



CAPITAL SPORTS

Widerstandsband

Power Band

10037686 10037687 10037688 10037689 10037690
10037691 10037692

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

Importeur für Großbritannien:

Chal-Tec UK limited
 Unit 6 Riverside Business Centre
 Brighton Road
 Shoreham-by-Sea
 BN43 6RE
 United Kingdom

English 7
 Français 11
 Español 15
 Italiano 19

BANDEIGENSCHAFTEN

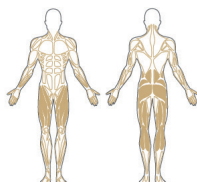
Die einzelnen Bänder haben folgende Eigenschaften:

Light	Medium	Heavy	X-Heavy	XX-Heavy
Leichter Widerstand. Für Einsteiger oder zum Aufwärmen geeignet.	Leichter bis mittlerer Widerstand. Für die leichte Unterstützung von Klimmzügen geeignet.	Mittlerer bis starker Widerstand. Der Allrounder unter den Bändern.	Starker Widerstand. Für die starke Unterstützung von Klimmzügen geeignet.	Sehr starker Widerstand. Für den Muskelaufbau geeignet.

TRAININGSLEITFADEN

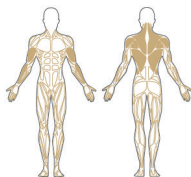
Kniebeuge

Das Band unter die Füße und um die Schultern schlingen. Langsam und kontrolliert die Beine beugen, den Oberkörper leicht nach vorne neigen und das Gesäß nach hinten schieben. Die Oberschenkel sind parallel zum Boden, das Becken aufgerichtet, die Knie bleiben über den Zehenspitzen. Beim Hochdrücken ausatmen, das Gesäß anspannen und die Fersen in den Boden drücken. In der Endstellung sind die Hüft- und Kniegelenke gestreckt.



Klimmzug

Das Band sicher an der Stange mit einer Schlaufe befestigen. Den Fuß in das Band stellen und gerade halten. Die Stange ca. schulterbreit greifen, die Finger zeigen weg vom Körper. Nach oben ziehen und dabei die Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Der Kopf schaut nach vorn. In der oberen Position ist das Kinn über der Stange und die Unterarme am Körper. Die Position kurz halten und dann langsam und kontrolliert nach unten sinken lassen.



Bandzug

Die Arme ausgestreckt vor dem Körper halten und das Band horizontal mit beiden Händen mehr als schulterbreit greifen. Das Band auseinanderziehen, sodass es zur Brust kommt. Während der Übung sind die Ellenbogen immer gestreckt und die Schultern sind aktiv nach hinten, unten gezogen. Das Band langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition bringen.



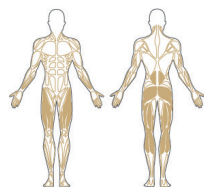
Schulterpresse

Die Füße schulterbreit auf das Band stellen, den Rumpf anspannen und den Rücken gerade halten. Die Hände halten das obere Band auf Schulterhöhe, die Handflächen sind nach vorne gerichtet. Nun wird das Band nach oben gedrückt, indem die Arme durchgestreckt werden. Langsam und kontrolliert wieder die Ausgangsposition einnehmen.



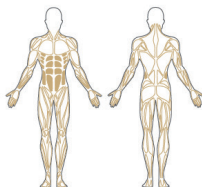
Kreuzheben

Die Füße schulterbreit auf das Band stellen. In die Hocke gehen bis die Knie 90° gebeugt sind. Das Gesäß dabei nach hinten schieben und darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehen hinausragen. langsam und kontrolliert die Ausgangsposition wieder einnehmen.



Kerndrehung

Das Band sicher an der Stange mit einer Schlaufe befestigen. Das Band mit beiden Händen an der rechten Seite festhalten, so dass der linke Arm gerade und über den Körper gestreckt ist. Nun das Band auf die gegenüberliegende Seite ziehen bis der rechte Arm gerade ist. Das Band nun langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition bringen.



