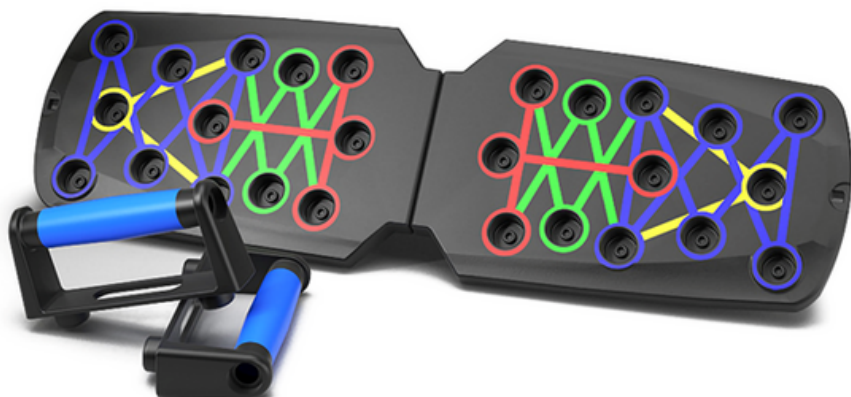




NL	Gebruikshandleiding	1 - 4
DE	Benutzerhandbuch	5 - 8
FR	Manuel de l'utilisateur	9 - 12



Push-up bord

Liegestützbrett
Planche pour pompes

Lees eerst deze gebruikshandleiding en volg de instructies nauw op voordat u het product gaat gebruiken.

Deze handleiding is in het Nederlands opgesteld en geldt als officiële versie. Vertalingen zijn ter ondersteuning; bij verschillen prevaleert de Nederlandse tekst. Raadpleeg bij twijfel de Nederlandse versie.

Inhoudsopgave

Algemene informatie	1
Introductie	
Veiligheid	1-2
Waarschuwingen	
Productinformatie	2-3
Product details	
Gebruik	
Oefeningen	3-4
Overige informatie	4
Garantie & service	4

Algemene informatie

Introductie

Bedankt voor het aanschaffen van het push-up bord van Hulser®.

Het Hulser® push-up bord is ontworpen om sporters te helpen bij het versterken van het bovenlichaam. Dit innovatieve en veelzijdige Hulser® push-up bord is compact en kan gemakkelijk verplaatst en meegenomen worden, zodat u het op elk moment van de dag kunt gebruiken.

Deze gebruikshandleiding biedt instructies voor het gebruik van het Hulser® push-up bord.

Zorg ervoor dat u deze gebruikshandleiding zorgvuldig leest voordat u het push-up bord gebruikt om ervoor te zorgen dat u het maximale uit uw training haalt en het product op de juiste manier gebruikt.

We adviseren u beleefd om voorafgaand aan het gebruik van dit product uw spieren op te warmen om letsel te voorkomen. Het opwarmen van de spieren is een belangrijk onderdeel van een veilige en effectieve training en kan helpen om blessures te voorkomen.

Wij wensen u veel succes en plezier bij het gebruik van de Hulser® push-up bord.

Veiligheid

Waarschuwingen

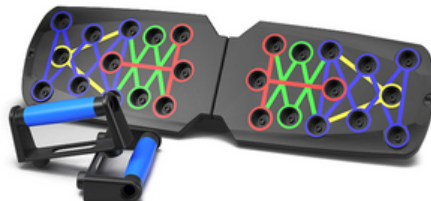
- Controleer het product voordat u deze gebruikt op eventuele beschadigingen, loszittende onderdelen of defecten en vervang de uitrusting indien nodig.
- Bedien of gebruik het product niet als het beschadigd is of niet naar behoren functioneert.
- Raadpleeg een deskundige voordat u begint met het gebruik van het product om het trainingsniveau te bepalen dat voor u geschikt is.
- Gebruik het product alleen voor de beoogde sportactiviteiten.
- Vermijd het gebruik van het product op gladde of oneffen ondergronden.
- Draag geschikte kleding en schoenen die passen bij de sportactiviteit die u beoefent en vermijd het dragen van sieraden die in de uitrusting kunnen blijven hangen.
- Gebruik het product alleen als u volwassen en in goede fysieke conditie bent.

- Stop de training en raadpleeg onmiddellijk een arts als u zich niet goed voelt.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product.
- Let op de directe omgeving bij het uitvoeren van oefeningen. Verwijder eventuele obstakels in uw nabijheid en voorkom gevaarlijke situaties.
- Laat het push-up bord nooit onbeheerd achter in de buurt van kinderen en huisdieren. Verkeerd gebruik van het product kan leiden tot ernstig letsel.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Overschrijd het maximale gebruikersgewicht van 100 kg niet.
- Houd het plastic verpakkingsmateriaal uit de buurt van baby's en kinderen om verstikkingsgevaar te voorkomen.
- Zorg dat de gebruikshandleiding –of een kopie ervan– in bezit is van de eindgebruiker.

Wees u bewust van de risico's die gepaard gaan met sportactiviteiten. Het gebruik van dit product is op eigen risico van de gebruiker en Needs Retail aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor persoonlijk schade of letsel veroorzaakt door gebruik van dit product. Om veiligheidsrisico's te minimaliseren is het van belang de instructies op te volgen zoals die in deze gebruikshandleiding worden vermeld. Raadpleeg een arts voordat u begint met trainen. Vooral als u een voorgeschiedenis heeft met gezondheidsproblemen. Dit product is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

Productinformatie

Product details



Het push-up bord van Hulser® bestaat uit een stevig kunststof platform met meerdere gaten aan de bovenkant, waarin de meegeleverde handgrepen kunnen worden geplaatst om de hoek en breedte van de push-up positie te variëren.

Dit push-up bord biedt 14 verschillende posities voor het uitvoeren van push-up oefeningen. Deze verschillende posities worden weergegeven met behulp van lijnen. Deze lijnen zijn ontworpen met verschillende kleuren om aan te geven welke spiergroepen worden aangesproken tijdens het uitvoeren van push-ups in de gekozen positie.

Kleur van lijn	Spiergroep
Blauw	Borstspieren
Rood	Schouderpijnen
Groen	Triceps
Geel	Rugspieren

Gebruik

Voorbereiding

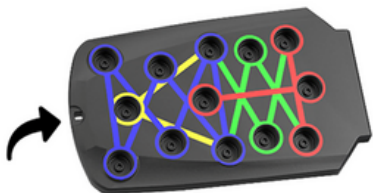
Wanneer u het push-up bord voor het eerst gaat gebruiken is het belangrijk om de meegeleverde antislip vilten te plaatsen op de contactpunten van het push-up bord met de vloer. Plaats het push-up bord vervolgens enkel op een vlakke en stabiele ondergrond en controleer of het push-up bord stevig staat voordat u aan uw training begint.

De training

Om te kunnen starten aan de training plaatst u de handgrepen in de gaten over de lijn van de kleur die overeenkomt met het deel van het lichaam dat u wilt trainen. Controleer altijd of de handgrepen stevig bevestigd zitten en er geen speling is. Bij het uitvoeren van push-ups is het belangrijk om de heupen en hals goed uitgelijnd te houden. Dit betekent dat u uw lichaam in een rechte lijn vanaf uw hoofd tot uw hielen moet houden. Zorg ervoor dat uw heupen niet te hoog of te laag zijn, maar op één lijn met uw schouders en hielen. Ook uw hoofd moet in lijn blijven met uw ruggengraat om spanning op uw nek te voorkomen.

De weerstandskabels

Het is mogelijk om gebruik te maken van weerstandskabels. Zorg voor goed functionerende weerstandskabels met een karabijnhaak bevestiging. De weerstandskabels kunnen met karabijnhaken worden bevestigd aan de 2 bevestigingsogen aan de buitenste zijden van het push-up bord.



Het bevestigings oog

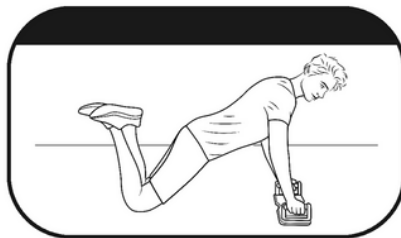
Controleer altijd vóór gebruik of de weerstandskabels goed vastzitten aan het push-up bord en geen uitdroging, scheuren of andere defecten vertonen.

Plaats de voeten tijdens het gebruik van de weerstandskabels op het push-up bord, zo dicht mogelijk bij de bevestigingsogen. Houd tijdens de oefeningen altijd beide voeten op het push-up bord.

Let op: het opbouwen van de trainingsfrequentie moet geleidelijk en verantwoord gebeuren om overbelasting en blessures te voorkomen. Begin met een lager aantal herhalingen en sets en verhoog dit geleidelijk aan over een langere periode. Overmatig gebruik kan leiden tot spierpijn, blessures of andere gezondheidsproblemen. Raadpleeg bij twijfel altijd een deskundige.

Oefeningen

Push-up oefeningen



Door gebruik te maken van de lijnen op het push-up bord kunt u eenvoudig wisselen tussen verschillende spiergroepen.

