



NL	Gebruikshandleiding	1 - 5
DE	Benutzerhandbuch	6-11
FR	Manuel de l'utilisateur	12-16



26-delige workout set

26-teiliges Workout-Set

Stepper avec câbles 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	2-5
Product details	
Loppladder	
Springtouw	
Verstelbare hordes	
Weerstandsparachute	
5-delige weerstandsbanden set	
Markeerschijven	
Overige informatie	5
Onderhoud	
Garantie & service	5

Algemene informatie

Introductie

Bedankt voor het aanschaffen van de 26-delige workout set van Hulser®.

De Hulser® workout set is samengesteld om sporters een draagbare en complete set van sportartikelen te bieden die gebruikt kunnen worden om diverse sportactiviteiten uit te voeren.

Deze gebruikshandleiding biedt instructies voor het gebruik van de Hulser® workout set. Zorg ervoor dat u deze gebruikshandleiding zorgvuldig leest voordat u de sportartikelen gebruikt om ervoor te zorgen dat u het maximale uit uw training haalt en de sportartikelen op de juiste manier gebruikt.

We adviseren u beleefd om voorafgaand aan het gebruik van deze stepper 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.

We wensen u veel succes en plezier bij het gebruik van de Hulser® 26-delige workout set.

Veiligheid

Waarschuwingen

- Controleer het product voordat u deze gebruikt op eventuele beschadigingen, loszittende onderdelen of defecten en vervang de uitrusting indien nodig.
- 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 dit product op onveilige, 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 de sporttas en sportartikelen nooit onbeheerd achter in de buurt van kinderen en huisdieren. Verkeerd gebruik van de sporttas en de sportartikelen kan leiden tot ernstig letsel.

- 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



1. Verstelbare hordes
2. Loopladder (6 meter)
3. Haringen
4. Springtouw
5. 5-delige weerstandsbanden set
6. Markeerschijven en houder
7. Weerstandsparachute
8. Sporttas

Loopladder

Deze loopladder met een lengte van 6 meter is ontworpen om sporters te helpen hun snelheid, wendbaarheid en coördinatie te verbeteren. Met de juiste oefeningen en consistent gebruik kan de loopladder uw prestaties op het veld of in de sportschool helpen verbeteren.

Gebruiksaanwijzing

Het juist neerleggen van de loopladder is essentieel om de loopladder met zo min mogelijk veiligheidsrisico's te gebruiken.

Plaats de loopladder volledig uitgerekt op een vlakke ondergrond en steek de haringen door de kunststof hoeken in de grond om de loopladder vast te zetten. Stel de gewenste afstand tussen de treden in door ze te schuiven om te voldoen aan de specifieke behoeften van uw training

Tip: Gebruik de meegeleverde oefeningen gids ter inspiratie van een aantal oefeningen die u kunt uitvoeren met de loopladder. Er zijn veel verschillende oefeningen beschikbaar, van eenvoudige voetwerkdills tot meer geavanceerde combinaties van bewegingen.

Springtouw

Het springtouw kan voordelen bieden voor de gezondheid en het welzijn van sporters. Enkele doelen van het gebruik van een springtouw kunnen zijn: de cardiovasculaire conditie verbeteren, calorieën verbranden, coördinatie en balans verbeteren, spieren versterken en de botdichtheid verbeteren.

Gebruiksaanwijzing

Het springtouw moet worden versteld om de lengte van het touw aan te passen aan de grootte van de gebruiker en de gewenste gebruikswijze. Een touw dat te lang of te kort is, kan de prestaties belemmeren en letsels veroorzaken tijdens het gebruik.

Volg onderstaande stappen om het springtouw te verstellen.

Stap 1: Bepaal de juiste lengte van het touw

Meet met behulp van een meetlint de afstand van de vloer tot uw oksels en vermenigvuldig dit met 2. Voeg hier ongeveer 20 cm aan toe voor de lengte van de handgrepen. Dit is de gewenste lengte van het touw.

Stap 2: Verstel de klemmen

Draai de doppen los op de boven- en onderkant van de handgrepen. Op beide uiteinden van het touw bevindt zich 1 klem. Trek de klem uit elkaar en verstel de klem hoger of lager op het touw naar de gewenste lengte. Druk de klemmen vervolgens weer stevig vast.