Dear customer,

Congratulations on the purchase of your appliance. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent potential damage. We accept no liability for damage caused by disregarding the instructions and improper use. Please scan the QR code to access the latest operating instructions and further information about the product.



MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

Chal-Tec GmbH, Wallstrasse 16, 10179 Berlin, Germany.

Importer for Great Britain:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

TAPE CHARACTERISTICS

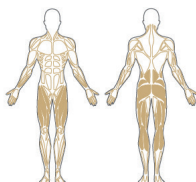
The individual tapes have the following characteristics:

Light	Medium	Heavy	X-Heavy	XX-Heavy
Light resistance. Suitable for beginners or for warming up.	Light to medium resistance. Suitable for light support of pull-ups.	Medium to strong resistance. The all-rounder of tapes.	Strong resistance. Suitable for strong support of pull-ups.	Very strong resistance. Suitable for muscle building.

TRAINING GUIDE

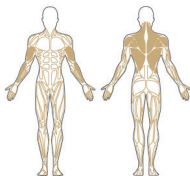
Squat

Slip the ribbon under the feet and around the shoulders. Bend your legs slowly and controlled, tilt your upper body slightly forward and push your bottom slightly backwards. Keep your thighs parallel to the floor, your pelvis upright and your knees above the tips of your toes. Exhale as you press up, tense your buttocks and press your heels into the floor. In the final position the hips and knees are extended.



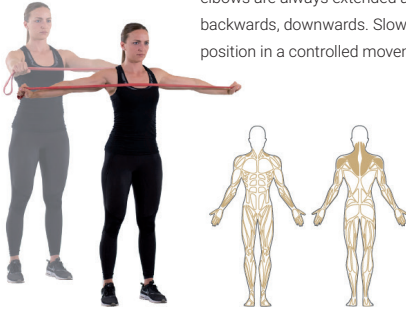
Pull-up

Securely fasten the band to the bar with a loop. Place one foot in the band and keep it straight. Grasp bar about shoulder width apart, fingers pointing away from body. Pull upwards, tensing the abdominal and gluteal muscles. Head facing forward. In the upright position the chin is positioned over the bar and the forearms against the body. Hold the position briefly and then slowly lower in a controlled motion.



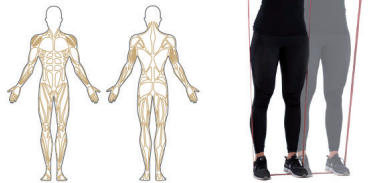
Band tension

Hold your arms stretched out in front of your body and grasp the band horizontally with both hands by more than shoulder-width. Pull the band apart so it reaches the chest. During the exercise the elbows are always extended and the shoulders are moved actively backwards, downwards. Slowly move the band to its starting position in a controlled movement.



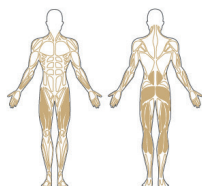
Shoulder press

Place your feet shoulder-width apart on the band, tense your core and keep your back straight. The hands hold the upper band at shoulder level, palms facing forward. Push the band upwards by stretching the arms. Return slowly and carefully back to the starting position.



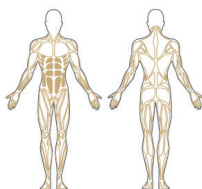
Deadlift

Place your feet at shoulder-width on the band. Squat until knees are bent 90°. Push your buttocks backwards and make sure that your knees do not extend beyond your toes. Slowly return to the starting position in a controlled motion.



Core rotation

Securely fasten the band to the bar with a loop. Hold the band with both hands on the right side so that the left arm is straight and stretched across the body. Pull the band to the opposite side until the right arm is straightened. Slowly and controlled move the band back to its starting position.