Hoewel push-ups op de tenen de meest effectieve variant zijn, zijn ze niet voor iedereen geschikt. Als u moeite heeft om meerdere push-ups op uw tenen uit te voeren en uw lichaam goed uit te lijnen, dan kan dit het risico op blessures vergroten. Op dat moment bieden push-ups op uw knieën een alternatief. Houd hierbij uw heupen en hals goed uitgelijnd.

Het is goed om te streven naar het uitvoeren van push-ups op de tenen, zelfs als het momenteel een uitdaging is. Met regelmatige training en geduld kan dit doel worden bereikt.

Overige informatie

Onderhoud

Het onderhoud van het push-up bord is relatief eenvoudig en vereist geen speciale vaardigheden. Hieronder volgen enkele aanwijzingen:

- Maak het push-up bord na elk gebruik schoon met een licht vochtige doek om zweet en vuil te verwijderen. Zorg ervoor dat u het push-up bord goed droogt voordat u het opbergt.
- Berg het push-up bord op in de bijbehorende draagzak om het te beschermen.
- Bewaar het push-up bord op een droge en schone plaats, uit de buurt van vocht en direct zonlicht.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen bij het schoonmaken van het push-up bord.

Garantie & service

Garantie

Het push-up bord van Hulser® wordt geleverd met een garantieperiode van 1 jaar vanaf de aankoopdatum. Tijdens deze periode zullen we, bij normaal gebruik, eventuele gebreken of defecten door productiefouten kosteloos repareren of vervangen. Deze garantie dekt echter geen slijtage door normaal gebruik of misbruik van het push-up bord.

Wij raden ten eerste af om het product zelf te repareren in geval van defecten. Neem in plaats daarvan contact op met onze klantenservice om professionele ondersteuning te krijgen en eventuele garantievoorwaarden te behouden. Om gebruik te maken van de garantie, dient u contact op te nemen met onze klantenservice en uw aankoopbewijs te tonen. Onze klantenservice zal u verder helpen met de procedure en het reparatieproces.

Service

We begrijpen dat uw push-up bord een belangrijk onderdeel is van uw fitnessroutine en dat eventuele problemen zo snel mogelijk moeten worden opgelost. Daarom bieden wij een uitgebreide service aan. Onze klantenservice is beschikbaar om uw vragen te beantwoorden en eventuele problemen op te lossen. U kunt contact met ons opnemen via ons mailadres: info@hulser.nl.

Onze medewerkers staan klaar om u te helpen.

Bitte lesen Sie zuerst diese Gebrauchsanleitung und befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Produkt verwenden.

Diese Anleitung wurde auf Niederländisch verfasst und gilt als offizielle Version. Übersetzungen dienen zur Unterstützung; bei Abweichungen hat der niederländische Text Vorrang. Im Zweifelsfall ist die niederländische Version zu konsultieren.

Inhaltsübersicht

Allgemeine Auskünfte	5
Einführung	
Sicherheit	5-6
Warnungen	
Produktinformation	6-7
Einzelheiten zum Produkt	
Verwendung	
Übung	7-8
Wartung	8
Garantie & service	8

Allgemeine Auskünfte

Einführung

Vielen Dank für den Kauf des Hulser® Liegestütze-Brett.

Das Hulser® Liegestütze-Brett wurde entwickelt, um Sportlern beim Stärken des Oberkörpers zu helfen. Dieses innovative und vielseitige Hulser® Push-Up-Brett ist kompakt und kann leicht bewegt und mitgenommen werden, sodass Sie es jederzeit verwenden können.

Diese Gebrauchsanleitung enthält Anweisungen zur Verwendung des Hulser® Liegestütze-Brett. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Liegestütze-Brett verwenden, um sicherzustellen,

dass Sie das Beste aus Ihrem Training herausholen und das Produkt ordnungsgemäß verwenden.

Wir empfehlen höflich, vor der Verwendung dieses Produkts Ihre Muskeln aufzuwärmen, um Verletzungen zu vermeiden. Das Aufwärmen der Muskeln ist ein wichtiger Bestandteil eines sicheren und effektiven Trainings und kann dazu beitragen, Verletzungen zu vermeiden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß bei der Verwendung des Hulser® Liegestütze-Brett.

Sicherheit

Warnungen

- Überprüfen Sie das Produkt vor der Verwendung auf etwaige Beschädigungen, lose Teile oder Defekte und ersetzen Sie die Ausrüstung bei Bedarf.
- Benutzen oder bedienen Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Konsultieren Sie einen Experten, bevor Sie mit der Verwendung des Produkts beginnen, um das für Sie geeignete Trainingsniveau festzulegen.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die vorgesehenen Sportaktivitäten.
- Vermeiden Sie die Verwendung des Produkts auf glatten oder unebenen Oberflächen.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe, die zur Sportart passen, die Sie ausüben, und vermeiden Sie das Tragen von Schmuck, der in der Ausrüstung hängen bleiben könnte.
- Verwenden Sie das Produkt nur, wenn Sie erwachsen und körperlich fit sind.

- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.

- Personen mit Behinderungen müssen ärztliche Genehmigung einholen und Anleitung erhalten, um dieses Produkt zu verwenden.

- Achten Sie beim Ausführen von Übungen auf die unmittelbare Umgebung. Entfernen Sie alle Hindernisse in Ihrer Nähe und vermeiden Sie gefährliche Situationen.

- Lassen Sie das Liegestütze-Brett niemals unbeaufsichtigt in der Nähe von Kindern und Haustieren. Falsche Verwendung des Produkts kann zu schweren Verletzungen führen.

- Dieses Produkt darf jeweils nur von einer Person verwendet werden.

- Vermeiden Sie übermäßige Spannung auf den Widerstandskabeln.

- Überschreiten Sie nicht das maximale Benutzergewicht von 100 kg.

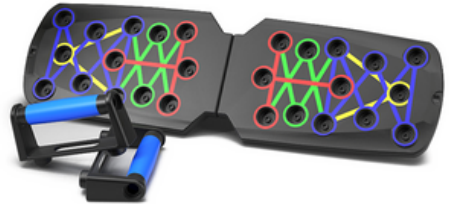
- Halten Sie das Plastikverpackungsmaterial von Babys und Kindern fern, um Erstickengefahr zu vermeiden.

- Stellen Sie sicher, dass die Gebrauchsanleitung oder eine Kopie davon im Besitz des Endbenutzers ist.

Seien Sie sich der Risiken bewusst, die mit sportlichen Aktivitäten verbunden sind. Die Verwendung dieses Produkts erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers, und Needs Retail übernimmt keine Haftung für persönliche Schäden oder Verletzungen, die durch die Verwendung dieses Produkts verursacht werden. Um Sicherheitsrisiken zu minimieren, ist es wichtig, die in dieser Gebrauchsanleitung aufgeführten Anweisungen zu befolgen. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere wenn Sie eine Vorgeschichte von Gesundheitsproblemen haben. Dieses Produkt ist nicht für die Vermietung oder den Gebrauch in einer kommerziellen oder institutionellen Umgebung geeignet.

Produktinformation

Einzelheiten zum Produkt



Das Liegestütze-Brett von Hulser® besteht aus einer robusten Kunststoffplattform mit mehreren Löchern oben, in die die mitgelieferten Griffe eingesteckt werden können, um den Winkel und die Breite der Liegestützposition zu variieren.

Dieses Liegestütze-Brett bietet 14 verschiedene Positionen für das Ausführen von Liegestützübungen. Diese verschiedenen Positionen werden durch Linien dargestellt. Diese Linien sind mit verschiedenen Farben gestaltet, um anzuzeigen, welche Muskelgruppen bei der Durchführung von Liegestützen in der gewählten Position beansprucht werden.

Kleur der linie	Muskelgruppe
Blau	Brustmuskeln
Rot	Schultermuskeln
Grün	Trizeps
Gelb	Rückenmuskeln

Verwendung

Vorbereitung

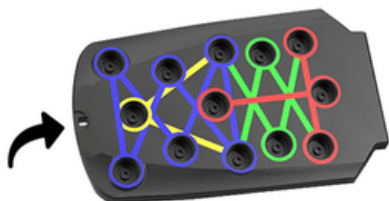
Bevor Sie das Liegestütze-Brett zum ersten Mal verwenden, ist es wichtig, die mitgelieferten rutschfesten Filzunterlagen an den Kontaktstellen des Liegestütze-Bretts mit dem Boden zu platzieren. Stellen Sie das Liegestütze-Brett dann nur auf eine ebene und stabile Oberfläche und überprüfen Sie, ob das Liegestütze-Brett fest steht, bevor Sie mit Ihrem Training beginnen.

Das Training

Platzieren Sie die Griffe in den Löchern über der Linie mit der Farbe, die dem Teil des Körpers entspricht, den Sie trainieren möchten. Überprüfen Sie immer, ob die Griffe fest sitzen und kein Spiel vorhanden ist. Beim Ausführen von Liegestützen ist es wichtig, Hüfte und Nacken gut ausgerichtet zu halten. Dies bedeutet, dass Sie Ihren Körper in einer geraden Linie von Ihrem Kopf bis zu Ihren Fersen halten müssen. Achten Sie darauf, dass Ihre Hüften weder zu hoch noch zu tief sind, sondern in einer Linie mit Ihren Schultern und Fersen liegen. Auch Ihr Kopf sollte in einer Linie mit Ihrer Wirbelsäule bleiben, um Spannung im Nacken zu vermeiden.

