

USER MANUAL



Hereby, MOB, declares that item MO6199 is in Compliance with the essential requirements and other relevant conditions of Directive 2001/95/EC. A copy of the DOC (Declaration of Conformity) is available at: DOC@reclamond.com or

MOB, PO BOX 644, 6710 BP (NL).



PO: 41-96415
Made in China

MO6199



EN

Tension rope in RPET pouch

Size: 1M (perimeter) x 8mm (tube outer diameter)

Fitness level: 10 pounds

With this item, you can perform exercises like: bicep curl, chest press, shoulder press, lat row, butt buster, squat and many others which will improve Your well-being.

Before using this item, please read this information carefully and keep it in a safe place for future reference. This Product is not recommended to be used for medical purpose and please seek medical advice before using it. Please read and follow the instructions before using.

WARM UP:

Never start a training session without warming up. Perform at least five to ten minutes of stretching and calisthenics before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps. To decrease fatigue and soreness, you should also "cool down" after a training session by walking at a slow, relaxed pace for at least a minute to allow your heart rate to return to normal

Warning:

1. This product is not intended for use by children.
2. Excessive or incorrect use may cause injury.
3. For indoor use only.
4. Please use this product only for its intended purpose.
5. Before beginning any exercise program, consult your physician. Read all instruction before use.
6. Ensure you have the correct posture before conducting each exercise.
7. Move in a slow, controlled motion and remember to breathe while exercising.
8. Do not tie tubes in knots or leave tubes exposed to direct sun light, as it may cause bands to break.
9. This product contains natural rubber which may cause allergic reaction. Please consult with a doctor for any allergy.

DE

Multifunktions-Fitness-Tubes in RPET-Tasche

Abmessung: 1m (Umfang) x 8mm (Durchmesser des Tubes)

Fitness Level: ca. 4,5 kg Zugkraft

Mit diesem Artikel können Sie Übungen für Bizeps, Brust, Schulter, Po und Knie und vieles andere durchführen und somit Ihre Fitness verbessern.

Bevor Sie dieses Produkt verwenden, lesen Sie bitte diese Informationen sorgfältig durch und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort für späteres Nachschlagen auf. Es wird nicht empfohlen, dieses Produkt für medizinische Zwecke zu verwenden. Bitte konsultieren Sie vor der Verwendung einen Arzt. Bitte lesen und befolgen Sie die Anweisungen vor der Verwendung.

AUFWÄRMEN:

Beginnen Sie niemals eine Trainingseinheit ohne sich aufzuwärmen. Führen Sie vor dem Training mindestens fünf bis zehn Minuten Dehnungen und Gymnastik durch, um Muskelzerrungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden. Um Müdigkeit und Muskelkater zu verringern, sollten Sie sich nach einer Trainingseinheit auch "abkühlen", indem Sie sich mindestens eine Minute lang in einem langsamen, entspannten Tempo bewegen, damit sich Ihre Herzfrequenz wieder normalisieren kann.

Warnung:

1. Dieses Produkt ist nicht zur Verwendung durch Kinder bestimmt.
2. Übermäßiger oder falscher Gebrauch kann zu Verletzungen führen.
3. Nur für den Gebrauch in Innenräumen.
4. Bitte verwenden Sie dieses Produkt nur für den vorgesehenen Verwendungszweck.
5. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Lesen Sie vor der Anwendung alle Anweisungen.
6. Vergewissern Sie sich vor jeder Übung, dass Sie die richtige Körperhaltung einnehmen.

7. Bewegen Sie sich in einer langsamen, kontrollierten Bewegung und denken Sie daran, während der Übung zu atmen.
8. Knoten Sie keine Tubes zusammen und setzen Sie die Tubes nicht direktem Sonnenlicht aus, da dies zum Reißen der Tubes führen kann.
9. Dieses Produkt enthält Naturkautschuk, der eine allergische Reaktion hervorrufen kann. Bitte konsultieren Sie bei einer Allergie einen Arzt.

