



SUPER BAND

Technische Spezifikationen/ Technical specifications/Spécifications techniques:

Art. No.	DE - Stärke EN - Thickness FR - Épaisseur	DE - Länge EN - Length FR - Longueur	DE - Breite EN - Width FR - Largeur	DE - Farbe EN - Colour FR - Couleur	DE - Level EN - Grade FR - Niveau	DE - Widerstand EN - Resistance FR - Résistance	DE - Leistung EN - Performance FR - Niveau
960228	4,5mm	2080mm	45mm	Red	Heavy	40-50kg	 ADVANCED
960227	4,5mm	2080mm	32mm	Blue	Medium	20-30kg	 
960226	4,5mm	2080mm	21mm	Green	Light	12-20kg	
960225	4,5mm	2080mm	13mm	Yellow	Extra light	6-12kg	 BEGINNER

DE - Danke, dass Sie sich für ein Super Band der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde zur Verbesserung der Körperstabilität und Koordination entwickelt. Verwenden Sie die Super Bands nur wie in der Anleitung beschrieben.

Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Produkt benutzen. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.

Allgemeine Warnhinweise:

Im gedehnten Zustand kann das Super Band zurückschnellen und Verletzungen verursachen. Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus.

Überprüfen Sie die Super Bands vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Verwenden Sie die Super Bands nur in einwandfreiem Zustand.

Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Dieses Sportgerät wird auf eigenes Risiko verwendet.

Anleitung:

Anfängern wird empfohlen Bänder mit niedrigem Widerstand zu verwenden. Nach regelmäßigem Training können Sie auf einen höheren Widerstand wechseln und die Anzahl der Wiederholungen steigern.

Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren.

Lagerung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch. Lassen Sie das Band vollständig trocknen.

Lagern Sie das Super Band witterungsgeschützt an einem trockenen und sicheren Ort, um Beschädigungen zu vermeiden und Verletzungen anderer Personen auszuschließen.

Setzen Sie das Super Band niemals Hitze und direkter Sonneneinstrahlung aus.

EN - Thank you for choosing a SCHILDKRÖT Super Band.

Intended use: This sport equipment is developed to improve body stability and coordination. Use the super bands only as described in the instructions.

Read and follow the user instructions and all other information before using the product. The instructions are part of the product. When giving the product to third parties, please make sure to handover the instruction too.

General warnings:

When stretched, the Super Band can snap back and cause injuries. Perform all exercises always with full concentration.

Check the Super Bands for damage, cracks and wear before and after each workout. Only use the super bands when they are in perfect condition.

Keep the training area free of all objects, debris and other obstructions.

Wear only appropriate sportswear, never jewellery. Tie long hair back.

Always keep out of the reach of children.

The use of this sport equipment is at your own risk.

Manual:

Beginners are advised to use low resistance bands. After exercising regularly, you can switch to a higher resistance and increase the number of repetitions.

Perform all exercises at a steady and slow pace. Breathe calmly and regularly. Drink enough water.

If you experience pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.

In case of injuries or previous illnesses, please consult a doctor.

Storage and maintenance:

Do not use strong detergents for cleaning. Use a damp cloth. Let the band dry completely.

Store the Super Band in a dry, weatherproof and safe place to avoid damage and injuries to other people. Never expose the Super Band to heat and direct sunlight.

FR - Merci d'avoir choisi un Super Band de SCHILDKRÖT.

Utilisation prévue: cet équipement de sport est développé pour améliorer la stabilité et la coordination du corps. Utilisez les Super Bands uniquement comme décrit dans les instructions.

Lisez et suivez les instructions d'utilisation et toutes les autres informations avant d'utiliser le produit. Les instructions font partie du produit. Lors du transfert du produit à des tiers, assurez-vous de remettre également ce manuel d'utilisateur au nouveau propriétaire/ utilisateur.

Avertissements généraux:

Lorsqu'il est étiré, le Super Band peut se briser et provoquer des blessures. Effectuez tous les exercices toujours avec une concentration totale.

Vérifiez que les Super Bands ne sont pas endommagés, fissurés et usés avant et après chaque entraînement. N'utilisez les Super Bands que lorsqu'elles sont en parfait état.

Gardez la zone d'entraînement libre de tous objets, débris et autres obstructions.

Portez uniquement des vêtements de sport appropriés, jamais des bijoux. Attachez les cheveux longs en arrière.

Gardez toujours hors de la portée des enfants.

L'utilisation de cet équipement sportif est à vos propres risques.

Manuel:

Il est conseillé aux débutants d'utiliser des bandes de faible résistance. Après avoir fait de l'exercice régulièrement, vous pouvez passer à une résistance plus élevée et augmenter le nombre de répétitions.

Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau.

Si vous ressentez de la douleur, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.

En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin.

Stockage et entretien:

N'utilisez pas de détergents puissants pour le nettoyage. Utilisez un chiffon humide. Laissez le bracelet sécher complètement.

Rangez le Super Band dans un endroit sec, résistant aux intempéries et sûr pour éviter d'endommager et de blesser d'autres personnes. N'exposez jamais le Super Band à la chaleur et à la lumière directe du soleil.

ES - Gracias por elegir una Super Band de SCHILDKRÖT.

Uso previsto: este equipo deportivo está desarrollado para mejorar la estabilidad y la coordinación del cuerpo. Utilice la Super Band solo como se describe en las instrucciones.

Cuando entregue el producto a terceros, asegúrese de entregar también las instrucciones.

Advertencias generales:

No estire las bandas más de 3 veces su longitud original.

Cuando se estira, la Super Band puede retroceder y causar lesiones. Realice todos los ejercicios siempre con total concentración.

Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, escombros y otras obstrucciones.

No utilice las bandas en superficies rugosas o con bordes afilados.

Use solo ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el cabello largo hacia atrás.

Manténgase siempre fuera del alcance de los niños.

Manual:

Se aconseja a los principiantes que utilicen bandas de baja resistencia. Aumente lentamente el número de repeticiones. Solo cambie a una resistencia más alta después de un entrenamiento regular.

Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento. Respire tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua.

Si siente dolor, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Esta instrucción no reemplaza la opinión médica experta.

Almacenamiento y mantenimiento:

No utilice detergentes fuertes para limpiar. Utilice un paño húmedo. Deje que la banda se seque por completo.

Verifique que las Super Bands no tengan daños, grietas ni desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice las Super Bands únicamente cuando estén en perfectas condiciones.

Almacene el producto en un lugar seco y seguro. Proteja el producto de la radiación ultravioleta, la luz solar directa y del calor y la suciedad.

IT - Grazie per aver scelto un Super Band SCHILDKRÖT.

Destinazione d'uso: questa attrezzatura sportiva è stata sviluppata per migliorare la stabilità e la coordinazione del corpo. Utilizzare le super band solo come descritto nelle istruzioni.

Quando si consegna il prodotto a terzi, assicurarsi di consegnare anche le istruzioni.

Avvertenze generali:

Non allungare le fasce più di 3 volte la loro lunghezza originale.

Quando è allungato, il Super Band può scattare indietro e causare lesioni. Esegui tutti gli esercizi sempre con piena concentrazione.

Mantenere l'area di allenamento libera da tutti gli oggetti, detriti e altri ostacoli.

Non utilizzare gli elastici su superfici ruvide o con spigoli vivi.

Indossa solo abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega indietro i capelli lunghi.

Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.

Manuale:

Si consiglia ai principianti di utilizzare fasce a bassa resistenza. Aumenta lentamente il numero di ripetizioni. Passa a una resistenza maggiore solo dopo un allenamento regolare.

Esegui tutti gli esercizi a un ritmo lento e costante. Respirate con calma e regolarmente. Bevi abbastanza acqua.

Se avverti dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompi immediatamente l'esercizio.

In caso di infortuni o malattie precedenti consultare un medico. Questa istruzione non sostituisce l'opinione medica di esperti.

Conservazione e manutenzione:

Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia. Usa un panno umido. Lascia asciugare completamente il cinturino.

Controlla i Super Band per danni, crepe e usura prima e dopo ogni allenamento. Usa i Super Bands solo quando sono in perfette condizioni.

Conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dai raggi solari diretti, dal calore e dallo sporco.

PT - Obrigado por escolher uma Super Band SCHILDKRÖT.

Uso pretendido: este equipamento esportivo foi desenvolvido para melhorar a estabilidade e coordenação corporal. Use as super bandas apenas conforme descrito nas instruções.

Před každým tréninkem a po něm zkontrolujte, zda nejsou Super Bandy poškozené, prasklé nebo opotřebované. Superkapely používejte, pouze pokud jsou v perfektním stavu. Produkt skladujte na suchém a bezpečném místě. Chraňte produkt před UV zářením, přímým slunečním zářením a před teplem a nečistotami.

SL - Ďakujeme, že ste si vybrali SCHILDKRÖT

Super Band.

Účel použitia: Toto športové vybavenie bolo vyvinuté na zlepšenie stability a koordinácie tela. Superpásky používajte iba podľa pokynov v pokynoch.

Pri poskytovaní produktu tretím stranám nezabudnite tiež odovzdať pokyny.