Die Widerstandsbänder

Es ist möglich, Widerstandsbänder zu verwenden. Stellen Sie sicher, dass die Widerstandsbänder gut funktionieren und über einen Karabinerhaken zur Befestigung verfügen. Die Widerstandsbänder können mit Karabinerhaken an den beiden Befestigungsösen an den äußeren Seiten des Liegestütze-Bretts befestigt werden.



Die Befestigungsöse

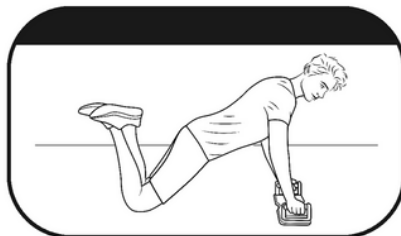
Vor der Verwendung sollten Sie immer überprüfen, ob die Widerstandskabel sicher am Liegestütze-Brett befestigt sind und keine Anzeichen von Austrocknung, Rissen oder anderen Defekten aufweisen.

Platzieren Sie Ihre Füße während der Verwendung der Widerstandskabel so nahe wie möglich an den Befestigungsösen auf dem Liegestütze-Brett. Halten Sie während der Übungen immer beide Füße auf dem Liegestütze-Brett.

Achten Sie darauf: Beginnen Sie mit einer geringeren Anzahl von Wiederholungen und Sätzen und erhöhen Sie diese allmählich über einen längeren Zeitraum. Überlastung kann zu Muskelkater, Verletzungen oder anderen Gesundheitsproblemen führen.

Übung

Liegestütz-Übung



Durch Verwendung der Linien auf dem Liegestütze-Brett können Sie einfach zwischen verschiedenen Muskelgruppen wechseln und die Intensität der Übung anpassen.

Obwohl Liegestütze auf den Zehenspitzen die effektivste Variante sind, sind sie nicht für jeden geeignet. Wenn es Ihnen schwerfällt, mehrere Liegestütze auf den Zehenspitzen auszuführen und Ihren Körper richtig auszurichten, kann dies das Verletzungsrisiko erhöhen. In diesem Fall bieten Liegestütze auf den Knien eine Alternative. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Hüften und Ihr Nacken gut ausgerichtet sind.

Es ist gut, darauf hinzuwirken, Liegestütze auf den Zehenspitzen auszuführen, auch wenn es momentan eine Herausforderung darstellt. Mit regelmäßigem Training und Geduld kann dieses Ziel erreicht werden.

Wartung

Wartung

Die Wartung des Liegestütze-Bretts ist relativ einfach und erfordert keine speziellen Fähigkeiten. Hier sind einige Anweisungen:

- Reinigen Sie das Liegestütze-Brett nach jedem Gebrauch mit einem leicht feuchten Tuch, um Schweiß und Schmutz zu entfernen. Stellen Sie sicher, dass Sie das Liegestütze-Brett gründlich trocknen, bevor Sie es verstauen.
- Verwahren Sie das Liegestütze-Brett in der dazugehörigen Tragetasche, um es zu schützen.
- Lagern Sie das Liegestütze-Brett an einem trockenen und sauberen Ort, fern von Feuchtigkeit und direktem Sonnenlicht.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel zur Reinigung des Liegestütze-Bretts.

Garantie & service

Garantie

Das Hulser® Liegestütze-Brett wird mit einer Garantie von 1 Jahr ab dem Kaufdatum geliefert. Während dieser Zeit werden wir bei normaler Verwendung etwaige Mängel oder Defekte aufgrund von Produktionsfehlern kostenlos reparieren oder ersetzen. Diese Garantie deckt jedoch keinen Verschleiß durch normale Nutzung oder Missbrauch des Liegestütze-Bretts ab.

Wir raten dringend davon ab, das Produkt im Falle von Defekten selbst zu reparieren. Bitte kontaktieren Sie stattdessen unseren Kundenservice, um professionelle Unterstützung zu erhalten und etwaige Garantieansprüche zu wahren.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundenservice in Verbindung und zeigen Sie Ihren Kaufbeleg vor. Unser Kundenservice wird Ihnen bei der Abwicklung und dem Reparaturprozess weiterhelfen.

Service

Wir verstehen, dass Ihr Liegestütze-Brett ein wichtiger Bestandteil Ihres Fitnessprogramms ist und dass Probleme so schnell wie möglich gelöst werden müssen. Daher bieten wir einen umfassenden Service an. Unser Kundenservice steht Ihnen zur Beantwortung Ihrer Fragen und zur Lösung etwaiger Probleme zur Verfügung. Sie können uns unter unserer E-Mail-Adresse: info@hulser.nl erreichen.

Lisez d'abord ce manuel d'utilisation et suivez attentivement les instructions avant d'utiliser le produit.

Cette notice est rédigée en néerlandais et fait office de version officielle. Les traductions sont fournies à titre d'aide ; en cas de divergences, le texte néerlandais prévaut. En cas de doute, veuillez vous référer à la version néerlandaise.

Table des matières

Informations générales	9
Introduction	
Sécurité	9-10
Avertissements	
Informations sur le produit	10-11
Données du produit	
Utilisation	
Exercices	11-12
Informations supplémentaires	12
Garantie & service	12

Informations générales

Introduction

Merci d'avoir acheté la planche de push-up Hulser®.

La planche de push-up Hulser® est conçue pour aider les sportifs à renforcer le haut du corps. Cette planche de push-up Hulser® innovante et polyvalente est compacte et peut être facilement déplacée et transportée, vous permettant de l'utiliser à tout moment de la journée.

Ce manuel d'utilisation fournit des instructions pour l'utilisation de la planche de push-up Hulser®. Assurez-vous de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser la planche de push-up afin de maximiser votre entraînement et d'utiliser le produit correctement.

Nous vous recommandons vivement de vous échauffer avant d'utiliser ce produit pour éviter les blessures. L'échauffement est une partie importante d'un entraînement sûr et efficace et peut aider à prévenir les blessures.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir avec l'utilisation de la planche de push-up Hulser®.

Sécurité

Avertissements

- Vérifiez le produit avant de l'utiliser pour détecter d'éventuels dommages, pièces desserrées ou défauts, et remplacez l'équipement si nécessaire.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé ou ne fonctionne pas correctement.
- Consultez un expert avant de commencer à utiliser le produit afin de déterminer le niveau d'entraînement qui vous convient.
- Utilisez le produit uniquement pour les activités sportives prévues.
- Évitez d'utiliser le produit sur des surfaces glissantes ou inégales.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité sportive pratiquée et évitez de porter des bijoux qui pourraient se coincer dans l'équipement.
- Utilisez le produit uniquement si vous êtes adulte et en bonne condition physique.
- Arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin si vous ne vous sentez pas bien.

- Les personnes en situation de handicap doivent obtenir une approbation médicale et être accompagnées lors de l'utilisation de ce produit.

- Faites attention à votre environnement immédiat lors de l'exécution des exercices. Enlevez tout obstacle à proximité et évitez les situations dangereuses.

- Ne laissez jamais la planche de push-up sans surveillance à proximité des enfants et des animaux domestiques. Une mauvaise utilisation du produit peut entraîner des blessures graves.

- Ce produit ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

- Ne dépassez pas le poids maximum de l'utilisateur de 100 kg.

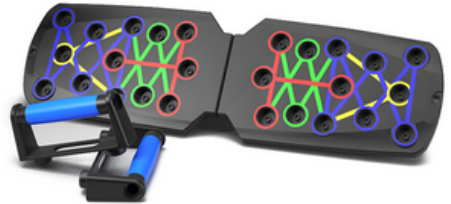
- Gardez le matériau d'emballage en plastique hors de portée des bébés et des enfants pour éviter tout risque d'étouffement.

-Assurez-vous que le manuel d'utilisation – ou une copie de celui-ci – soit en possession de l'utilisateur final.

Soyez conscient des risques associés aux activités sportives. L'utilisation de ce produit est à vos propres risques, et Needs Retail décline toute responsabilité pour les dommages ou blessures personnels causés par l'utilisation de ce produit. Pour minimiser les risques de sécurité, il est important de suivre les instructions mentionnées dans ce manuel d'utilisation. Consultez un médecin avant de commencer à vous entraîner, surtout si vous avez des antécédents de problèmes de santé. Ce produit n'est pas adapté à la location ou à une utilisation dans un environnement commercial ou institutionnel.

Informations sur le produit

Données du produit



La planche de push-up Hulser® se compose d'une plateforme en plastique robuste avec plusieurs trous sur le dessus, dans lesquels les poignées fournies peuvent être insérées pour varier l'angle et la largeur de la position des push-ups.

Cette planche de push-up offre 14 positions différentes pour effectuer des exercices de push-up. Ces différentes positions sont indiquées à l'aide de lignes. Ces lignes sont conçues avec différentes couleurs pour indiquer les groupes musculaires sollicités lors de l'exécution des push-ups dans la position choisie.

