

FYNCE



**FYNCE weerstandselastieken / 5
banden met kracht niveaus / inclusief
draagtas**

02-001A
FYNCE

FYNCE wil u als eerst enorm bedanken voor uw aankoop.

Om u te belonen voor uw aankoop krijgt u gratis toegang tot 2 van onze FYNCE ebooks:

- *'Thuis sporten - meer dan 50 oefeningen'*
- *'Sporten - Warming up & Cooling down'*

Ontvang jouw gratis ebooks via de onderstaande link!

<https://www.fynce.nl/handleidingen>

FYNCE raadt u aan voor gebruik altijd de handleiding zorgvuldig door te lezen en de handelingen ook volgens de handleiding uit te voeren.

FYNCE is bereikbaar voor vragen, klachten of andere opmerkingen.

Bereik onze klantenservice:

- *Mail: contact@fynce.nl*

NEDERLANDSE GEBRUIKSAANWIJZING

- De weerstandselastiek uitgelegd

Onderdelen

1. Weerstandselastieken
2. Enkel beugels met haak bevestiging
3. Handvaten met haak bevestiging
4. Deur anker met haak bevestiging
5. Draag en opbergtas



De weerstandselastieken (1) zijn zijn elastische banden die je met kracht uit moet rekken. Door met kracht te trekken train je spieren.

De weerstandselastieken zijn op verschillende niveaus;

Gele weerstandsbands; ongeveer 5 kg, Blauwe weerstandsbands; ongeveer 7 kg, Rode weerstandsbands; ongeveer 10 kg, Groene weerstandsbands; ongeveer 12 kg, Zwarte weerstandsbands; ongeveer 14 kg.

De enkel beugels (2) zijn beugels die je om je voeten of enkels kunt bevestigen, door de ring kun je een weerstandselastiek halen, op deze manier kan de weerstandselastiek uit meer hoeken worden getrokken en dus andere spieren trainen.

De handvaten (3) kun je bevestigen aan de haken of midden op de elastiek om zo goede grip te krijgen op de band.

De deuranker (4) kun je plaatsen aan op de bovenkant van de deur, met de bal aan de andere kant van waar je staat, dan de deur dicht te doen, de elastiek met de haak of midden op de elastiek aan de deuranker te bevestigen en zo het elastiek uit elkaar te rekken. Met de deuranker train je weer andere spieren omdat je vanuit een andere hoek trekt.

Met de draag en opbergtas (5) kun je alle onderdelen eenvoudig en netjes bewaren of meenemen.

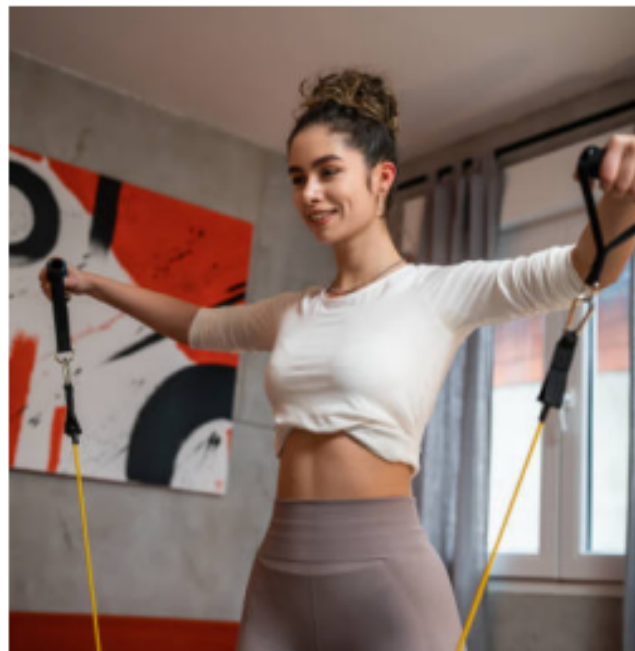
Bevestigen

Je workout met de weerstandselastieken zijn eenvoudiger uit te voeren met de accessoires.

Bevestig de haak van de elastiek aan de accessoire die jij nodig hebt bij de betreffende oefening. Zorg er altijd voor dat je elastiek en accessoire goed aan elkaar bevestigd zijn, voordat je begint aan je oefening.

Gebruiken

Zodra de elastiek en de accessoire goed aan elkaar bevestigd zijn kan je workout beginnen. Mocht je merken dat het uittrekken van de banden voor jou te licht voelt? Vervang de elastiek dan voor een zwaardere elastiek, of gebruik meerdere elastieken.



Voor sportoefeningen met de weerstandselastieken kun je een kijkje nemen in het gratis bijgeleverde FYNCE ebook, 'Thuis sporten - meer dan 50 oefeningen'. In dit FYNCE ebook worden meerdere complete workouts met de weerstandselastieken omschreven!