FR

Corde de tension dans une pochette RPET

Taille: 1m (périmètre) x 8 mm (diamètre extérieur du tube)

Résistance: 10 livres (4,5 kg)

Avec cet article, vous pouvez effectuer des exercices tels que: biceps, pression sur la poitrine, pression sur les épaules, rangée latérale, buster des fesses, squat et bien d'autres qui amélioreront votre bien-être.

Avant d'utiliser cet article, veuillez lire attentivement ces informations et les conserver dans un endroit sûr pour référence future. Il n'est pas recommandé d'utiliser ce produit à des fins médicales et veuillez consulter un médecin avant de l'utiliser. Veuillez lire et suivre les instructions avant d'utiliser.

ECHAUFFEMENT:

Ne commencez jamais une séance d'entraînement sans vous échauffer. Effectuez au moins cinq à dix minutes d'étirements et de gymnastique avant de commencer votre entraînement pour éviter les tensions musculaires, les tiraillements et les crampes. Pour réduire la fatigue et les courbatures, vous devez également «vous refroidir» après une séance d'entraînement en marchant à un rythme lent et détendu pendant au moins une minute pour permettre à votre rythme cardiaque de revenir à la normale.

Attention:

1. Ce produit n'est pas destiné à être utilisé par des enfants.
2. Une utilisation excessive ou incorrecte peut provoquer des

blessures.

3. Pour une utilisation en intérieur uniquement.
4. Veuillez utiliser ce produit uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
5. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Lisez toutes les instructions avant utilisation.
6. Assurez-vous d'avoir la bonne posture avant d'effectuer chaque exercice.
7. Déplacez-vous dans un mouvement lent et contrôlé et n'oubliez pas de respirer pendant l'exercice.
8. Ne nouez pas les tubes et ne les laissez pas exposés à la lumière directe du soleil, car cela pourrait provoquer la rupture des bandes.
9. Ce produit contient du caoutchouc naturel qui peut provoquer une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin pour toute allergie.

ES

Cuerda elástica en bolsa de rPET

Dimensiones: 1 M (perímetro) x 8 mm (diámetro exterior del tubo)

Resistencia: 4,5 kg

Con este artículo usted puede realizar ejercicios tales como: flexiones de bíceps, desarrollo de pecho, hombros, espalda y glúteos, sentadillas, y muchos otros que mejorarán su bienestar. Antes de usar este artículo, por favor lea esta información cuidadosamente y guárdela en un lugar seguro para futuras consultas. No se recomienda el uso de este producto con fines médicos. Consulte a su médico antes de utilizarlo. Por favor, lea y siga las instrucciones antes de utilizarlo.

CALENTAMIENTO:

Nunca empiece una sesión de entrenamiento sin calentar antes. Realice al menos de cinco a diez minutos de estiramientos y calistenia antes de comenzar a entrenar para evitar tensiones musculares, tirones y calambres. También debe "enfriarse" después de una sesión de entrenamiento caminando a un ritmo

lento y relajado durante al menos un minuto para permitir que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad y así disminuir la fatiga y el dolor.

Atención:

1. Este producto no es apto para niños.
2. Un uso excesivo o incorrecto puede causar lesiones.
3. Solo para uso en interiores.
4. Por favor, utilice este producto solo para el propósito que se le ha asignado.
5. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier sesión de ejercicios. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el producto.
6. Asegúrese de adoptar la postura correcta antes de realizar cada ejercicio.
7. Realice los movimientos lentos y controlados y no olvide respirar mientras hace ejercicio.
8. No haga nudos en los tubos ni los deje expuestos a la luz directa del sol, ya que se pueden romper.
9. Este producto contiene caucho natural, que puede causar una reacción alérgica. Por favor, consulte con un médico en caso de alergias.