Stap 3: Controleer de lengte

Draai de doppen weer op de bovenkant van de handgrepen. Ga in het midden van het touw staan en houd de handgrepen vast. Trek de handgrepen omhoog naar uw schouders. Het touw zou nu de grond moeten raken terwijl de handgrepen zich op okselhoogte bevinden.

Is het touw nog niet op de gewenste lengte? Herhaal dan vanaf stap 2.

Stap 4: Maak de klemmen stevig vast

Als het touw de juiste lengte heeft, is het mogelijk om de uitstekende uiteindes van het touw af te knippen met een tang geschikt voor metaal. Doe dit zodat de doppen ook weer op de onderkant van de handgrepen kunnen worden gedraaid.

Om de kwaliteit van het springtouw te waarborgen bevindt zich een metalen draad in de binnenkant van het touw. Zorg bij het inkorten van het touw dat de metalen draad niet uitsteekt bij de uiteinden door deze zorgvuldig met een geschikte tang af te knippen. Zo voorkomt u dat u zichzelf bezeert aan de scherpe uiteinden.

Verstelbare hordes

Hordes worden gebruikt om de snelheid, wendbaarheid, coördinatie en explosiviteit van een sporter te verbeteren. Door het trainen met de hordes kunnen sporters techniek, reactievermogen en behendigheid verbeteren, wat kan leiden tot betere prestaties in verschillende sporten en activiteiten.

Gebruiksaanwijzing

Het verstellen van de hoogte van de hordes is essentieel om de hordes aan te passen aan de door u gewenste training. Door het aanpassen van de hoogte van de hordes kunt u de moeilijkheidsgraad van de trainingen verhogen.

U verstelt de hordes eenvoudig door de twee onderzijden van de horde te draaien. Dit mechanisme is ontworpen om een soepele en snelle aanpassing van de hoogte van de horde mogelijk te maken.

De weerstandsparachute

Een weerstandsparachute is een hulpmiddel dat wordt gebruikt als trainingshulpmiddel met als doel om de snelheid, explosiviteit en kracht van een sporter te vergroten. Het is ontworpen om luchtweerstand te creëren en daarmee de training te intensiveren.

Gebruiksaanwijzing

De buikgordel van de weerstandsparachute moet worden versteld om deze passend te maken aan de taille van de gebruiker. Een weerstandsparachute dat niet goed zit kan de prestaties belemmeren en letsel veroorzaken tijdens het gebruik.

Zorg dat de buikgordel strak, maar niet knellend om de onderkant van uw buik zit. Dit zorgt ervoor dat de buikgordel op zijn plek blijft en de metalen

ring de ruimte heeft om te bewegen tijdens uw sprint.

De parachute opent zichzelf door hem achter u aan te trekken met de buikgordel om uw middel. Houd uw rug recht en uw knieën licht gebogen om de impact op uw gewrichten te verminderen.

5-delige weerstandsbanden set

De 5-delige weerstandsbanden set wordt gebruikt als hulpmiddel bij het uitvoeren van verschillende oefeningen voor krachttraining en flexibiliteitstraining. Deze set van weerstandsbanden biedt verschillende weerstandsniveaus, van licht tot zwaar, die kunnen worden gebruikt om spieren te versterken, stabiliteit te verbeteren, mobiliteit te vergroten en flexibiliteit te bevorderen.

Gebruikershandleiding

De plaatsing van de weerstandsbanden is afhankelijk van de oefening die u gaat uitvoeren. De 5 verschillende banden hebben ieder een eigen weerstand. De tabel vind u hieronder:

Kleur	Weerstand
Groen	Ca. 3 kg
Blauw	Ca. 5.5 kg
Geel	Ca. 8 kg
Rood	Ca. 12,5 kg
Zwart	Ca. 16 kg

Markeerschijven

De markeerschijven kunnen worden gebruikt om sportvelden en trainingsgebieden te markeren bij verschillende sporten zoals bijvoorbeeld voetbal, basketbal, hockey, rugby etc.