NEDERLANDSE HANDLEIDING

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

Bij het gebruik van dit product moeten de basis veiligheidsmaatregelen worden gevolgd, waaronder:

> LEES ALLE INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK

- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik op krassen, gaten, scheuren, versleten delen, verkleuring of losse stiksels en andere ongewone kwesties. Mocht er iets niet in orde zijn met een onderdeel, gebruik het product dan niet en neem zo snel mogelijk contact op met onze klantenservice.
- Gebruik de onderdelen niet op bijvoorbeeld beton of andere ruige ondergronden. Bij gebruik op ruwe ondergronden kunnen de elementen beschadigen. Zorg dus dat bij gebruik de ondergrond vlak is en dat alle scherpe onderdelen uit de buurt liggen. Pas dus ook op met ringen en lange nagels.
- Dit product is geen speelgoed, het is dus niet bedoeld om mee te spelen. Houdt de elementen dus ook uit de buurt van kinderen, huisdieren of eventuele andere individuen die toezicht nodig hebben.
- Nauw toezicht is noodzakelijk bij gebruik door of in de buurt van kinderen.
- Zorg voor gebruik van dit product dat de elastieken goed vast zitten aan de eventuele accessoire; *Handvatten, Enkel beugels, Deur anker*. Wees hier altijd voorzichtig mee.
- Laat nooit de elastieken of accessoire; *Handvatten, Enkel beugels, Deur anker* los als de banden onder druk staan. Het plotseling los laten kan leiden tot blessures en ongelukken.
- Controleer voor gebruik goed of alle onderdelen op de juiste manier zijn opgesteld en bevestigd.
- Gebruik alle onderdelen op een verantwoorde manier.
- Gebruik altijd een sterk anker punt, om de elastieken te bevestigen. Denk aan een gesloten deur.
- Start de oefeningen langzaam en gebruik soepele, gecontroleerde bewegingen om zo de onderdelen onder controle te krijgen.
- Gebruik alle onderdelen alleen en altijd op een verantwoorde manier. lubiX/ FYNCE is niet aanspreekbaar en/ of verantwoordelijk voor de mogelijke gevolgen van gebruik van dit product.
- Het gebruik van dit product wordt niet aangeraden voor zwangere vrouwen, mensen met een hernia, of andere buik en/of rugklachten.
- Gebruik dit product in een open ruimte, waar geen voorwerpen of mensen in een straal van 2 meter bij je staan.

- Vermijd gebruik in de buurt van glas, ramen en andere kwetsbare voorwerpen.
- Weerhoudt de onderdelen van langdurige te warme (> 35 graden celsius) of te koude (< -15 graden celsius) ruimtes.
- Gebruik de elementen alleen als deze juist zijn afgesteld, zo moet het product niet te groot of te klein voor je zijn.
- Gebruik de onderdelen alleen op de manier waarvoor het bedoeld is.
- Gebruik dit product alleen op verantwoorde en doordachte manieren. Verkeerd gebruik van kan leiden tot blessures en ongelukken.
- Maak alle elementen regelmatig schoon.
- Haal dit product niet uit elkaar en/of probeer er veranderingen aan te brengen.
- Dit product is geen medisch hulpmiddel.
- Dit product is niet bestemd voor in de vriezer of magnetron.
- Vermijd schoonmaken met chemische hulpmiddelen, Regelmatig schoonmaken met enkel een vochtige doek is voldoende.

DIT PRODUCT IS UITSLUITEND VOOR HUISHOUDELIJK GEBRUIK

> INHOUD VAN DE VERPAKKING

2x Handvaten met haak bevestiging

> Geleverd in het zwart



2x Enkel beugels met haak bevestiging

> Geleverd in het zwart



1x Deur anker met haak bevestiging

> Geleverd in het zwart



1x Draag en opberg tas

> Geleverd in het zwart



5x Rubberen weerstandselastieken

- > Elastiek Geel; ongeveer 5 kg
- > Elastiek Geel; ongeveer 7 kg
- > Elastiek Rood; ongeveer 10 kg
- > Elastiek Groen; ongeveer 12 kg
- > Elastiek Zwart; ongeveer 14 kg



> TIPS VOOR GEBRUIK

- Het aanhouden van de juiste houding is essentieel tijdens het sporten. Zorg voor de meest natuurlijke houding tijdens het sporten (met de weerstandselastieken).
- Gebruik de weerstandsbanden zoals wordt aangegeven in de gebruiksaanwijzing en handleiding.
- Bereid je goed voor voor je workout, doe een warming up voor je workout en een cooling down na de work out.
- Voer de oefeningen uit in een rustige en gecontroleerde houding, zo kunt u de attributen het best onder controle houden.
- Gebruik realistische kracht niveaus. Zo voorkomt u dat uw gewrichten overbelast raken.
- Lees de bijgeleverde ebooks voor meer handige tips, sport oefeningen en tips voor je warming up en cooling down!

> UW ELEMENTEN SCHOONMAKEN EN OPBERGEN

Om de elementen schoon te maken raden we aan om te vegen met een vochtige doek. Gebruik geen zeep of andere schoonmaakmiddelen op de elastieken, aangezien deze de latex kunnen beschadigen en/of verzwakken

We raden aan de elastieken en de andere elementen op een koele, droge plaats uit de buurt van vocht, hitte en direct zonlicht.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

WWW.FYNCE.NL

CONTACT@FYNCE.NL