Cher client, chère cliente,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Lisez attentivement les indications suivantes et suivez-les pour éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi ainsi que d'autres informations concernant le produit



FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

Fabricant :

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

Importateur pour la Grande Bretagne :

Chal-Tec UK limited
 Unit 6 Riverside Business Centre
 Brighton Road
 Shoreham-by-Sea
 BN43 6RE
 Royaume Uni

CARACTÉRISTIQUES DES BANDES

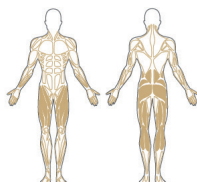
Les différentes bandes ont les propriétés suivantes :

Light	Medium	Heavy	X-Heavy	XX-Heavy
Résistance faible Pour débutants ou à l'échauffement	Résistance faible à moyenne. Pour une aide légère aux tractions.	Résistance moyenne à forte. La bande la plus polyvalente	Résistance forte Pour une aide conséquente aux tractions.	Résistance très forte Convient pour développer les muscles.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

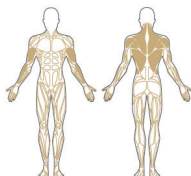
Accroupissements

Passez la bande sous vos pieds et autour de vos épaules. Pliez vos jambes lentement et de manière contrôlée, inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant et poussez vos fessiers vers l'arrière. Les cuisses sont parallèles au sol, le bassin droit, les genoux au-dessus de la pointe des orteils. Expirez en poussant vers le haut, en tendant vos fessiers et en appuyant vos talons au sol. Dans la position finale, les articulations de la hanche et du genou sont étirées.



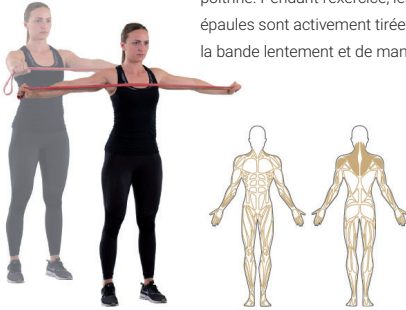
Tractions

Fixez le ruban à la barre en faisant une boucle. Placez votre pied dans la bande et maintenez-le droit. Saisissez la barre à peu près à la largeur des épaules, les doigts pointant loin du corps. Tirez, contractez vos muscles abdominaux et fessiers. La tête regarde en avant. En position haute, le menton est au-dessus de la barre et les avant-bras sont contre le corps. Maintenez la position brièvement puis descendez lentement et de manière contrôlée.



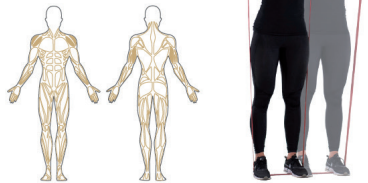
Bande de tension

Tenez vos bras tendus devant votre corps et saisissez la bande horizontalement avec les deux mains plus écartées que la largeur des épaules. Tirez sur la bande pour qu'elle vienne jusqu'à votre poitrine. Pendant l'exercice, les coudes sont toujours droits et les épaules sont activement tirées vers l'arrière et vers le bas. Ramenez la bande lentement et de manière contrôlée à la position de départ.



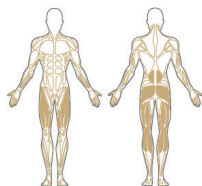
Presse d'épaule

Placez vos pieds à la largeur des épaules sur la bande, tendez votre torse et gardez le dos droit. Les mains tiennent la bande supérieure à hauteur d'épaule, les paumes tournées vers l'avant. Poussez maintenant la bande vers le haut en étirant les bras. Revenez à la position de départ lentement et de manière contrôlée.



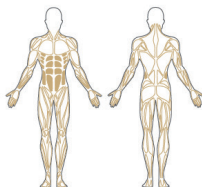
Soulevé de terre

Placez vos pieds à la largeur des épaules sur la bande. Accroupissez-vous jusqu'à ce que vos genoux soient pliés à 90 degrés. Poussez les fesses en arrière et assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils. Revenez à la position de départ lentement et de manière contrôlée.