Ze helpen bij het bevorderen van de nauwkeurigheid en consistentie van de prestaties van sporters en verbeteren de algehele veiligheid op het veld.

Gebruiksaanwijzing

Bepaal het gebied dat u wilt markeren en plaats de markeerschijven op de gewenste locatie op het veld, bijvoorbeeld op de middellijn of op de hoekpunten van een rechthoekig veld. Plaats de markeerschijven na gebruik weer over de markeerschijfhouder en berg ze in het netje op.

Overige informatie

Onderhoud

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

- Maak de loopladder met haringen, springtouw, hordes, weerstandsparachute, weerstandsbanden en markeerschijven na elk gebruik schoon met een licht vochtige doek en droog ze volledig voordat u ze weer in de tas stopt.

- Bewaar de sporttas met de sportartikelen erin vervolgens op een droge, schone plaats om roestvorming, verkleuring of vervorming te voorkomen.

- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen bij het schoonmaken van de sporttas en de sportartikelen.

Garantie & service

Garantie

De workout set van Hulser® wordt geleverd met een garantieperiode van 6 maanden 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 workout 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 workout set 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.

Lesen Sie zuerst diese Gebrauchsanweisung und befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Produkt verwenden.

Diese Anleitung wurde auf Niederländisch verfasst und gilt als offizielle Version. Übersetzungen dienen nur zur Unterstützung; im Falle von Abweichungen hat der niederländische Text Vorrang. Bei Zweifeln konsultieren Sie die niederländische Version.

Inhaltsübersicht

Allgemeine Informationen	6
Einführung	
Sicherheit	6-7
Warnungen	
Produktinformation	7-10
Einzelheiten zum Produkt	
Koordinationsleiter	
Springseil	
Verstellbare Hürden	
Widerstandsfallschirm	
5-teiliges Widerstandsband-Set	
Markierungsscheiben	
Weitere Informationen	10
Wartung	
Garantie & service	10-11

Allgemeine Informationen

Einführung

Vielen Dank für den Kauf des 26-teiligen Workout-Sets von Hulser®.

Das Hulser® Workout-Set wurde zusammengestellt, um Sportlern ein tragbares und vollständiges Set von Sportartikeln zu bieten,

das für verschiedene sportliche Aktivitäten verwendet werden kann.

Diese Gebrauchsanweisung bietet Anweisungen zur Verwendung des Hulser® Workout-Sets. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Sportartikel verwenden, um sicherzustellen, dass Sie das Beste aus Ihrem Training herausholen und die Sportartikel richtig anwenden.

Wir empfehlen Ihnen höflich, Ihre Muskeln vor der Verwendung dieses Steppers aufzuwärmen, um Verletzungen zu vermeiden. Das Aufwärmen der Muskeln ist ein wichtiger Bestandteil eines sicheren und effektiven Trainings und kann dazu beitragen, Verletzungen zu verhindern. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude bei der Nutzung des 26-teiligen Workout-Sets von Hulser®.

Sicherheit

Warnungen

- Überprüfen Sie das Produkt vor der Verwendung auf mögliche Beschädigungen, lose Teile oder Defekte und ersetzen Sie die Ausrüstung bei Bedarf.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Konsultieren Sie einen Fachmann, bevor Sie mit der Nutzung des Produkts beginnen, um das für Sie geeignete Trainingsniveau zu bestimmen.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die vorgesehenen sportlichen Aktivitäten.

- Vermeiden Sie die Verwendung dieses Produkts auf unsicheren, glatten oder unebenen Oberflächen.

- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe, die zu der 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 in guter körperlicher Verfassung sind.

- Personen mit einer Behinderung müssen eine medizinische Genehmigung haben und unter Anleitung dieses Produkt verwenden.

- Achten Sie auf Ihre unmittelbare Umgebung, wenn Sie Übungen durchführen. Entfernen Sie Hindernisse in Ihrer Nähe und vermeiden Sie gefährliche Situationen.

- Lassen Sie die Sporttasche und die Sportartikel niemals unbeaufsichtigt in der Nähe von Kindern und Haustieren. Unsachgemäße Verwendung der Sporttasche und der Sportartikel kann zu schweren Verletzungen führen.