Couleur de la ligne	Groupe musculaire
Bleu	Pectoraux
Rouge	Épaules
Vert	Triceps
Jaune	Dos

Utilisation

Préparation

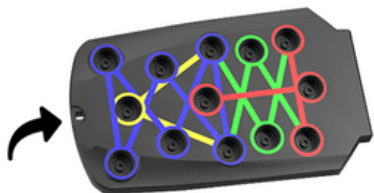
Lorsque vous utilisez la planche de push-up pour la première fois, il est important de placer les feutres antidérapants fournis sur les points de contact de la planche avec le sol. Ensuite, placez la planche de push-up uniquement sur une surface plane et stable, et vérifiez qu'elle est bien stable avant de commencer votre entraînement.

L'entraînement

Pour commencer l'entraînement, placez les poignées dans les trous correspondant à la couleur de la ligne qui correspond à la partie du corps que vous souhaitez entraîner. Vérifiez toujours que les poignées sont bien fixées et qu'il n'y a pas de jeu. Lors de l'exécution des push-ups, il est important de maintenir les hanches et le cou bien alignés. Cela signifie que vous devez garder votre corps en ligne droite de la tête aux talons. Assurez-vous que vos hanches ne sont ni trop hautes ni trop basses, mais alignées avec vos épaules et vos talons. Votre tête doit également rester alignée avec votre colonne vertébrale pour éviter la tension dans votre cou.

Les bandes de résistance

Il est possible d'utiliser des bandes de résistance. Assurez-vous que les bandes de résistance fonctionnent correctement et qu'elles sont équipées de crochets. Les bandes de résistance peuvent être fixées aux 2 anneaux de fixation situés sur les côtés extérieurs de la planche de push-up à l'aide des crochets.



L'œil de fixation

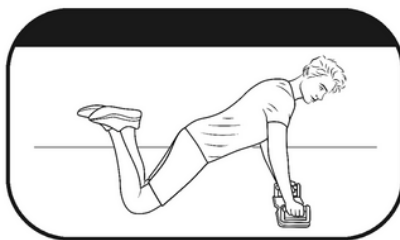
Avant chaque utilisation, vérifiez toujours que les câbles de résistance sont bien fixés à la planche de push-up et qu'ils ne présentent pas de signes de sécheresse, de fissures ou d'autres défauts.

Lorsque vous utilisez les câbles de résistance, placez vos pieds sur la planche de push-up, aussi près que possible des yeux de fixation. Pendant les exercices, gardez toujours les deux pieds sur la planche de push-up.

Remarque : L'augmentation de la fréquence d'entraînement doit se faire de manière progressive et responsable pour éviter les surcharges et les blessures. Commencez avec un nombre réduit de répétitions et de séries, et augmentez-les progressivement sur une période plus longue. Un usage excessif peut entraîner des douleurs musculaires, des blessures ou d'autres problèmes de santé. En cas de doute, consultez toujours un expert.

Exercices

Exercices de push-up



En utilisant les lignes sur la planche de push-up, vous pouvez facilement passer d'un groupe musculaire à un autre.

Bien que les push-ups sur les orteils soient la variante la plus efficace, elles ne conviennent pas à tout le monde. Si vous avez du mal à effectuer plusieurs push-ups sur les orteils et à aligner correctement votre corps, cela peut augmenter le risque de blessures. Dans ce cas, les push-ups sur les genoux peuvent être une alternative. Veillez à maintenir vos hanches et votre cou bien alignés.

Il est bon de viser à réaliser des push-ups sur les orteils, même si cela représente actuellement un défi. Avec un entraînement régulier et de la patience, cet objectif peut être atteint.

Informations supplémentaires

Entretien

L'entretien de la planche de push-up est relativement simple et ne nécessite pas de compétences particulières. Voici quelques conseils :

- Nettoyez la planche de push-up après chaque utilisation avec un chiffon légèrement humide pour enlever la sueur et la saleté. Assurez-vous de bien sécher la planche avant de la ranger.
- Rangez la planche de push-up dans le sac de transport fourni pour la protéger.
- Conservez la planche de push-up dans un endroit sec et propre, à l'abri de l'humidité et de la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer la planche de push-up.

Garantie & service

Garantie

La planche de push-up Hulser® est fournie avec une période de garantie de 1 an à partir de la date d'achat. Pendant cette période, nous réparerons ou remplacerons gratuitement tout défaut ou problème dû à des erreurs de fabrication, à condition que le produit soit utilisé normalement. Cependant, cette garantie ne couvre pas l'usure due à une utilisation normale ou à un mauvais usage de la planche de push-up.

Nous déconseillons fortement de tenter de réparer le produit vous-même en cas de défaut. Contactez plutôt notre service client pour obtenir un soutien professionnel et conserver les conditions de garantie.

Pour bénéficier de la garantie, vous devez contacter notre service client et présenter votre preuve d'achat. Notre service client vous guidera dans la procédure et le processus de réparation.

Service

Nous comprenons que votre planche de push-up est un élément important de votre routine de fitness et que tout problème doit être résolu dans les plus brefs délais. C'est pourquoi nous offrons un service complet. Notre service client est disponible pour répondre à vos questions et résoudre tout problème. Vous pouvez nous contacter par e-mail à : info@hulser.nl.

Nos collaborateurs sont prêts à vous aider.

Copyright Hulser©

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorgaande schriftelijke toestemming van Needs Retail.

Hulser® - Merk van Needs Retail
Westwal 43, 5211DC
's-Hertogenbosch
Nederland
Info@hulser.nl



NL	Gebruikshandleiding	1 - 5
DE	Benutzerhandbuch	6 - 10
FR	Manuel de l'utilisateur	11 - 16

Oefeningengids / Übungsanleitung / Guide d'exercices: 16 - 20



Weerstandstubes set

Widerstandstubes-Set

Ensemble de tubes de résistance

Lees eerst deze gebruikshandleiding en volg de instructies nauw op voordat u het product gaat gebruiken.

Deze handleiding is in het Nederlands opgesteld en geldt als officiële versie. Vertalingen zijn ter ondersteuning; bij verschillen prevaleert de Nederlandse tekst. Raadpleeg bij twijfel de Nederlandse versie.

Inhoudsopgave

Algemene informatie	1
Introductie	
Veiligheid	1-2
Waarschuwingen	
Productinformatie	3-4
Product details	
Gebruik	
Installatie	
Overige informatie	4
Onderhoud	
Garantie & service	5
Oefeningengids	16

Algemene informatie

Introductie

Bedankt voor het aanschaffen van de weerstandstubes van Hulser®.

De Hulser® weerstandstubes zijn ontworpen om sporters te helpen bij het verbeteren van kracht.

Met deze veelzijdige trainingsaccessoire kunt u verschillende spiergroepen effectief versterken.

Deze gebruikshandleiding biedt instructies voor het correcte en veilige gebruik van de Hulser® weerstandstubes, zowel onze TPE- (SKU: HUL-RT120-SET-TPE) als de latex variant (SKU: HUL-RT120-SET-LTX). Beide varianten werken op dezelfde manier en kunnen volgens de richtlijnen in deze gebruikshandleiding worden gebruikt. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de weerstandstubes gebruikt om het product veilig te gebruiken. We raden aan om uw spieren voor gebruik van dit artikel goed op te warmen voor een veilige en effectieve workout.

Veel succes en plezier met uw training!

LET OP: De latex variant (SKU: HUL-RT120-SET-LTX) bevat natuurlijk latex en kan een allergische reactie veroorzaken. Vermijd gebruik als u allergisch bent voor latex.

Veiligheid

Waarschuwingen

- Controleer het product voordat u deze gebruikt op eventuele beschadigingen, tekenen van uitdroging, loszittende onderdelen of defecten en vervang de uitrusting indien nodig.

- Bedien of gebruik het product niet als er tekenen van slijtage zijn of het product niet naar behoren functioneert.

- Personen met blessures, gewrichtsproblemen of andere medische aandoeningen moeten eerst een arts of fysiotherapeut raadplegen voordat ze het product gebruiken.

- Gebruik het product alleen voor de beoogde sportactiviteiten.

- Zorg voor de juiste bevestiging van karabijnhaken, handgrepen, enkelbanden en het deuranker. Sluit de deur altijd met een slot bij gebruik van het deuranker.

- Vermijd contact met scherpe voorwerpen en overmatige spanning op de weerstandstubes.

- **HUL-RT120-SET-TPE (TPE):** Rek ze maximaal tot 3 keer hun oorspronkelijke lengte.

- **HUL-RT120-SET-LTX (LATEX):** Rek ze maximaal tot 5 keer hun oorspronkelijke lengte.

- Vermijd het gebruik van het product op gladde of oneffen ondergronden.

- Vermijd het staan op de weerstandstubes met scherpe of ruwe schoenen.

- Draag geschikte kleding en schoenen die passen bij de sportactiviteit die u beoefent en vermijd het dragen van sieraden die in de uitrusting kunnen blijven hangen

- Let op de directe omgeving bij het uitvoeren van oefeningen.

- Verwijder eventuele obstakels in uw nabijheid en voorkom gevaarlijke situaties.

- Bewaar de weerstandstubes op een droge plaats, uit de buurt van direct zonlicht en extreme temperaturen.

