Welcome

Thank you for purchasing this product. To ensure optimum performance and safety, please read these instructions carefully before operating the product. It is strongly recommend you keep the manual for future reference.

Main Features

- Different from normal latex/rubber resistance bands. Our wider and fabric resistance exercise band is made of high quality cotton polyester stretch fabric material, and knitting tailoring design which could effectively prevent curling,rolling up, sliding or pinching during your workout, durable and anti slip.
- Moreover, these exercise bands is also made of eco-friendly nature latex which is easy on the skin and has high elasticity for various workouts, like glutes and balance training, improves your core strength.
- Tailored with 3 different resistance levels: Green/Light (0.35mm/10-20lbs),Purple / Medium (20-35lbs),Black/Heavy (30-55lbs). Great for beginners as well as more advanced exercisers to add intensity in basic moves or traditional moves.

Package Included

3*Fabric Resistance Bands
1*Portable Carry Bag
1*Instruction Manual

EN

Specification

- Material: High quality Cotton Polyester Stretch Fabric Nature Latex
- Length*Width Size: 38*8cm/15in* 3.15in

Color	Resistance Level	Tensile Strength	Uses
Black	Heavy	30-55 lbs	Athlete
Purple	Medium	20-35 lbs	Intermediate
Green	Light	10-20 lbs	Beginner

Care instructions

- The inner core of these resistance bands is made of latex, which is used to enhance the elasticity and stretch. Kindly remind that the latex itself has a special smell, which is safe to use and will gradually dissipate after ventilation.
- Do not use bleaching detergents to prevent fading and aging of the product and affect the use.

EN

Willkommen

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt gekauft haben. Um optimale Leistung und Sicherheit zu gewährleisten, lesen Sie diese Anweisungen bitte sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen. Es wird dringend empfohlen, das Handbuch zum späteren Nachschlagen aufzubewahren.

Haupteigenschaften

-Unterscheidet sich von normalen Latex-/Gummi-Widerstandsbändern. Unser breiteres und widerstandsfähiges Trainingsband aus Stoff besteht aus hochwertigem Baumwoll-Polyester-Stretchmaterial und hat ein maßgeschneidertes Strickdesign, das ein Aufrollen, Aufrollen, Verrutschen oder Einklemmen während des Trainings effektiv verhindert, langlebig und rutschfest ist.
- Darüber hinaus bestehen diese Übungsbänder aus umweltfreundlichem Naturlatex, das hautfreundlich ist und eine hohe Elastizität für verschiedene Trainingseinheiten wie Gesäßmuskeln und Gleichgewichtstraining aufweist und Ihre Kernkraft verbessert.
-Maßgeschneidert mit 3 verschiedenen Widerstandsstufen: Grün/Hell (0,35 mm/10–20 lbs); Lila/Mittel (20–35 Pfund); Schwarz/Schwer (30–55 Pfund). Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, um Grundbewegungen oder traditionellen Bewegungen mehr Intensität zu verleihen.

Lieferinhalt

3 * Stoff-Widerstandsbänder
1 * Tragbare Tragetasche
1 * Bedienungsanleitung

DE

Spezifikation

- Material: Hochwertiger Baumwoll-Polyester-Stretchstoff, Naturlatex
-Länge x Breite: 38*8cm/15in* 3.15in

Farbe	Widerstand-sstufe	Zugfestigkeit	Verwendung
Schwarz	Schwer	30-55 lbs	Sportler
Lila	Mittel	20-35 lbs	Fortgeschrittener
Grün	Leicht	10-20 lbs	Anfänger

Pflegehinweise

-Der innere Kern dieser Widerstandsbänder besteht aus Latex, das zur Verbesserung der Elastizität und Dehnung verwendet wird. Bitte beachten Sie, dass der Latex selbst einen besonderen Geruch hat, der sicher in der Anwendung ist und sich nach der Belüftung allmählich verflüchtigt.
- Verwenden Sie keine bleichenden Reinigungsmittel, um ein Ausbleichen und Altern des Produkts zu verhindern und die Verwendung zu beeinträchtigen.

DE

Benvenuto

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Per garantire prestazioni e sicurezza ottimali, leggere attentamente queste istruzioni prima di utilizzare il prodotto. Si consiglia vivamente di conservare il manuale per future consultazioni.

Caratteristiche principali

-Diverso dalle normali bande di resistenza in lattice/gomma. La nostra fascia per esercizi più ampia e resistente al tessuto è realizzata in tessuto elasticizzato in poliestere di cotone di alta qualità e un design sartoriale a maglia che potrebbe prevenire efficacemente l'arricciamento, l'arrotolamento, lo scivolamento o il pizzicamento durante l'allenamento, resistente e antiscivolo.
-Inoltre, queste fasce per esercizi sono realizzate anche in lattice naturale ecologico che è facile sulla pelle e ha un'elevata elasticità per vari allenamenti, come i glutei e l'allenamento dell'equilibrio, migliora la forza del tuo core.
-Su misura con 3 diversi livelli di resistenza: verde/chiaro (0,35 mm/10-20 libbre); Viola / Medio (20-35 libbre); Nero/Pesante (30-55 libbre). Ottimo per i principianti e per gli atleti più avanzati per aggiungere intensità alle mosse di base o alle mosse tradizionali.