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

- Stellen Sie sicher, dass die Gebrauchsanweisung – 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 eigenes Risiko des Benutzers, und Needs Retail übernimmt keine Haftung für Personenschäden oder Verletzungen, die durch die Verwendung dieses Produkts verursacht werden.

Um Sicherheitsrisiken zu minimieren, ist es wichtig, die Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung genau zu befolgen. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere wenn Sie in der Vergangenheit gesundheitliche Probleme hatten.

Dieses Produkt ist nicht für die Vermietung oder den Einsatz in kommerziellen oder institutionellen Umgebungen geeignet.

Produktinformation

Einzelheiten zum Produkt



1. Verstellbare Hürden
2. Koordinationsleiter (6 Meter)
3. Pflöcke
4. Springseil

- 5. 5-teiliges Widerstandsband-Set
- 6. Markierungsscheiben und Halter
- 7. Widerstandsfallschirm
- 8. Sporttasche

Koordinationsleiter

Diese 6 Meter lange Koordinationsleiter wurde entwickelt, um Sportlern zu helfen, ihre Geschwindigkeit, Wendigkeit und Koordination zu verbessern. Mit den richtigen Übungen und konsequenter Nutzung kann die Koordinationsleiter Ihre Leistungen auf dem Spielfeld oder im Fitnessstudio verbessern.

Gebrauchsanweisung

Das richtige Auslegen der Koordinationsleiter ist entscheidend, um sie mit minimalen Sicherheitsrisiken zu verwenden.

Legen Sie die Leiter vollständig ausgestreckt auf einen ebenen Untergrund und stecken Sie die Heringe durch die Kunststoffecken in den Boden, um die Leiter zu befestigen. Stellen Sie den gewünschten Abstand zwischen den Sprossen ein, indem Sie sie verschieben, um den spezifischen Anforderungen Ihres Trainings gerecht zu werden.

Tip: Verwenden Sie den beigefügten Übungsleitfaden als Inspiration für einige Übungen, die Sie mit der Koordinationsleiter durchführen können. Es gibt viele verschiedene Übungen, von einfachen Fußarbeitsdrills bis hin zu fortgeschrittenen Bewegungskombinationen.

Springseil

Das Springseil kann gesundheitliche und wohltuende Vorteile für Sportler bieten. Einige Ziele der Verwendung eines Springseils können sein: Verbesserung der kardiovaskulären Fitness, Kalorienverbrennung, Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht, Stärkung der Muskeln und Erhöhung der Knochendichte.

Gebrauchsanweisung

Das Springseil sollte angepasst werden, um die Länge des Seils an die Größe des Benutzers und die gewünschte Verwendung anzupassen. Ein zu langes oder zu kurzes Seil kann die Leistung beeinträchtigen und während der Nutzung Verletzungen verursachen.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um das Springseil einzustellen.

Schritt 1: Bestimmen Sie die richtige Seillänge

Messen Sie mit einem Maßband den Abstand vom Boden bis zu Ihren Achselhöhlen und multiplizieren Sie diesen mit 2. Fügen Sie etwa 20 cm für die Länge der Griffe hinzu. Dies ist die gewünschte Seillänge.

Schritt 2: Verstellen der Klemmen

Lösen Sie die Kappen an der Ober- und Unterseite der Griffe. An beiden Enden des Seils befindet sich je eine Klemme. Ziehen Sie die Klemme auseinander und verschieben Sie sie nach oben oder unten am Seil auf die gewünschte Länge. Drücken Sie die Klemmen dann wieder fest zusammen.

Schritt 3: Überprüfen Sie die Länge

Schrauben Sie die Kappen wieder auf die Oberseite der Griffe. Stellen Sie sich in die Mitte des Seils und halten Sie die Griffe fest. Ziehen Sie die Griffe zu Ihren Schultern hoch. Das Seil sollte nun den Boden berühren, während sich die Griffe auf Achselhöhe befinden.

Ist das Seil noch nicht in der gewünschten Länge? Wiederholen Sie dann Schritt 2.