Rotation du centre

Fixez le ruban à la barre en faisant une boucle. Tenez la bande par le côté droit avec les deux mains de manière à ce que le bras gauche soit droit et tendu sur votre corps. Tirez maintenant la bande du côté opposé jusqu'à ce que le bras droit soit tendu. Ramenez maintenant la bande lentement et de manière contrôlée en position de départ.



Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se hace responsable por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso indebido. Escanee el siguiente código QR para acceder al último manual de usuario y a más información sobre el producto.



FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

IMPORTADOR:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

Importador para el Reino Unido:

Chal-Tec UK limited.
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

CARACTERÍSTICAS DE AL BANDA

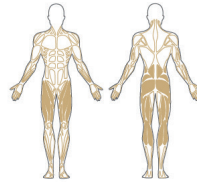
Cada cinta tiene las siguientes características:

Light	Medium	Heavy	X-Heavy	XX-Heavy
Resistencia suave. Adecuado para principiantes o para calentar.	Resistencia de ligera a media. Adecuado para el apoyo ligero de los pull-ups.	Resistencia de media a fuerte. El todoterreno entre las bandas.	Resistencia fuerte. Adecuado para el apoyo fuerte de los pull-ups.	Resistencia muy fuerte. Para el entrenamiento muscular.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

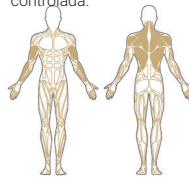
Sentadillas

Pase la banda por debajo de los pies y alrededor de los hombros. Doble lentamente las piernas de forma controlada, incline el torso ligeramente hacia delante y empuje los glúteos hacia atrás. Los muslos están paralelos al suelo, la pelvis se endereza y las rodillas quedan por encima de la punta de los pies. Mientras presionas hacia arriba, exhala, aprieta los glúteos y presiona los talones contra el suelo. En la posición final, las articulaciones de la cadera y la rodilla están extendidas.



Tirar hacia arriba

Fije la banda a la barra con un lazo. Coloque el pie en la banda y manténgalo recto. Sujete la barra a la anchura de los hombros, con los dedos apuntando hacia fuera del cuerpo. Tire hacia arriba, tensando los músculos abdominales y glúteos. La cabeza mirando hacia delante. En la posición de subida, la barbilla está por encima de la barra y los antebrazos están contra el cuerpo. Mantenga la posición brevemente y luego baje lentamente y de forma controlada.



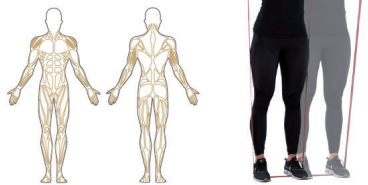
Tirar de la banda

Manteniendo los brazos extendidos delante del cuerpo, agarre la banda horizontalmente con ambas manos separadas a más de la anchura de los hombros. Tire de la banda para que llegue a tu pecho. Durante el ejercicio los codos están en tensión y los hombros están activados hacia atrás y abajo. Vuelva lentamente la banda a la posición inicial de forma controlada.



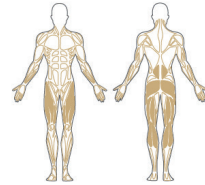
Prensa de hombros

Coloca los pies a la altura de los hombros sobre la banda, tensa el núcleo y mantén la espalda recta. Las manos sostienen la banda superior a la altura de los hombros con las palmas hacia adelante. Ahora empuje la banda hacia arriba extendiendo los brazos. Vuelva lentamente a la posición inicial de forma controlada.



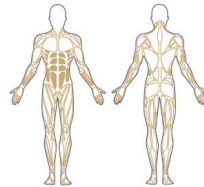
Levantamiento de peso muerto

Coloque los pies separados a la altura de los hombros sobre la banda. Póngase en cuclillas hasta que las rodillas estén dobladas 90 grados. Empuje los glúteos hacia atrás, asegurándose de que las rodillas no se extienden más allá de los dedos de los pies. Vuelva lentamente a la posición inicial de forma controlada.