- Laat het product nooit onbeheerd achter in de buurt van kinderen en huisdieren. Verkeerd gebruik van het product kan leiden tot ernstig letsel.

- Gebruik het product alleen als u volwassen en in goede fysieke conditie bent.

- Stop de training en raadpleeg onmiddellijk een arts als u zich niet goed voelt.

- Zorg dat de gebruikshandleiding –of een kopie ervan– in bezit is van de eindgebruiker.

LET OP: Wees u bewust van de risico's die gepaard gaan met sportactiviteiten. Het gebruik van dit product is op eigen risico van de gebruiker en Needs Retail aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor persoonlijk schade of letsel veroorzaakt door gebruik van dit product. Om veiligheidsrisico's te minimaliseren is het van belang de instructies op te volgen zoals die in deze gebruikshandleiding worden vermeld. Raadpleeg een arts voordat u begint met trainen. Vooral als u een voorgeschiedenis heeft met gezondheidsproblemen. Dit product is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

Productinformatie

Product details

De Hulser® weerstandstubes set bestaat uit vijf weerstandstubes met verschillende weerstanden, die u individueel of samen kunt gebruiken om de intensiteit aan te passen aan jouw trainingsniveau.

Dankzij de meegeleverde handgrepen, enkelbanden en een deuranker kunt u talloze oefeningen uitvoeren. De veelzijdige weerstandstubes kunnen eenvoudig worden bevestigd, waardoor ze geschikt zijn voor zowel beginners als gevorderde sporters.

TPE (HUL-RT120-SET-TPE):

Kleur	Weerstand
Geel	± 4,6 kg
Groen	± 9,0 kg
Rood	± 13,6 kg
Blauw	± 18,2 kg
Zwart	± 22,7 kg

LATEX (HUL-RT120-SET-LTX):

Kleur	Weerstand
Geel	± 4,6 kg
Blauw	± 9,0 kg
Groen	± 13,6 kg
Zwart	± 18,2 kg
Rood	± 22,7 kg

Gebruik

Vorbereiding

Inspecteer voor gebruik of alle artikelen in deze set geen tekenen van slijtage of beschadigingen vertonen. Gebruik het product alleen als het in goede staat verkeert. Zorg daarnaast voor een stabiele, antislip ondergrond om de oefeningen veilig uit te voeren.

Op de pagina's 16 tot en met 20 vindt u de oefeningengids met inspiratie en trainingsideeën.

Installatie

Het is belangrijk om alle onderdelen in deze set correct te installeren en te gebruiken volgens de installatie chainstructies.

Handgrepen

Bevestig de handgreep door de karabijnhaak van de weerstandstube aan de metalen D-ring van de handgrepen te klikken. Zorg ervoor dat de karabijnhaken goed zijn gesloten.

Enkelbanden

Open de klittenbandsluiting en plaats de enkelband rond uw enkel. Haal vervolgens het losse uiteinde door de metalen D-ring en trek de band aan. Sluit de klittenband stevig, zodat de enkelband strak zit maar niet knelt. Bevestig daarna de weerstandstubes door de karabijnhaken van de weerstandstubes aan de metalen D-ring van de enkelband te klikken. Zorg ervoor dat alle karabijnhaken goed zijn gesloten.

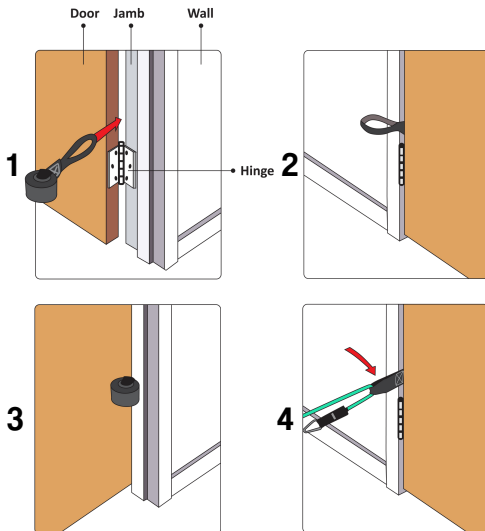
Deuranker

(Afbeelding 1) Open de deur en trek het uiteinde van het deuranker met de grote open lus door de opening tussen 2 scharnieren aan de scharnierzijde van de deur.

(Afbeelding 2) Trek de lus goed door vanaf de andere kant en sluit de deur volledig.

(Afbeelding 3) Zorg ervoor dat het uiteinde met de foam-verdikking strak tegen de gesloten deur aan zit. Draai de deur op slot om te voorkomen dat deze tijdens het trainen opent.

(Afbeelding 4) Bevestig nu de weerstandstube door deze door de grote open lus te halen. Zorg ervoor dat de weerstandstube aan beide kanten voor 50% van zijn lengte voorbij de lus reikt voor een gelijkmatige belasting.



Overige informatie

Onderhoud

Het onderhoud van de weerstandstubes set is relatief eenvoudig en vereist geen speciale vaardigheden. Hieronder volgen enkele aanwijzingen:

- Maak de gebruikte artikelen schoon met een licht vochtige doek om zweet en vuil te verwijderen. Zorg ervoor dat u alle artikelen met een doek droogt voordat u ze opbergt.
- Berg alle artikelen op in de bijbehorende draagzak om ze te beschermen.
- Bewaar het product op een droge en schone plaats, uit de buurt van vocht, extreme hitte en direct zonlicht.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen bij het schoonmaken van het product.

Garantie & service

Garantie

De weerstandstubes set van Hulser® worden geleverd met een garantieperiode van 1 jaar vanaf de aankoopdatum. Tijdens deze periode zullen we, bij normaal gebruik, eventuele gebreken of defecten door productiefouten kosteloos repareren of vervangen. Deze garantie dekt echter geen slijtage door normaal gebruik of misbruik van de weerstandstubes set. Wij raden ten eerste af om het product zelf te repareren in geval van defecten. Neem in plaats daarvan contact op met onze klantenservice om professionele ondersteuning te krijgen en eventuele garantievoorwaarden te behouden.

Om gebruik te maken van de garantie, dient u contact op te nemen met onze klantenservice en uw aankoopbewijs te tonen. Onze klantenservice zal u verder helpen met de procedure en het reparatieproces.

Service

We begrijpen dat uw push-up bord een belangrijk onderdeel is van uw fitnessroutine en dat eventuele problemen zo snel mogelijk moeten worden opgelost. Daarom bieden wij een uitgebreide service aan. Onze klantenservice is beschikbaar om uw vragen te beantwoorden en eventuele problemen op te lossen. U kunt contact met ons opnemen via ons mailadres: info@hulser.nl.

Onze medewerkers staan klaar om u te helpen.

Bitte lesen Sie zuerst diese Gebrauchsanleitung und befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Produkt verwenden.

Diese Anleitung wurde auf Niederländisch verfasst und gilt als offizielle Version. Übersetzungen dienen zur Unterstützung; bei Abweichungen hat der niederländische Text Vorrang. Im Zweifelsfall ist die niederländische Version zu konsultieren.

Inhaltsübersicht

Allgemeine Auskünfte	6
Einführung	
Sicherheit	7-8
Warnungen	
Produktinformation	8-9
Produktdetails	
Verwendung	
Installation	
Weitere Informationen	10
Pflege	
Garantie & service	10
Übungsguide	16

Allgemeine Auskünfte

Einführung

Vielen Dank, dass Sie sich für die Widerstandstubes von Hulser® entschieden haben.

Die Hulser® Widerstandstubes wurden entwickelt, um Sportler bei der Kraftsteigerung zu unterstützen.

Mit diesem vielseitigen Trainingszubehör können Sie verschiedene Muskelgruppen effektiv stärken.

Diese Gebrauchsanweisung enthält Anweisungen für die korrekte und sichere Nutzung der Hulser® Widerstandstubes, sowohl für die TPE-Variante (SKU: HUL-RT120-SET-TPE) als auch für die Latex-Variante (SKU: HUL-RT120-SET-LTX). Beide Varianten funktionieren auf die gleiche Weise und können gemäß den Richtlinien in dieser Anleitung verwendet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Widerstandsbänder verwenden, um das Produkt sicher zu nutzen. Wir empfehlen, Ihre Muskeln vor dem Training gründlich aufzuwärmen, um eine sichere und effektive Trainingseinheit zu gewährleisten.

Viel Erfolg und Freude beim Training!

ACHTUNG: Die Latex-Variante (SKU: HUL-RT120-SET-LTX) enthält natürliches Latex und kann allergische Reaktionen hervorrufen. Vermeiden Sie die Verwendung, wenn Sie gegen Latex allergisch sind.