Schritt 4: Klemmen festziehen

Wenn das Seil die richtige Länge hat, können Sie die überstehenden Enden des Seils mit einer für Metall geeigneten Zange abschneiden. Dies ermöglicht es, die Kappen wieder auf die Unterseite der Griffe zu schrauben.

Um die Qualität des Springseils zu gewährleisten, befindet sich im Inneren des Seils ein Metalldraht. Achten Sie beim Kürzen des Seils darauf, dass der Metalldraht nicht an den Enden herausragt, indem Sie ihn sorgfältig mit einer geeigneten Zange abschneiden. So vermeiden Sie Verletzungen durch scharfe Enden.

Verstellbare Hürden

Hürden werden verwendet, um die Geschwindigkeit, Wendigkeit, Koordination und Explosivität eines Sportlers zu verbessern. Durch das Training mit den Hürden können Sportler ihre Technik, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern, was zu besseren Leistungen in verschiedenen Sportarten und Aktivitäten führen kann.

Gebrauchsanweisung

Das Verstellen der Höhe der Hürden ist entscheidend, um sie an das gewünschte Training anzupassen. Durch die Anpassung der Hürdenhöhe können Sie den Schwierigkeitsgrad der Übungen erhöhen.

Sie verstellen die Hürden einfach, indem Sie die beiden unteren Seiten der Hürde drehen. Dieser Mechanismus ist so konzipiert, dass eine reibungslose und schnelle Höhenanpassung der Hürden möglich ist.

Widerstandsfallschirm

Ein Widerstandsfallschirm ist ein Hilfsmittel, das als Trainingsgerät verwendet wird, um die Geschwindigkeit, Explosivität und Kraft eines Sportlers zu steigern. Er ist so konzipiert, dass er Luftwiderstand erzeugt und somit das Training intensiviert.

Gebrauchsanweisung

Der Bauchgurt des Widerstandsfallschirms muss angepasst werden, um ihn an die Taille des Benutzers anzupassen. Ein nicht richtig sitzender Widerstandsfallschirm kann die Leistung beeinträchtigen und während der Nutzung Verletzungen verursachen.

Stellen Sie sicher, dass der Bauchgurt fest sitzt, aber nicht einschnürt, und sich an der Unterseite Ihres Bauches befindet. Dies gewährleistet, dass der Bauchgurt an Ort und Stelle bleibt.

5-teiliges Widerstandsband-Set

Das 5-teilige Widerstandsband-Set wird als Hilfsmittel für verschiedene Kraft- und Flexibilitätstrainingsübungen verwendet. Dieses Set von Widerstandsbändern bietet unterschiedliche Widerstandsstufen, von leicht bis schwer, die verwendet werden können, um Muskeln zu stärken, Stabilität zu verbessern, Mobilität zu erhöhen und Flexibilität zu fördern.

Gebrauchsanweisung

Die Platzierung der Widerstandsbänder hängt von der Übung ab, die Sie ausführen möchten. Die 5 verschiedenen Bänder haben jeweils einen eigenen Widerstandsgrad. Die Tabelle finden Sie unten:

Farbe	Widerstand
Grün	Ca. 3 kg
Blau	Ca. 5,5 kg
Gelb	Ca. 8 kg
Rot	Ca. 12,5 kg
Schwarz	Ca. 16 kg

Markierungsscheiben

Die Markierungsscheiben können verwendet werden, um Sportfelder und Trainingsbereiche bei verschiedenen Sportarten wie Fußball, Basketball, Hockey, Rugby usw. zu markieren.

Sie tragen zur Förderung der Genauigkeit und Konsistenz der sportlichen Leistung bei und verbessern die allgemeine Sicherheit auf dem Spielfeld.

Gebrauchsanweisung

Bestimmen Sie den Bereich, den Sie markieren möchten, und platzieren Sie die Markierungsscheiben an der gewünschten Stelle auf dem Spielfeld, zum Beispiel auf der Mittellinie oder an den Eckpunkten eines rechteckigen Spielfelds. Nach Gebrauch die Markierungsscheiben wieder auf den Halter legen und im Netzbeutel aufbewahren.