Il pacchetto include

3 * Bande di resistenza in tessuto
1 * Borsa per il trasporto portatile
1 * Manuale di istruzioni

IT

Specifica

- Materiale: tessuto elasticizzato in cotone poliestere di alta qualità. Lattice naturale
-Lunghezza * Larghezza Dimensioni: 38 * 8 cm / 15 pollici * 3,15 pollici

Colore	Livello di resistenza	Resistenza alla trazione	Usi
Nero	Pesante	30-55 lbs	Atleta
Viola	Medio	20-35 lbs	Intermedio
Verde	Leggero	10-20 lbs	Principiante

Istruzioni per la cura

-Il nucleo interno di queste bande di resistenza è realizzato in lattice, che viene utilizzato per migliorare l'elasticità e l'allungamento. Si prega di ricordare che il lattice stesso ha un odore speciale, che è sicuro da usare e si dissiperà gradualmente dopo la ventilazione.
- Non utilizzare detergenti sbiancanti per evitare lo sbiadimento e l'invecchiamento del prodotto e influire sull'uso.

IT

Accueillir

Merci d'avoir acheté ce produit. Pour garantir des performances et une sécurité optimales, veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser le produit. Il est fortement recommandé de conserver le manuel pour référence future.

Caractéristiques principales

-Différent des bandes de résistance normales en latex/caoutchouc. Notre bande d'exercice plus large et résistante au tissu est fabriquée en tissu extensible en coton polyester de haute qualité, et une conception de couture en tricot qui pourrait empêcher efficacement le bouclage, l'enroulement, le glissement ou le pincement pendant votre entraînement, durable et antidérapant.
-De plus, ces bandes d'exercice sont également fabriquées en latex naturel respectueux de l'environnement qui est doux pour la peau et a une grande élasticité pour divers entraînements, comme les fessiers et l'entraînement de l'équilibre, améliore votre force de base.
- Adapté avec 3 niveaux de résistance différents : vert/léger (0,35 mm/10-20 lb) ; violet/moyen (20-35 lb) ; Noir/lourd (30-55lbs). Idéal pour les débutants ainsi que les utilisateurs plus avancés pour ajouter de l'intensité aux mouvements de base ou aux mouvements traditionnels.

Emballage inclus

3 * bandes de résistance en tissu
1 * sac de transport portable
1 * manuel d'instructions

FR

spécification

-Matière: Tissu extensible en coton polyester de haute qualité Nature Latex
-Longueur * Largeur Taille: 38*8cm/15in* 3.15in

Couleur	Niveau de résistance	Résistance à la traction	Utilisations
Noir	Lourd	30-55 lbs	Athlète
Violet	Moyen	20-35 lbs	Intermédiaire
Vert	Léger	10-20 lbs	Débutant

Conseils d'entretien

-Le noyau interne de ces bandes de résistance est en latex, qui est utilisé pour améliorer l'élasticité et l'étirement. Veuillez rappeler que le latex lui-même a une odeur spéciale, qui est sûre à utiliser et se dissipera progressivement après la ventilation.
- Ne pas utiliser de détergents blanchissants pour éviter la décoloration et le vieillissement du produit et affecter l'utilisation.

FR

Bienvenido

Gracias por comprar este producto. Para garantizar un rendimiento y una seguridad óptimos, lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar el producto. Se recomienda encarecidamente que conserve el manual para futuras consultas.

Principales características

-Diferentes de las bandas de resistencia normales de látex/caucho. Nuestra banda de ejercicio más ancha y resistente a la tela está hecha de material de tela elástica de algodón y poliéster de alta calidad y un diseño de sastrería de punto que podría prevenir eficazmente que se enrosque, enrolle, deslice o pellizque durante su entrenamiento, duradero y antideslizante.
-Además, estas bandas de ejercicio también están hechas de látex natural ecológico que es fácil para la piel y tiene una alta elasticidad para varios entrenamientos, como glúteos y entrenamiento de equilibrio, mejora la fuerza de su núcleo.
-Diseñado con 3 niveles de resistencia diferentes: verde/claro (0,35 mm/10-20 libras); Púrpura/Medio (20-35lbs); Negro/Pesado (30-55 libras). Ideal tanto para principiantes como para deportistas más avanzados para agregar intensidad en movimientos básicos o movimientos tradicionales.

El paquete incluye

3 bandas de resistencia de tela.
1 bolsa de transporte portátil.
1 * manual de instrucciones

ES

Especificación

- Material: Tejido elástico de algodón y poliéster de alta calidad Látex natural
-Largo * Ancho Tamaño: 38 * 8 cm / 15in * 3.15in

Color	Nivel de resistencia	Resistencia a la tracción	Usos
Negro	Pesado	30-55 lbs	Atleta
Púrpura	Medio	20-35 lbs	Principiante
Verde	Liviano	10-20 lbs	Intermedio

Instrucciones de cuidado

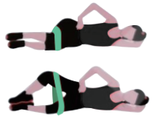
-El núcleo interior de estas bandas de resistencia está hecho de látex, que se utiliza para mejorar la elasticidad y el estiramiento. Recuerde amablemente que el látex en sí tiene un olor especial, que es seguro de usar y se disipará gradualmente después de la ventilación.
- No utilice detergentes blanqueadores para evitar la decoloración y el envejecimiento del producto y afectar el uso.

ES

Squat

Lateral Shuffle

Clamshell



Core in & out

Band Walk

Clute Kickback