Sicherheit

Warnungen

- Überprüfen Sie das Produkt vor der Verwendung auf Beschädigungen, Anzeichen von Austrocknung, lose Teile oder Defekte. Ersetzen Sie die Ausrüstung bei Bedarf.
- Verwenden oder bedienen Sie das Produkt nicht, wenn es Abnutzungserscheinungen aufweist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Personen mit Verletzungen, Gelenkproblemen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden sollten vor der Nutzung einen Arzt oder Physiotherapeuten konsultieren.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die vorgesehenen sportlichen Aktivitäten.
- Stellen Sie sicher, dass Karabinerhaken, Griffe, Fußschlaufen und der Türanker ordnungsgemäß befestigt sind. Schließen Sie die Tür immer mit einem Schloss, wenn Sie den Türanker verwenden.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Gegenständen und eine übermäßige Dehnung der Widerstandstubes.
 - **HUL-RT120-SET-TPE (TPE):** Dehnen Sie sie maximal auf das Dreifache ihrer ursprünglichen Länge.
 - **HUL-RT120-SET-LTX (LATEX):** Dehnen Sie sie maximal auf das Fünffache ihrer ursprünglichen Länge.
- Verwenden Sie das Produkt nicht auf rutschigen oder unebenen Oberflächen.
- Vermeiden Sie das Betreten der Widerstandstubes mit scharfen oder rauen Schuhsohlen.
- Tragen Sie geeignete Sportkleidung und -schuhe. Vermeiden Sie Schmuck, der sich in der Ausrüstung verfangen könnte.
- Achten Sie auf Ihre Umgebung während des Trainings. Entfernen Sie potenzielle Hindernisse, um gefährliche Situationen zu vermeiden.
- Lagern Sie die Widerstandstubes an einem trockenen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung und extremen Temperaturen.
- Lassen Sie das Produkt niemals unbeaufsichtigt in der Nähe von Kindern oder Haustieren. Eine unsachgemäße Verwendung kann zu schweren Verletzungen führen.
- Verwenden Sie das Produkt nur, wenn Sie volljährig und in guter körperlicher Verfassung sind.
- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Stellen Sie sicher, dass die Gebrauchsanweisung – oder eine Kopie davon – dem Endnutzer vorliegt

ZUSÄTZLICHER HINWEIS: Seien Sie sich der Risiken bewusst, die mit sportlichen Aktivitäten verbunden sind. Die Nutzung dieses Produkts erfolgt auf eigene Gefahr. Needs Retail übernimmt keine Haftung für Personenschäden oder Verletzungen, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, befolgen Sie bitte die Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung. Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Vorerkrankungen haben. Dieses Produkt ist nicht für die Vermietung oder den kommerziellen bzw. institutionellen Gebrauch geeignet.

TPE (HUL-RT120-SET-TPE):

Farbe	Widerstand
Gelb	± 4,6 kg
Grün	± 9,0 kg
Rot	± 13,6 kg
Blau	± 18,2 kg
Schwarz	± 22,7 kg

LATEX (HUL-RT120-SET-LTX):

Farbe	Widerstand
Gelb	± 4,6 kg
Blau	± 9,0 kg
Grün	± 13,6 kg
Schwarz	± 18,2 kg
Rot	± 22,7 kg

Produktinformation

Produktdetails

Das Hulser® Widerstandstubes-Set besteht aus fünf Widerstandstubes mit unterschiedlichen Widerstandsstufen. Sie können einzeln oder zusammen verwendet werden, um die Intensität an Ihr Trainingsniveau anzupassen.

Dank der mitgelieferten Griffe, Fußschlaufen und einem Türanker können zahlreiche Übungen durchgeführt werden. Die vielseitigen Widerstandstubes lassen sich einfach befestigen, wodurch sie sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Sportler geeignet sind.

Verwendung

Vorbereitung

Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob alle Komponenten des Sets keine Abnutzungs- oder Beschädigungserscheinungen aufweisen. Verwenden Sie das Produkt nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Sorgen Sie außerdem für einen stabilen, rutschfesten Untergrund, um die Übungen sicher auszuführen.

Auf den Seiten 16 bis 20 finden Sie den Übungsanleitung mit Inspiration und Trainingsideen.

Installation

Es ist wichtig, alle Teile dieses Sets korrekt zu montieren und gemäß den folgenden Anweisungen zu verwenden.

Griffe

Befestigen Sie den Griff, indem Sie den Karabinerhaken der Widerstandstube in den Metall-D-Ring der Griffe einhaken.

Stellen Sie sicher, dass die Karabinerhaken sicher verschlossen sind.

Fußschlaufen

Öffne den Klettverschluss und lege die Fußschleife um dein Fußgelenk. Führe dann das lose Ende durch den Metall-D-Ring und ziehe die Schleife fest. Schließe den Klettverschluss sicher, sodass die Fußschleife fest sitzt, aber nicht einschneidet. Befestige anschließend die Widerstandstube, indem du die Karabinerhaken der Widerstandstubes am Metall-D-Ring der Fußschleife einhakst. Achte darauf, dass alle Karabinerhaken sicher geschlossen sind.

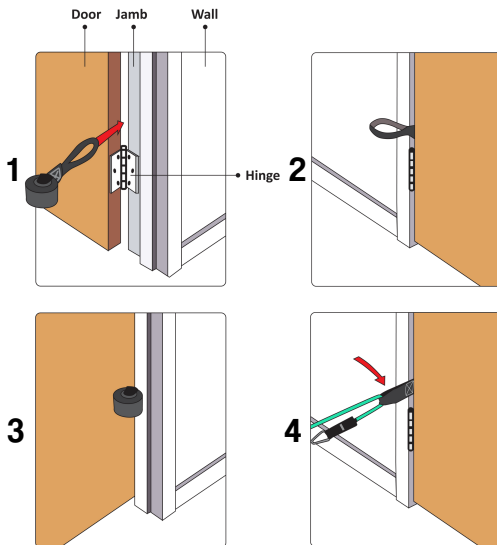
Türanker

(Bild 1) Öffne die Tür und ziehe das Ende des Türankers mit der großen offenen Schleife durch die Öffnung zwischen zwei Scharnieren auf der Scharnierseite der Tür.

(Bild 2) Ziehen Sie die Schleife von der anderen Seite fest durch und schließen Sie die Tür vollständig.

(Bild 3) Achten Sie darauf, dass das Ende mit der Schaumstoffverstärkung fest an der geschlossenen Tür anliegt. Verriegeln Sie die Tür, um zu verhindern, dass sie sich während des Trainings öffnet.

(Bild 4) Befestigen Sie nun die Widerstandstube, indem Sie sie durch die große offene Schleife führen. Achten Sie darauf, dass die Widerstandstube auf beiden Seiten gleichmäßig verteilt ist (jeweils ca. 50 % der Länge über die Schleife hinaus), um eine gleichmäßige Belastung zu gewährleisten.



Weitere Informationen

Pflege

Die Pflege des Widerstandstubes-Sets ist relativ einfach und erfordert keine besonderen Kenntnisse.

Befolgen Sie die folgenden Anweisungen:

- Reinigen Sie die verwendeten Artikel mit einem leicht feuchten Tuch, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.

Trocknen Sie alle Teile gründlich mit einem Tuch, bevor Sie sie verstauen.

- Bewahren Sie alle Artikel in der mitgelieferten Tragetasche auf, um sie zu schützen.

- Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sauberen Ort, fern von Feuchtigkeit, extremer Hitze und direkter Sonneneinstrahlung.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel zur Reinigung des Produkts.

Garantie & service

Garantie

Das Hulser® Widerstandstubes-Set wird mit einer 1-jährigen Garantie ab Kaufdatum geliefert.

Während dieser Zeit werden wir bei normalem Gebrauch etwaige Mängel oder Defekte aufgrund von Produktionsfehlern kostenlos reparieren oder ersetzen.

Diese Garantie deckt jedoch keine Abnutzung durch normalen Gebrauch oder unsachgemäße Handhabung des Produkts ab.

Wir raten dringend davon ab, das Produkt selbst zu reparieren. Bitte wenden Sie sich stattdessen an unseren Kundenservice, um professionelle Unterstützung zu erhalten und Ihre Garantiebedingungen nicht zu gefährden.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice und legen Sie Ihren Kaufbeleg vor. Unser Team wird Sie durch den Garantieprozess begleiten.

Service

Wir wissen, dass das Widerstandstubes-Set ein wichtiger Bestandteil Ihrer Fitnessroutine ist und dass mögliche Probleme schnell gelöst werden müssen. Daher bieten wir Ihnen einen umfassenden Kundenservice.

Unser Kundensupport steht Ihnen zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und eventuelle Probleme zu lösen.

Sie können uns jederzeit per E-Mail kontaktieren: info@hulser.nl

Unser Team hilft Ihnen gerne weiter!

Lisez d'abord ce manuel d'utilisation et suivez attentivement les instructions avant d'utiliser le produit.

Cette notice est rédigée en néerlandais et fait office de version officielle. Les traductions sont fournies à titre d'aide ; en cas de divergences, le texte néerlandais prévaut. En cas de doute, veuillez vous référer à la version néerlandaise.

Table des matières

Informations générales	11
Introduction	
Sécurité	11-12
Avertissements	
Informations sur le produit	13-14
Détails du produit	
Utilisation	
Installation	
Informations supplémentaires	14
Entretien	
Garantie & service	15
Guide des exercices	16

Informations générales

Introduction

Merci d'avoir choisi les tubes de résistance Hulser®.

Les tubes de résistance Hulser® ont été conçus pour aider les sportifs à améliorer leur force. Cet accessoire d'entraînement polyvalent permet de renforcer efficacement différents groupes musculaires.