NL

Spanningskoord in RPET-zakje

Afmetingen: 1M (omtrek) x 8mm (buitendiameter van de buis)

Fitnessniveau: 10 pond

Met dit item kunt u oefeningen uitvoeren zoals: bicep curl, borstdruk, schouderdruk, lat row, butt buster, squat en vele andere die uw welzijn zullen verbeteren.

Lees deze informatie aandachtig door voordat u dit item gebruikt en bewaar het op een veilige plaats voor toekomstig gebruik. Dit product wordt niet aanbevolen voor medische doeleinden en vraag medisch advies voordat u het gebruikt. Lees en volg de instructies voor gebruik.

WARM UP:

Begin nooit een trainingssessie zonder warming-up. Voer ten minste vijf tot tien minuten stretching en calisthenics uit voordat u uw training aangeeft om spierspanningen, trekkingen en krampen te voorkomen. Om vermoeidheid en pijn te verminderen, moet u na een trainingssessie ook "afkoelen" door minstens een minuut lang in een langzaam, ontspannen tempo te lopen om uw hartslag weer normaal te laten worden.

Waarschuwing:

1. Dit product is niet bedoeld voor gebruik door kinderen.
2. Overmatig of onjuist gebruik kan letsel veroorzaken.
3. Alleen voor gebruik binnenshuis.
4. Gebruik dit product alleen voor het doel waarvoor het bestemd is..
5. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Lees alle instructies voor gebruik.
6. Zorg ervoor dat u de juiste houding aanneemt voordat u elke oefening uitvoert..
7. Beweeg in een langzame, gecontroleerde beweging en vergeet niet te ademen tijdens het sporten.
8. Bind de buizen niet vast in knopen of laat de buizen niet blootstaan aan direct zonlicht, want dat kan leiden tot het breken van de banden.
9. Dit product bevat natuurrubber. Dit kan een allergische reactie veroorzaken. Raadpleeg een arts voor eventuele allergieën.

PL

Linka napinająca w etui RPET

Rozmiar: 1 M (obwód) x 8 mm (średnica zewnętrzna rury)

Poziom sprawności: 10 funtów

Dzięki temu przedmiotowi możesz wykonywać takie ćwiczenia jak: biceps, wyciskanie na klatkę piersiową, wyciskanie na ramieniu, górny rząd, pośladki, przysiady i wiele innych, które poprawią Twoje samopoczucie.

Przed użyciem tego przedmiotu przeczytaj uważnie te informacje i

zachowaj je w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości. Ten produkt nie jest zalecany do celów medycznych i przed użyciem należy zasięgnąć porady lekarza. Przeczytaj i postępuj zgodnie z instrukcjami przed użyciem.

Rozgrzewka:

Nigdy nie rozpoczynaj treningu bez rozgrzewki. Wykonaj co najmniej pięć do dziesięciu minut rozciągania i ćwiczeń kalistenicznych przed rozpoczęciem treningu, aby zapobiec napięciom mięśni, ciągnięciu i skurczom. Aby zmniejszyć zmęczenie i bolesność, po sesji treningowej należy również „ochłonić”, chodząc wolnym, spokojnym tempem przez co najmniej minutę, aby tętno powróciło do normy

Uwaga:

1. Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku przez dzieci.
2. Nadmierne lub nieprawidłowe użycie może spowodować obrażenia.
3. Tylko do użytku w pomieszczeniach.
4. Proszę używać tego produktu tylko zgodnie z jego przeznaczeniem.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem.
6. Upewnij się, że masz prawidłową postawę przed wykonaniem każdego ćwiczenia.
7. Poruszaj się powolnym, kontrolowanym ruchem i pamiętaj, aby podczas ćwiczeń oddychać.
8. Nie wiazać rurek w supły ani nie wystawiać rurek na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, ponieważ może to spowodować pęknięcie opasek.
9. Ten produkt zawiera naturalną gumę, która może powodować reakcję alergiczną. W przypadku alergii należy skonsultować się z lekarzem.