Rotación del núcleo

Fije la banda a la barra con un lazo. Sujete la banda con ambas manos en el lado derecho de manera que el brazo izquierdo esté recto y extendido a lo largo del cuerpo. Ahora tira de la banda hacia el lado opuesto hasta que el brazo derecho esté recto. Vuelva lentamente la banda a la posición inicial de forma controlada.



Gentile cliente,

la ringraziamo per l'acquisto dell'apparecchio. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.



PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

Importatore per la Gran Bretagna:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
Regno Unito

CARATTERISTICHE DELLA BANDA

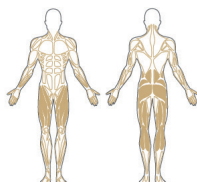
Ogni banda ha le seguenti caratteristiche:

Light	Medium	Heavy	X-Heavy	XX-Heavy
Resistenza bassa. Adatta per i principianti oppure per il riscaldamento.	Resistenza da bassa a media. Adatta per un supporto leggero per le trazioni alla sbarra.	Resistenza da media a elevata. Il tuttofare tra le bande.	Resistenza elevata. Adatta per un supporto intenso per le trazioni alla sbarra.	Resistenza molto elevata. Adatta per aumentare la massa muscolare.

GUIDA PER L'ALLENAMENTO

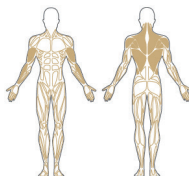
Flessione delle ginocchia

Avvolgere la banda sotto i piedi e attorno alle spalle. Flettere piano le ginocchia e in modo controllato, inclinare il busto leggermente in avanti e spingere i glutei all'indietro. Le cosce sono parallele al pavimento, il bacino è dritto e le ginocchia sono sopra la punta dei piedi. Espirare quando si spinge verso l'alto, contrarre i glutei e spingere i talloni sul pavimento. Nella posizione finale le articolazioni dell'anca e delle ginocchia sono stirate.



Trazioni alla sbarra

Annodare la banda alla stanga. Inserire il piede nella banda e tenerlo dritto. Afferrare la sbarra a larghezza spalle, le dita puntano in direzione opposta al corpo. Tirarsi su contraendo i muscoli della pancia e dei glutei. La testa guarda dritta davanti a sé. Nella posizione superiore il mento si trova sopra la stanga e gli avambracci vicino al corpo. Mantenere brevemente la posizione e scendere lentamente e in modo controllato.



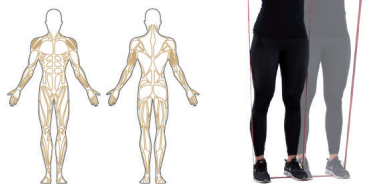
Trazioni con banda elastica

Tenere le braccia distese in avanti e afferrare la banda orizzontalmente con entrambe le mani oltre la larghezza delle spalle. Stendere la banda in modo tale che arrivi al petto. Durante l'esercizio i gomiti sono sempre stesi e le spalle sono tirate all'indietro. Portare la banda lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.



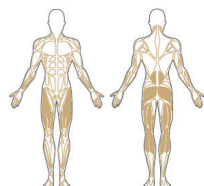
Pressa per spalle

Posizionare i piedi divaricati sulla banda, contrarre il busto e tenere la schiena diritta. Le mani tengono la banda superiore all'altezza delle spalle, mentre i palmi sono rivolti in avanti. Ora si preme la banda in su stendendo completamente le braccia. Ritornare lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.



Stacco da terra (deadlift)

Posizionare i piedi divaricati sulla banda. Accovacciarsi finché le ginocchia sono piegate a 90°. Far scivolare indietro i glutei e assicurarsi che le ginocchia non sporgano oltre le dita dei piedi. Ritornare lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.



Torsione del busto

Annodare la banda alla stanga. Tenere la banda sul lato destro con entrambe le mani, in modo tale che il braccio sinistro resti dritto e teso sopra il corpo. Poi tirare la banda sul lato opposto fino a che il braccio destro è dritto. Portare la banda lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.