Weitere Informationen

Wartung

Die Pflege des Workout-Sets ist relativ einfach und erfordert keine besonderen Fähigkeiten. Im Folgenden finden Sie einige Hinweise:

- Reinigen Sie die Laufleiter mit Heringen, das Springseil, die Hürden, den Widerstandsfallschirm, die Widerstandsbänder und die Markierungsscheiben nach jedem
- Bewahren Sie die Sporttasche mit den Sportartikeln an einem trockenen, sauberen Ort auf, um Rostbildung, Verfärbungen oder Verformungen zu vermeiden.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel bei der Reinigung der Sporttasche und der Sportartikel.

Garantie & service

Garantie

Das Hulser® Workout-Set wird mit einer Garantiezeit von 6 Monaten ab Kaufdatum geliefert. Während dieses Zeitraums werden wir bei normalem Gebrauch eventuelle Mängel oder Defekte aufgrund von Produktionsfehlern kostenlos reparieren oder ersetzen. Diese Garantie deckt jedoch keine Abnutzung durch normalen Gebrauch oder Missbrauch des Workout-Sets ab.

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

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, müssen Sie sich an unseren Kundenservice wenden und den Kaufbeleg vorlegen. Unser Kundenservice wird Ihnen bei der Vorgehensweise und dem Reparaturprozess weiterhelfen.

Service

Wir verstehen, dass Ihr Workout-Set ein wichtiger Bestandteil Ihrer Fitnessroutine ist und dass eventuelle Probleme so schnell wie möglich gelöst werden müssen. Deshalb bieten wir einen umfassenden Service an. Unser Kundenservice steht Ihnen zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und eventuelle Probleme zu lösen. Sie können uns per E-Mail unter info@hulser.nl kontaktieren.

Unsere Mitarbeiter stehen bereit, um Ihnen zu helfen.

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

Ce manuel est rédigé en néerlandais et fait office de version officielle. Les traductions sont fournies à titre d'assistance; en cas de divergence, le texte néerlandais prévaut. En cas de doute, consultez la version néerlandaise.

Table des matières

Informations générales	12
Introduction	
Sécurité	12-13
Avertissements	
Informations sur le produit	13-16
Données du produit	
Échelle de marche	
Corde à sauter	
Haies ajustables	
Parachute de résistance	
Ensemble de 5 bandes de résistance	
Cônes de marquage	
Autres informations	16
Entretien	
Garantie & service	16

Informations générales

Introduction

Merci d'avoir acheté le set d'entraînement de 26 pièces de Hulser®.

Le set d'entraînement Hulser® a été conçu pour offrir aux sportifs un ensemble portable et complet d'articles de sport, pouvant être utilisés pour diverses activités sportives.

Ce manuel d'utilisation fournit des instructions pour l'utilisation du set d'entraînement Hulser®. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser les articles de sport afin de tirer le meilleur parti de votre entraînement et d'utiliser les articles de manière appropriée.

Nous vous conseillons poliment de bien échauffer vos muscles avant d'utiliser ce stepper afin d'éviter les blessures. L'échauffement des muscles 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 le set d'entraînement de 26 pièces Hulser®.

Sécurité

Avertissements

- Vérifiez le produit avant utilisation 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 professionnel 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 ce produit sur des surfaces dangereuses, glissantes ou inégales.

- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité sportive que vous pratiquez 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 handicapées doivent obtenir une autorisation médicale et être accompagnées pour utiliser ce produit.

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

- Ne laissez jamais le sac de sport et les articles de sport sans surveillance près des enfants et des animaux domestiques. Une mauvaise utilisation du sac de sport et des articles peut causer des blessures graves.

- 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– est en possession de l'utilisateur final.

Soyez conscient des risques associés aux activités sportives. L'utilisation de ce produit est aux risques et périls de l'utilisateur, et Needs Retail décline toute responsabilité en cas de dommages personnels ou de blessures 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 l'entraînement, surtout si vous avez des antécédents de problèmes de santé.

Ce produit n'est pas adapté à la location ni à une utilisation dans un environnement commercial ou institutionnel.