Všeobecné varovania:

Nenapínajte pásky viac ako 3-násobne oproti pôvodnej dĺžke. Pri natihnutí môže Super Band cvaknúť dozadu a spôsobiť zranenie. Všetky cviky vykonávajte vždy s plnou koncentráciou. Udržujte tréningový priestor zbavený všetkých predmetov, nečistôt a iných prekážok.

Nepoužívajte pásky na drsný povrch alebo povrch s ostrými hranami.

Noste iba vhodné športové oblečenie, nikdy nie šperky. Dlhé vlasy zviažte dozadu.

Uchovávajte vždy mimo dosahu detí.

Manuálny:

Začiatočníkom sa odporúča používať pásky s nízkym odporom. Pomaly zvyšujte počet opakovaní. Na vyšší odpor prepnite až po pravidelnom tréningu.

Všetky cviky vykonávajte stabilným a pomalým tempom.

Dýchajte pokojne a pravidelne. Pite dostatok vody.

Ak pocítite bolesť, závrat alebo dýchavičnosť, okamžite prestaňte cvičiť.

V prípade úrazu alebo predchádzajúcej choroby sa poraďte s lekárom. Tento pokyn nenahrádza lekársky posudok.

Skladovanie a údržba:

Na čistenie nepoužívajte silné čistiace prostriedky. Použite vlhkú handričku. Nechajte pás úplne vyschnúť.

Pred každým tréningom a po ňom skontrolujte poškodenie, praskliny a opotrebenie Super Bandov. Superkapely používajte, iba ak sú v perfektnom stave.

Produkt skladujte na suchom a bezpečnom mieste. Chraňte výrobok pred UV žiarením, priamym slnečným žiarením a pred teplom a nečistotami.

RU - Vă mulțumim că ați ales o bandă superioară SCHILDKRÖT.

Utilizare intenționată: Acest echipament sportiv este dezvoltat pentru a îmbunătăți stabilitatea și coordonarea corpului. Utilizați super benzi doar așa cum este descris în instrucțiuni.

Atunci când dați produsul unor terțe părți, vă rugăm să vă asigurați că predați instrucțiunile.

Avertismente generale:

Nu întindeți benzile de mai mult de 3 ori lungimea lor inițială. Când este întinsă, Super Band se poate rupe înapoi și poate provoca răni. Efectuați toate exercițiile întotdeauna cu o concentrare deplină.

Păstrați zona de antrenament liberă de toate obiectele, resturile și alte obstacole.

Nu utilizați benzile pe suprafețe aspre sau ascuțite.

Purtați doar îmbrăcăminte sportivă adecvată, niciodată bijuterii. Legați părul lung pe spate.

A nu se lăsa întotdeauna la îndemâna copiilor.

Manual:

Începătorii sunt sfătuiți să utilizeze benzi cu rezistență redusă. Creșteți încet numărul de repetări. Treceți la o rezistență mai mare numai după antrenament regulat.

Efectuați toate exercițiile într-un ritm constant și lent. Respirați calm și regulat. Bea suficientă apă.

Dacă aveți dureri, amețeli sau dificultăți de respirație, opriți imediat exercițiile.

În caz de leziuni sau boli anterioare, vă rugăm să consultați un medic. Această instrucțiune nu înlocuiește opinia medicală a experților.

Depozitare și întreținere:

Nu folosiți detergenți puternici pentru curățare. Folosiți o cârpă umedă. Lăsați banda să se usuce complet.

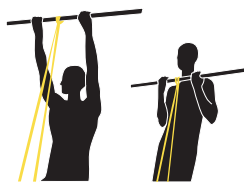
Verificați Super Bands pentru deteriorări, fisuri și uzură înainte și după fiecare antrenament. Folosiți Super Bands numai atunci când sunt în stare perfectă.

Păstrați produsul într-un loc uscat și sigur. Protejați produsul de radiațiile UV, de lumina directă a soarelui și de căldură și murdărie.

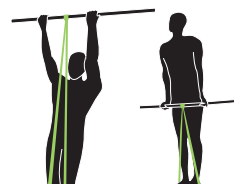
Befestigung an einer Klimmzustange / Setup on a pull-up bar / Fixation à une barre de traction:



