

# Sport-Thieme Fitness-Tube

## Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Artikel haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Nutzung beginnen.  
Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Die Produkte bestehen aus BA % Naturlatex mit hervorragenden Dehneigenschaften für progressive Widerstandsübungen für Sport und Therapie. Um die Langlebigkeit der Produkte zu erhalten sollten Sie unbedingt nachfolgende Anwendungs-, und Pflegehinweise befolgen:

## HINWEISE zur Pflege & Sicherheit

- Schützen Sie die Produkte vor Hitze, Staub und Sonneneinstrahlung
- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfkantigen Gegenständen, Fingernägeln, Asphalt etc.
- Prüfen Sie das Fitness-Gerät vor Gebrauch auf Risse und Unregelmäßigkeiten
- Stellen Sie keine schwere oder kantige Gegenstände auf die Produkte

## Anwendungshinweise

### Fitness-Tube

- Den Tube niemals in Verbindung mit einem Stepper verwenden
- Steigen Sie niemals mit Straßenschuhen auf den Tube>Verwenden Sie ausschließlich die dafür vorgesehenen Hilfsmittel wie Fix-Schlaufe oder Door-attachement
- Verwenden Sie den Fitness-Tube ausschließlich im Indoor-Bereich nur auf glatten Böden

**Tipp: Überprüfen Sie Ihre Schuhsohlen auf scharfkantige Gegenstände ( z. B. kleine Steinchen )**

### Cuff-Tube

- Das Klettband muß immer innen liegen !
- Achten Sie darauf, dass der Schlauch außen um die Beine fixiert wird (Abb. 1)
- Verknoten Sie den Cuff-Tube nicht
- Achten Sie darauf, dass der Klettverschluß fest und deckend fixiert wird

**Tipp: Ziehen Sie den Schlauch vor jedem neuen Training etwas weiter durch das Nylonteil, um punktuellen Abrieb zu vermeiden!**

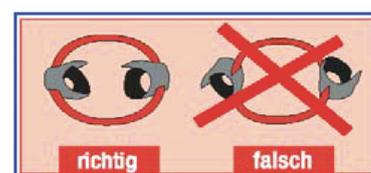


Abb. 1

### Rubber-Band

- Vermeiden Sie, daß das Rubberband an rauhfaserigen Textilien scheuert

### Fit-Band

- Dehnen Sie das Rubberband bis maximal 20% der ursprünglichen Länge

**Tipp: Bei behaarten Beinen das Rubberband über den Socken tragen!**

- Den Clip nicht immer an der gleichen Bandstelle fixieren (Reißgefahr durch Quetschung)
- Achten Sie darauf, dass der Clip stets eingerastet ist !
- Bandenden auf jeder Seite bei eingerastetem Clip 2 cm überstehen lassen (Siehe Abb. 2)

**Bei unsachgemäßer Handhabung wird keinerlei Haftung übernommen!**



Abb. 2

# Sport-Thieme Fitness Tubes

## Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.  
If you have any questions, our team is here for you.

### 1. General

The fitness tubes are designed for progressive resistance exercises in fitness and therapy and are made of 98% natural latex which provides excellent stretching properties. For maximum durability, it is essential that you follow the instructions below.

### 2. Care and safety

- Protect the products from heat, dust and sunlight.
- Avoid contact with sharp-edged objects, fingernails, asphalt, etc.
- Check the fitness equipment for cracks and any damage before use.
- Do not place heavy or angular objects on the products.

### 3. Instructions for use

#### Fitness tubes

- Do not use the tubes with a step.
- Wear appropriate sports shoes when standing on the tube.
- Only use the attachment tools provided, such as the Fix loop or door attachment.
- Always use the resistance tubes indoors on smooth floors.

**Tip: Check the soles of your shoes for sharp objects (e.g. pebbles).**

#### Cuff tubes

- The hook-and-loop straps must always be placed on the inside.
- Make sure the tube is attached on the outside of your legs (see image to the right).
- Do not tie any knots in the cuff tubes.
- The straps should be firmly connected, covering the entire hook-and-loop surface.

**Tip: Pull the tube a little further through the nylon part before each workout to avoid wear and tear in one area.**

#### Resistance bands

- Avoid the resistance band rubbing against any rough fibres.

#### Fitness bands

- Only stretch the band to a maximum of 500% of its original length.

**Tip: Wear the band over your socks if you have hairy legs.**

- Fix the clip at a different point on the resistance band for each use (to reduce the risk of wear and tear in one area).
- Make sure the clip is always engaged.
- Leave the ends of the band protruding 2 cm on each side with the clip engaged (see image to the right).

**Please be aware that we cannot accept liability for improper use.**

**If you have any questions, our experts at Sport-Thieme are here for you.**

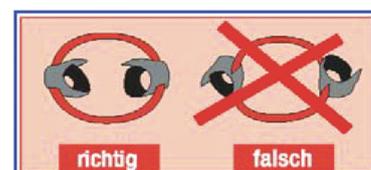


Fig. 1



Fig. 2