Informations sur le produit

Données du produit



1. Haies ajustables
2. Échelle de marche (6 mètres)
3. Piquets
4. Corde à sauter
5. Ensemble de 5 bandes de résistance
6. Cônes de marquage et support
7. Parachute de résistance
8. Sac de sport

Échelle de marche

Cette échelle de marche d'une longueur de 6 mètres est conçue pour aider les sportifs à améliorer leur vitesse, leur agilité et leur coordination. Avec les exercices appropriés et une utilisation régulière, l'échelle de marche peut contribuer à améliorer vos performances sur le terrain ou en salle de sport.

Instructions d'utilisation

La mise en place correcte de l'échelle de marche est essentielle pour l'utiliser en minimisant les risques de sécurité.

Placez l'échelle de marche entièrement déployée sur une surface plane et enfoncez les piquets dans les coins en plastique pour fixer l'échelle au sol. Réglez la distance souhaitée entre les échelons en les faisant glisser afin de répondre aux besoins spécifiques de votre entraînement.

Astuce : Utilisez le guide d'exercices fourni pour vous inspirer de quelques exercices que vous pouvez réaliser avec l'échelle de marche. Il existe de nombreux exercices différents, allant des exercices de base de travail des pieds aux combinaisons de mouvements plus avancées.

Corde à sauter

La corde à sauter peut offrir des avantages pour la santé et le bien-être des sportifs. Les objectifs de l'utilisation d'une corde à sauter peuvent inclure : améliorer la condition cardiovasculaire, brûler des calories, améliorer la coordination et l'équilibre, renforcer les muscles et améliorer la densité osseuse.

Instructions d'utilisation

La corde à sauter doit être ajustée pour adapter la longueur de la corde à la taille de l'utilisateur et à l'utilisation souhaitée. Une corde trop longue ou trop courte peut nuire aux performances et causer des blessures pendant l'utilisation.

Suivez les étapes ci-dessous pour ajuster la longueur de la corde à sauter.

Étape 1 : Déterminez la longueur correcte de la corde

Utilisez un mètre ruban pour mesurer la distance entre le sol et vos aisselles et multipliez cette distance par 2. Ajoutez environ 20 cm pour la longueur des poignées. C'est la longueur souhaitée de la corde.

Étape 2 : Ajustez les pinces

Dévissez les capuchons en haut et en bas des poignées. Il y a une pince à chaque extrémité de la corde. Séparez la pince et ajustez-la plus haut ou plus bas sur la corde à la longueur souhaitée. Refixez ensuite fermement les pinces.

Étape 3 : Vérifiez la longueur

Revissez les capuchons sur le dessus des poignées. Tenez-vous au milieu de la corde et tenez les poignées. Tirez les poignées vers vos épaules. La corde devrait maintenant toucher le sol tandis que les poignées se trouvent à la hauteur des aisselles.

La corde n'est-elle pas encore à la longueur souhaitée? Répétez alors à partir de l'étape 2.

Étape 4 : Fixez fermement les pinces

Une fois que la corde est à la bonne longueur, il est possible de couper les extrémités dépassant de la corde avec une pince coupante pour métal. Faites-le afin que les capuchons puissent également être vissés sur le bas des poignées.

Pour garantir la qualité de la corde à sauter, un fil métallique se trouve à l'intérieur de la corde. Lorsque vous raccourcissez la corde, assurez-vous que le fil métallique ne dépasse pas des extrémités en coupez-le soigneusement avec une pince adaptée. Ainsi, vous éviterez de vous blesser avec les extrémités pointues.

Haies ajustables

Les haies sont utilisées pour améliorer la vitesse, l'agilité, la coordination et l'explosivité d'un sportif. En s'entraînant avec les haies, les sportifs peuvent améliorer leur technique, leur temps de réaction et leur dextérité, ce qui peut conduire à de meilleures performances dans divers sports et activités.

Instructions d'utilisation

Ajuster la hauteur des haies est essentiel pour les adapter à l'entraînement souhaité. En ajustant la hauteur des haies, vous pouvez augmenter le niveau de difficulté des entraînements.

Vous pouvez ajuster les haies facilement en tournant les deux extrémités inférieures de la haie. Ce mécanisme est conçu pour permettre un ajustement fluide et rapide de la hauteur de la haie.