Ce manuel d'utilisation fournit des instructions pour une utilisation correcte et sécurisée des tubes de résistance Hulser®, aussi bien pour la version en TPE (SKU : HUL-RT120-SET-TPE) que pour la version en latex (SKU : HUL-RT120-SET-LTX). Les deux variantes fonctionnent de la même manière et peuvent être utilisées selon les directives de ce manuel. Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser les tubes de résistance afin de garantir une utilisation en toute sécurité. Nous recommandons de bien échauffer vos muscles avant l'utilisation pour garantir un entraînement sûr et efficace.

Nous vous souhaitons un bon entraînement et beaucoup de succès !

Attention : La version en latex (SKU : HUL-RT120-SET-LTX) contient du latex naturel et peut provoquer des réactions allergiques. Ne l'utilisez pas si vous êtes allergique au latex.

Sécurité

Avertissements

- Vérifiez le produit avant chaque utilisation pour détecter d'éventuels dommages, signes de dessèchement, pièces détachées ou défauts. Remplacez l'équipement si nécessaire.
- N'utilisez pas le produit s'il présente des signes d'usure ou s'il ne fonctionne pas correctement.

- Les personnes souffrant de blessures, de problèmes articulaires ou d'autres conditions médicales doivent consulter un médecin ou un kinésithérapeute avant d'utiliser ce produit.

- Utilisez le produit uniquement pour les activités sportives prévues.

- Assurez-vous que les mousquetons, poignées, sangles de cheville et l'ancrage de porte sont correctement fixés. Toujours fermer la porte à clé lors de l'utilisation de l'ancrage de porte.

- Évitez tout contact avec des objets tranchants et une tension excessive sur les tubes de résistance.

- **HUL-RT120-SET-TPE (TPE):** Ne les étirez pas à plus de trois fois leur longueur initiale.

- **HUL-RT120-SET-LTX (LATEX):** Ne les étirez pas à plus de cinq fois leur longueur initiale.

- Ne pas utiliser le produit sur des surfaces glissantes ou irrégulières.

- Évitez de marcher sur les tubes de résistance avec des chaussures à semelles rugueuses ou pointues.

- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité physique pratiquée et évitez de porter des bijoux pouvant s'accrocher à l'équipement.

- Faites attention à votre environnement lors des exercices. Retirez tout obstacle à proximité pour éviter les accidents.

- Rangez les tubes de résistance dans un endroit sec, à l'abri de la lumière directe du soleil et des températures extrêmes.

- Ne laissez jamais le produit sans surveillance à proximité des enfants ou des animaux domestiques. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves.

- N'utilisez ce produit que si vous êtes adulte et en bonne condition physique.

- Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ne vous sentez pas bien.

- Assurez-vous que le manuel d'utilisation – ou une copie – est accessible à l'utilisateur final.

REMARQUE SUPPLÉMENTAIRE: Soyez conscient des risques associés aux activités sportives. L'utilisation de ce produit se fait aux risques et périls de l'utilisateur. Needs Retail décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage résultant de l'utilisation de ce produit. Pour minimiser les risques, suivez attentivement les instructions de ce manuel. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement, en particulier si vous avez des antécédents médicaux. Ce produit n'est pas destiné à la location ni à une utilisation commerciale ou institutionnelle.

Informations sur le produit

Détails du produit

Le set de tubes de résistance Hulser® comprend cinq tubes de résistance avec différentes intensités, que vous pouvez utiliser individuellement ou ensemble pour ajuster l'intensité à votre niveau d'entraînement.

Grâce aux poignées, sangles de cheville et ancrage de porte fournis, vous pouvez réaliser une grande variété d'exercices.

Les tubes de résistance sont faciles à fixer et conviennent aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.

TPE (HUL-RT120-SET-TPE):

Couleur	Résistance
Jaune	± 4,6 kg
Vert	± 9,0 kg
Rouge	± 13,6 kg
Bleu	± 18,2 kg
Noir	± 22,7 kg

LATEX (HUL-RT120-SET-LTX):

Couleur	Résistance
Jaune	± 4,6 kg
Bleu	± 9,0 kg
Vert	± 13,6 kg
Noir	± 18,2 kg
Rouge	± 22,7 kg

Utilisation

Préparation

Avant chaque utilisation, vérifiez que tous les composants de ce set ne présentent aucun signe d'usure ou de dommage.

N'utilisez le produit que s'il est en bon état.

Assurez-vous également d'avoir une surface stable et antidérapante pour réaliser les exercices en toute sécurité.

Aux pages 16 à 20, vous trouverez le guide des exercices avec de l'inspiration et des idées d'entraînement.

Installation

Il est essentiel d'installer et d'utiliser correctement tous les éléments de ce set selon les instructions suivantes.

Poignées

Fixez la poignée en attachant le mousqueton du tube de résistance à l'anneau en D en métal de la poignée. Assurez-vous que les mousquetons sont bien fermés.

Sangles de cheville

Ouvrez la fermeture velcro et placez la sangle de cheville autour de votre cheville. Passez ensuite l'extrémité libre à travers l'anneau en D en métal et serrez la sangle. Fermez bien le velcro afin que la sangle de cheville soit bien ajustée sans serrer excessivement. Fixez ensuite les tubes de résistance en accrochant les mousquetons des tubes de résistance à l'anneau en D en métal de la sangle de cheville. Assurez-vous que tous les mousquetons sont bien fermés.

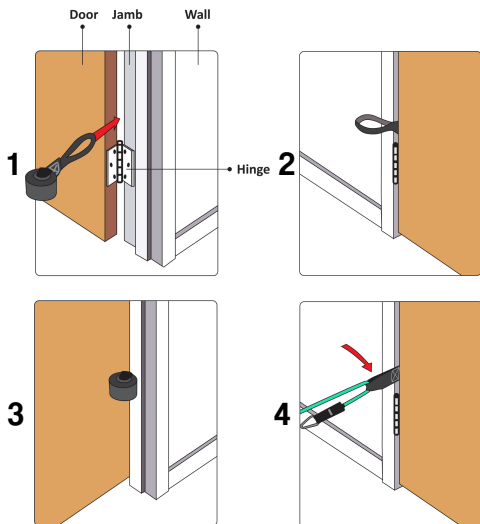
Ancrage de porte

(Image 1) Ouvrez la porte et faites passer l'ancre de porte avec la grande boucle à travers l'ouverture entre deux charnières.

(Image 2) Tirez bien la boucle de l'autre côté et fermez la porte complètement.

(Image 3) Vérifiez que l'extrémité avec l'épaisseur en mousse est bien serrée contre la porte fermée. Verrouillez la porte pour éviter qu'elle ne s'ouvre pendant l'entraînement.

(Image 4) Fixez maintenant le tube de résistance en le passant à travers la grande boucle ouverte. Assurez-vous que le tube de résistance est uniformément réparti des deux côtés (environ 50 % de la longueur de chaque côté de la boucle) pour un équilibre optimal.



Informations supplémentaires

Entretien

L'entretien du set de tubes de résistance est relativement simple et ne nécessite aucune compétence particulière.

Voici quelques recommandations :

- Nettoyez les articles utilisés avec un chiffon légèrement humide pour enlever la transpiration et la saleté.

Séchez soigneusement tous les articles avec un chiffon avant de les ranger.

- Rangez tous les articles dans le sac de transport fourni pour les protéger.

- Conservez le produit dans un endroit sec et propre, à l'abri de l'humidité, des températures extrêmes et de la lumière directe du soleil.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour entretenir l'équipement.

Garantie & service

Garantie

Le set de tubes de résistance Hulser® est garanti 1 an à compter de la date d'achat.

Pendant cette période, nous réparerons ou remplacerons gratuitement tout défaut ou problème causé par un défaut de fabrication, à condition que le produit ait été utilisé normalement.

Cependant, cette garantie ne couvre pas l'usure normale due à une utilisation régulière ou à une mauvaise manipulation du produit.

Nous déconseillons vivement de tenter de réparer le produit vous-même en cas de défaut.

Veuillez plutôt contacter notre service client pour obtenir une assistance professionnelle et conserver vos droits à la garantie.

Pour faire valoir la garantie, contactez notre service client et fournissez votre preuve d'achat. Notre équipe vous guidera à travers le processus de réparation ou de remplacement.

Service

Nous comprenons que votre set de tubes de résistance est un élément essentiel de votre routine sportive et qu'un problème doit être résolu rapidement.

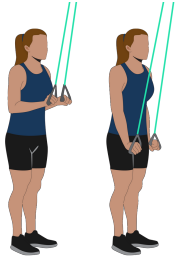
C'est pourquoi nous proposons un service client réactif.

Notre équipe est disponible pour répondre à vos questions et résoudre d'éventuels problèmes.

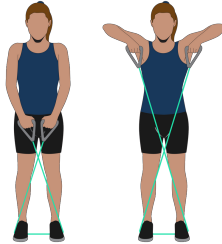
Vous pouvez nous contacter par e-mail à l'adresse suivante : info@hulser.nl

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider !