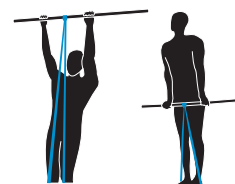
SUPER BAND EXERCISES WITH PULL-UP BAR



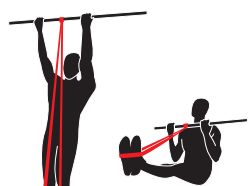
PULL-UP SUPINATED ■■■



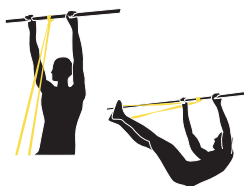
MUSCLE UP SUPINATED ■■■



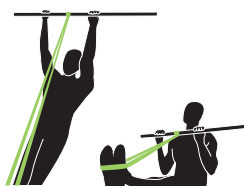
MUSCLE UP PRONATED ■■■



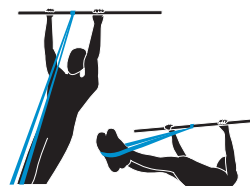
L SIT SUPINATED ■■■



TOES TO BAR ■■■



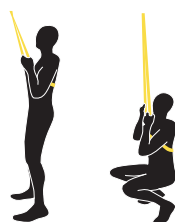
L SIT PRONATED ■■■



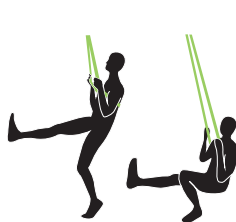
FRONT LEAVER ■■■



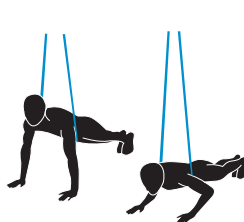
CORE SHREDDER ■■■



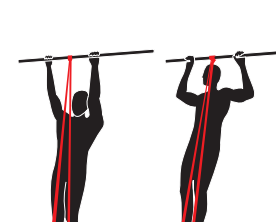
DOUBLE LEG SQUAT ■■■



SINGLE LEG SQUAT ■■■



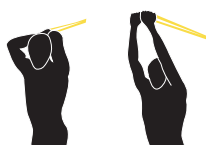
PUSH-UP ■■■



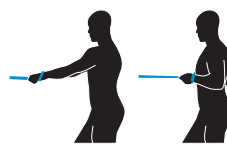
CIRCLES PRONATED ■■■

■ HEAVY ■ MEDIUM ■ LIGHT ■ EXTRA LIGHT

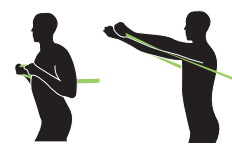
SUPER BAND EXERCISES WITHOUT PULL-UP BAR



TRICEPS OVERHEAD ■■



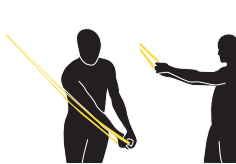
RHOMBUS ROW ■■



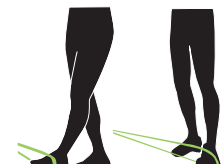
CHEST PRESS ■■



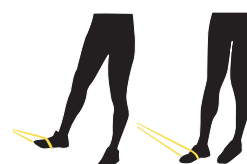
LOW TO HIGH CHOPWOOD ■■



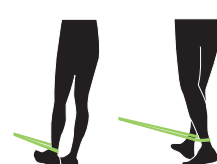
HIGH TO LOW CHOPWOOD ■■



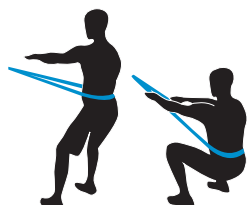
ABDUCTOR STRETCH ■■



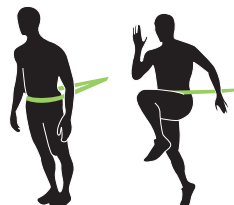
ADDUCTOR STRETCH ■■



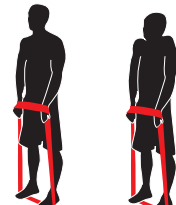
BEG LEG KICK ■■



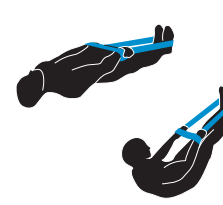
SIMPLE SQUAT ■■



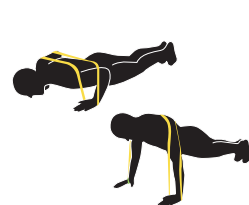
RESISTANCE SPRINT ■■■



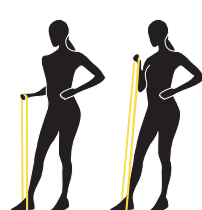
STANDING SHRUGS ■■■



DOUBLE LEG RAISE ■■■



RESISTANCE PUSH-UP ■■■



SINGLE BICEPS CURL ■■



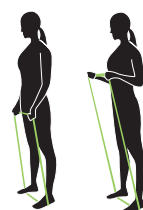
STRETCH SQUAT ■■■



SIDE STEP ■■



FORWARD SHOULDER RAISE ■■



BICEPS CURL ■■



SCHILDKRÖT®