Le parachute de résistance

Un parachute de résistance est un outil utilisé comme moyen d'entraînement dans le but d'augmenter la vitesse, l'explosivité et la force d'un sportif. Il est conçu pour créer une résistance à l'air et ainsi intensifier l'entraînement.

Instructions d'utilisation

La ceinture abdominale du parachute de résistance doit être ajustée pour s'adapter à la taille de l'utilisateur. Un parachute de résistance mal ajusté peut nuire aux performances et causer des blessures pendant l'utilisation.

Assurez-vous que la ceinture abdominale soit bien serrée, mais pas trop, autour de votre abdomen inférieur. Cela garantit que la ceinture reste en place et que les éléments métalliques.

La boucle a de l'espace pour bouger pendant votre sprint.

Le parachute s'ouvre automatiquement en le tirant derrière vous avec la ceinture abdominale autour de votre taille. Gardez le dos droit et les genoux légèrement fléchis pour réduire l'impact sur vos articulations.

Ensemble de 5 bandes de résistance

L'ensemble de 5 bandes de résistance est utilisé comme outil pour effectuer divers exercices de musculation et d'entraînement à la flexibilité. Cet ensemble de bandes de résistance offre différents niveaux de résistance, allant de léger à lourd, qui peuvent être utilisés pour renforcer les muscles, améliorer la stabilité, augmenter la mobilité et favoriser la flexibilité.

Manuel d'utilisateur

Le placement des bandes de résistance dépend de l'exercice que vous allez effectuer. Les 5 différentes bandes ont chacune leur propre résistance. Vous trouverez le tableau ci-dessous:

Couleur	Résistance
Vert	Env. 3 kg
Bleu	Env. 5.5 kg
Jaune	Env. 8 kg
Rouge	Env. 12,5 kg
Noir	Env. 16 kg

Cônes de marquage

Les coupelles de marquage peuvent être utilisées pour délimiter des terrains de sport et des zones d'entraînement dans divers sports tels que le football, le basketball, le hockey, le rugby, etc.

Ils aident à favoriser la précision et la constance des performances des sportifs et améliorent la sécurité globale sur le terrain.

Manuel d'utilisateur

Déterminez la zone que vous souhaitez marquer et placez les disques de marquage à l'endroit souhaité sur le terrain, par exemple sur la ligne médiane ou aux angles d'un terrain rectangulaire. Après utilisation, remplacez les disques de marquage sur le support de disque et rangez-les dans le filet.

Autres informations

Entretien

L'entretien de l'ensemble d'entraînement est relativement simple et ne nécessite pas de compétences particulières. Voici quelques indications:

- Nettoyez l'échelle avec des piquets, la corde à sauter, les haies, le parachute de résistance, les bandes de résistance et les disques de marquage après chaque utilisation avec un chiffon légèrement humide et séchez-les complètement avant de les remettre dans le sac.
- Rangez ensuite le sac de sport contenant les articles de sport dans un endroit sec et propre pour éviter la formation de rouille, la décoloration ou la déformation.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer le sac de sport et les articles de sport.

Garantie & service

Garantie

La gamme d'entraînement Hulser® est fournie avec une garantie de 6 mois à compter de la date d'achat. Pendant cette période, nous réparerons ou remplacerons gratuitement tout défaut ou dysfonctionnement dû à des erreurs de fabrication en cas d'utilisation normale. Cependant, cette garantie ne couvre pas l'usure normale ou les dommages dus à une mauvaise utilisation de l'ensemble d'entraînement.

Nous déconseillons fortement de tenter de réparer le produit vous-même en cas de défaillance. Veuillez plutôt contacter notre service client pour obtenir un soutien professionnel et maintenir les conditions de garantie.

Pour bénéficier de la garantie, contactez notre service client et présentez votre preuve d'achat. Notre service client vous assistera dans la procédure et le processus de réparation.

Service

Nous comprenons que votre ensemble d'entraînement est un élément essentiel de votre routine de fitness et que tout problème doit être résolu le plus rapidement possible. C'est pourquoi nous offrons un service complet. Notre service clientèle 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.

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