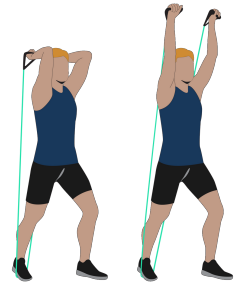
Upper body



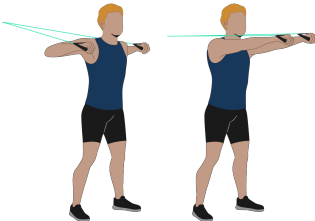
Tricep pushdown



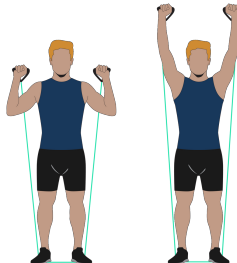
Upright row



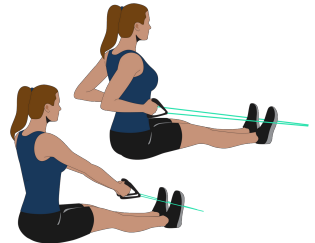
Tricep extension



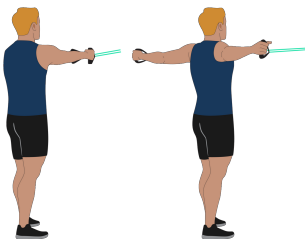
Standing chest press



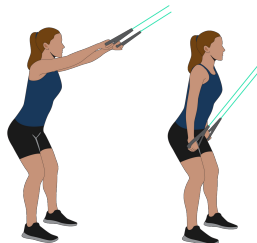
Shoulder press



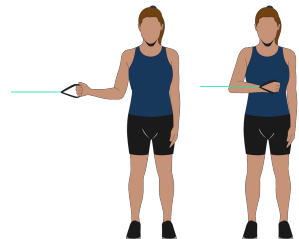
Row



Reverse fly

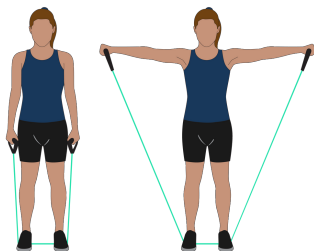


Pull down

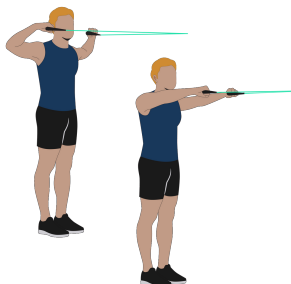


Internal extension

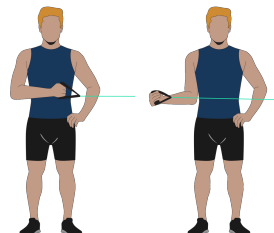
Upper body



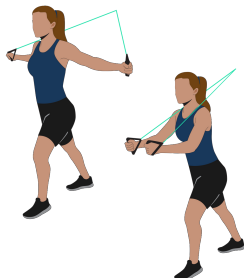
Lateral raise



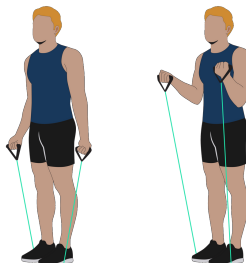
Face pull



External extension

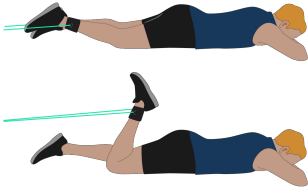


Chest fly

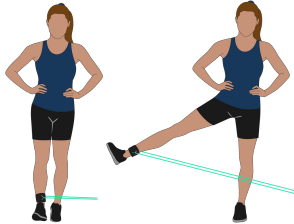


Bicep curl

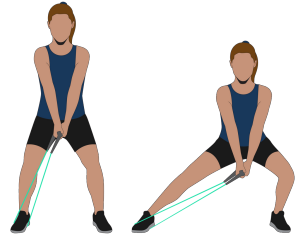
Lower body



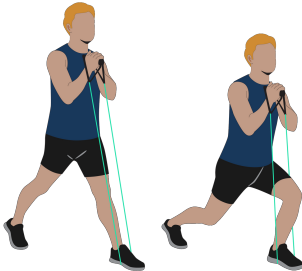
Hamstring curl



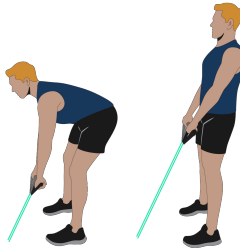
Hip abduction



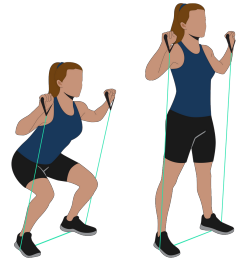
Lateral Lunge



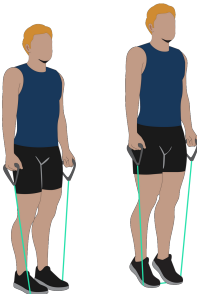
Lunge



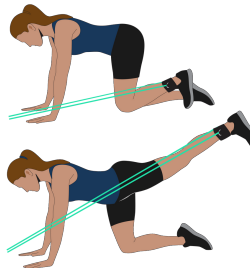
Romanian deadlift



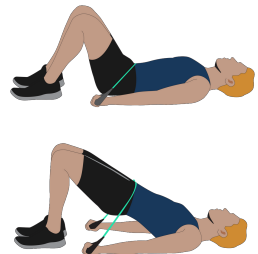
Squat



Calf raises

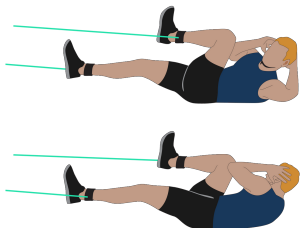


Donkey kick

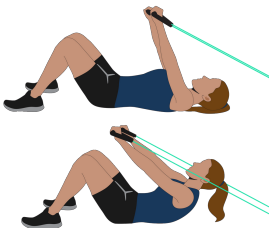


Glute bridge

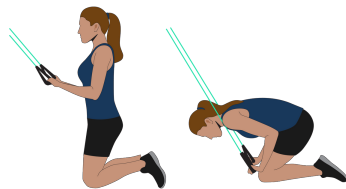
Core



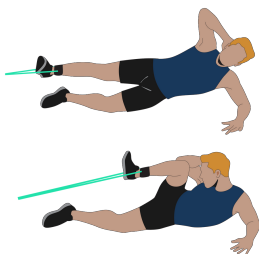
Bicycle crunch



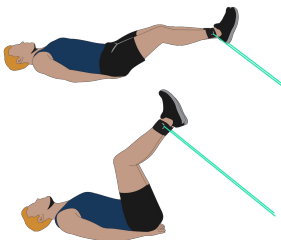
Crunch



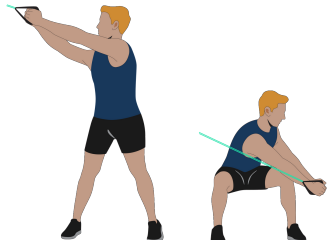
Kneeling crunch



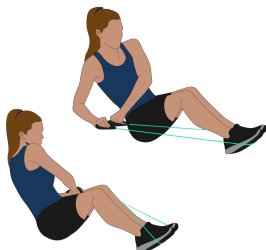
Lying oblique crunch



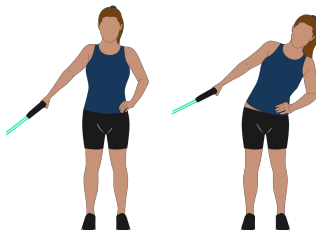
Reverse crunch



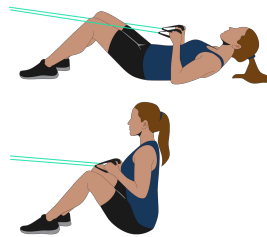
Reverse woodchop



Russian twist

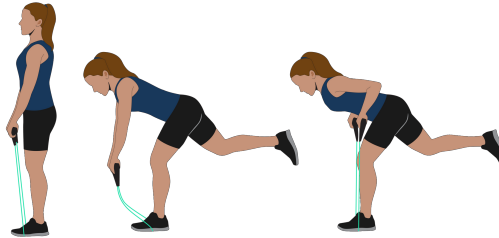


Side bend

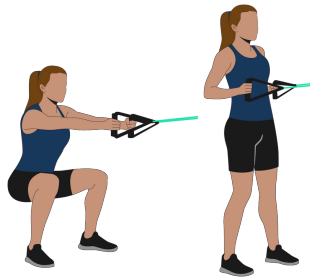


Sit ups

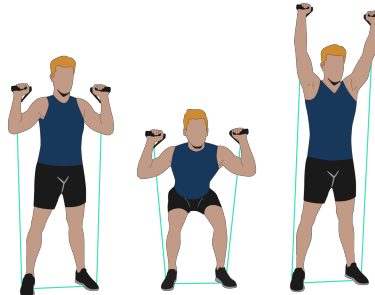
Full body



One leg RDL to row



Squat row



Thruster



Copyright Hulser©

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorgaande schriftelijke toestemming van Needs Retail.

Hulser® - Merk van Needs Retail
Westwal 43, 5211DC
's-Hertogenbosch
Nederland
Info@hulser.nl