



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.

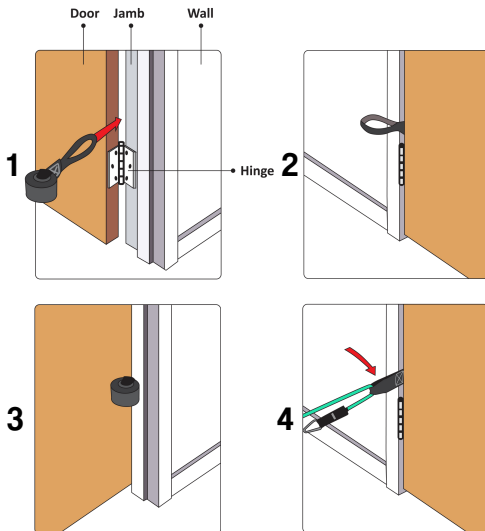
Deuranker

(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.

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.

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

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.

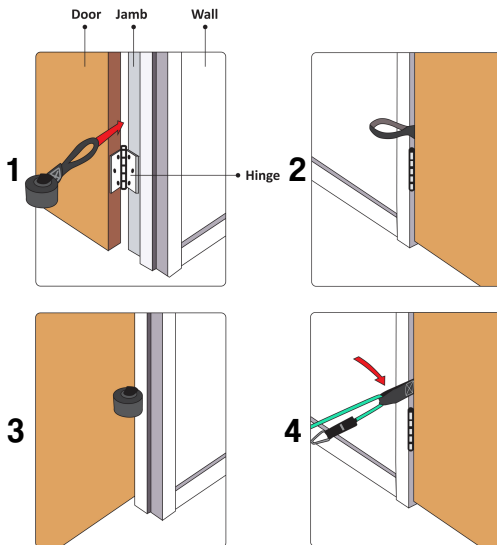
Türanker

(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.

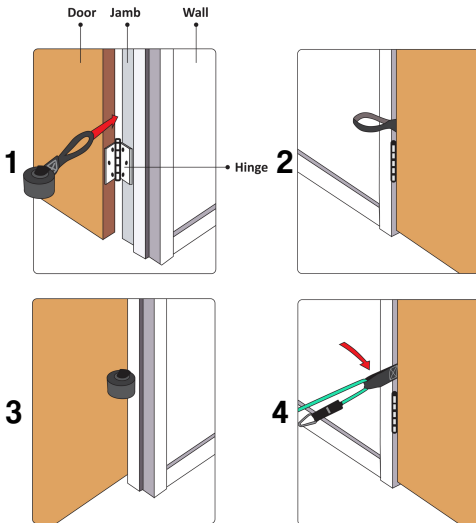
Ancrage de porte

(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.

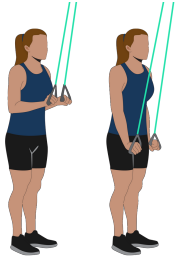
C'est pourquoi nous proposons un service client réactif.

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

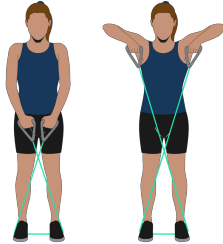
Vous pouvez nous contacter par e-mail à l'adresse suivante : info@hulser.nl

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider !

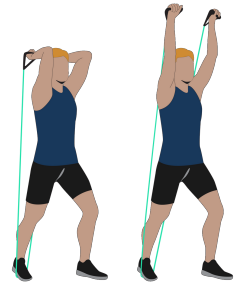
Upper body



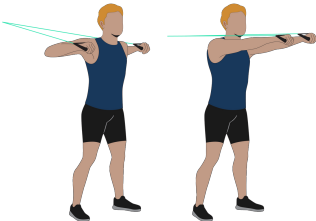
Tricep pushdown



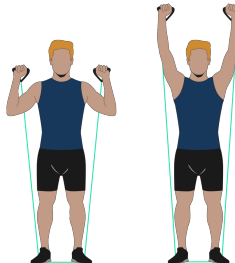
Upright row



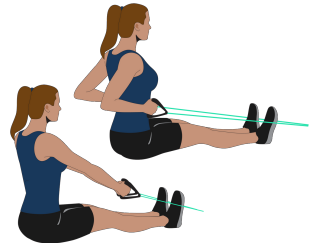
Tricep extension



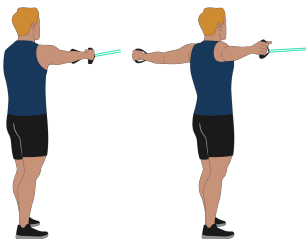
Standing chest press



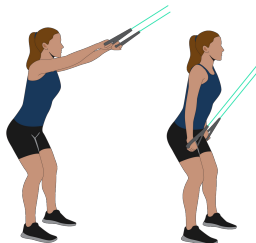
Shoulder press



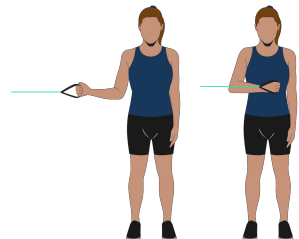
Row



Reverse fly

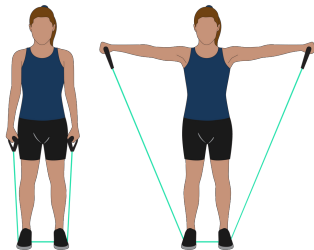


Pull down

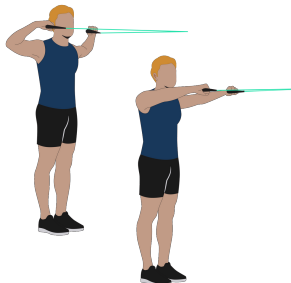


Internal extension

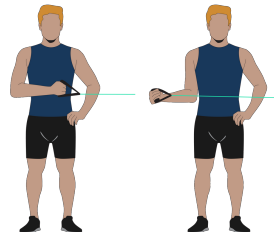
Upper body



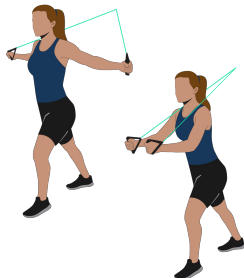
Lateral raise



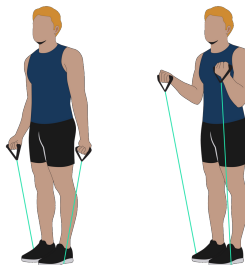
Face pull



External extension

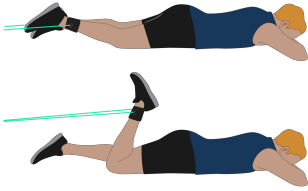


Chest fly

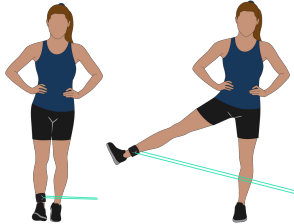


Bicep curl

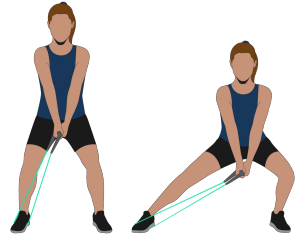
Lower body



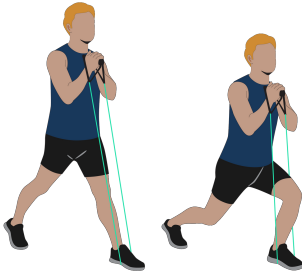
Hamstring curl



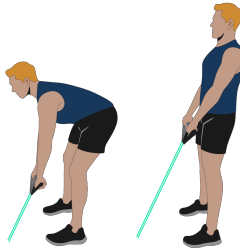
