta kako je naznačeno za svaku vježbu.
 - Održavajte pravilno držanje i poravnanje tijekom svakog pokreta.

Upozorenje o Podesivim Uređajima: Pazite da su svi podesivajući uređaji čvrsto pričvršćeni kako biste spriječili klizanje ili ozljede tijekom upotrebe.

Upozorenje za Slobodne Uređaje: Ako koristite lateks trak na otvorenom, pobrinite se da područje bude bez ostrih predmeta ili otpada kako biste spriječili oštećenje traka.

Održavanje i Čišćenje:

- Redovito pregledavajte lateks trak na znakove habanja, pukotina ili oštećenja.
- Zamijenite lateks trak ako se otkriju nedostaci kako biste spriječili povrede tijekom upotrebe.
- Očistite lateks trak vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste održali njegovo stanje.

Tehničke Specifikacije:

- Maksimalna Masa Korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna Masa Treninga: Nije primjenjivo
- Ukupna Masa: 0,115KG
- Dimenzije: Žuta 610 x 75 x 0,6 mm, Plava 610 x 75 x 0,9 mm, Crvena 610 x 75 x 1,2 mm

RS - UPUTSTVA ZA UPOTREBU

Korisnička Služba: Za sve upite ili pomoć, molimo kontaktirajte: Web stranica: www.fitpaddy.com E-mail: customercare@fitpaddy.com

Adresa Proizvođača: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija

Područje Primjene: Ovaj lateks trak je prikladan kako za unutarnju tako i za vanjsku upotrebu.

Sigurnosne Upute:

- Koristite lateks trak prema uputama kako biste izbjegli ozljede.
- Držite lateks trak dalje od djece i pobrinite se da se sigurno pohrani kada nije u upotrebi.

Vrste Vježbi i Biomehaničko Pozicioniranje:

- Vježbe mogu uključivati trening otpora, istezanje i vježbe mobilnosti. Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje:
 - Pričvrstite trak oko odgovarajućih dijelova tijela ili sidrišta kako je naznačeno za svaku vježbu.
 - Održavajte pravilno držanje i poravnanje tijekom svakog pokreta.

Upozorenje o Podesivim Uređajima: Pazite da su svi podesivajući uređaji čvrsto pričvršćeni kako biste spriječili klizanje ili ozljede tijekom upotrebe.

Upozorenje za Slobodne Uređaje: Ako koristite lateks trak na otvorenom, pobrinite se da područje bude bez ostrih predmeta ili otpada kako biste spriječili oštećenje traka.

Održavanje i Čišćenje:

- Redovito pregledavajte lateks trak na znakove habanja, pukotina ili oštećenja.
- Zamijenite lateks trak ako se otkriju nedostaci kako biste spriječili ozljede tijekom upotrebe.
- Očistite lateks trak vlažnom krpom nakon svake upotrebe kako biste održali njegovo stanje.

Tehnički Podaci:

- Maksimalna Masa Korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna Masa Treninga: Nije primjenjivo
- Ukupna Masa: 0,115KG
- Dimenzije: Žuta 610 x 75 x 0,6 mm, Plava 610 x 75 x 0,9 mm, Crvena 610 x 75 x 1,2 mm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Konsumatorë: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni: Website: www.fitpaddy.com Email: [customercare@fitp](mailto:customercare@fitpaddy.com)