Hip abduction



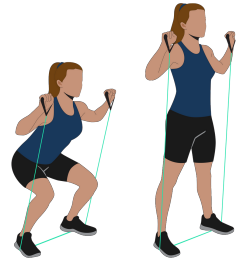
Lateral Lunge



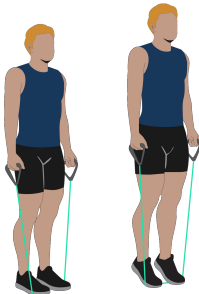
Lunge



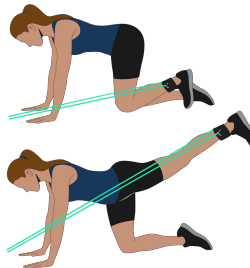
Romanian deadlift



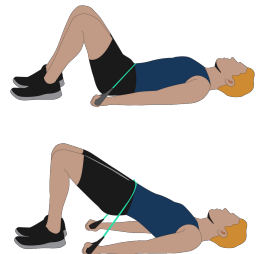
Squat



Calf raises

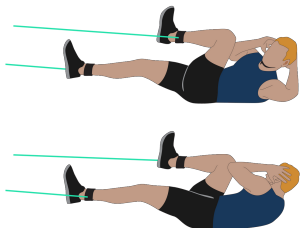


Donkey kick

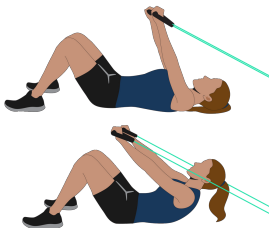


Glute bridge

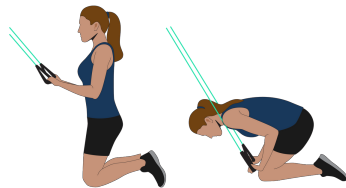
Core



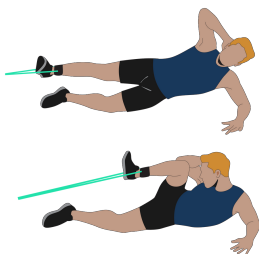
Bicycle crunch



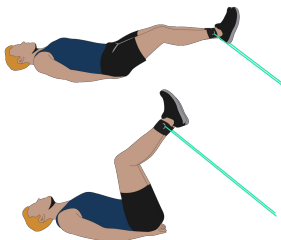
Crunch



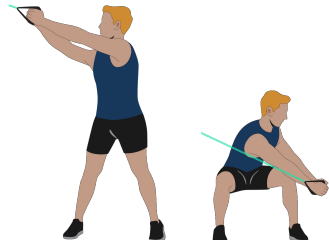
Kneeling crunch



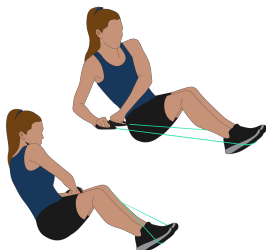
Lying oblique crunch



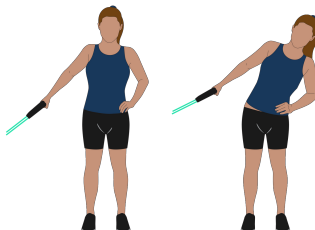
Reverse crunch



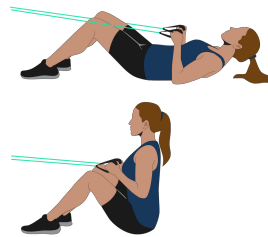
Reverse woodchop



Russian twist

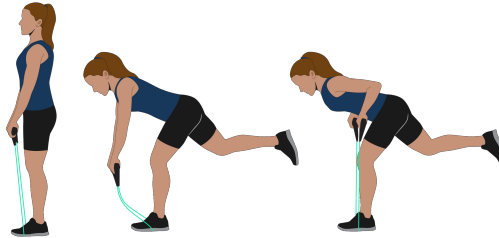


Side bend

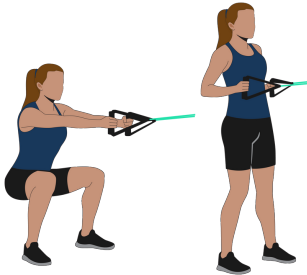


Sit ups

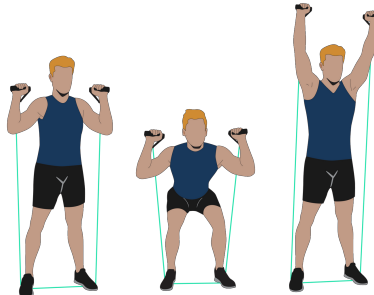
Full body



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