

# SCHILDKRÖT® SHAPING LOOPS - SET OF 3

Verifique que los Shaping Loops no tengan daños, grietas ni desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice los Shaping Loops únicamente cuando estén en perfectas condiciones.

Almacene el producto en un lugar seco y seguro. Proteja el producto de la radiación ultravioleta, la luz solar directa y del calor y la suciedad.

**IT - Grazie per aver scelto gli Shaping Loops di SCHILDKRÖT. Destinazione d'uso:** Questo dispositivo sportivo è stato sviluppato per l'uso nell'allenamento della forza e nella costruzione muscolare. Utilizzare Shaping Loop solo come descritto nelle istruzioni. Quando si consegna il prodotto a terzi, assicurarsi di consegnare anche le istruzioni.
**Avvertenze generali:** Non allungare le fasce più di 2 volte la loro lunghezza originale. Esegui tutti gli esercizi sempre con piena concentrazione. Mantenere l'area di allenamento libera da tutti gli oggetti, detriti e altri ostacoli. Indossa solo abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega indietro i capelli lunghi. Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.

**Manuale:** Si consiglia ai principianti di utilizzare fasce a bassa resistenza. Aumenta lentamente el numero di ripetizioni. Passa a una resistenza maggiore solo dopo un allenamento regolare. Esegui tutti gli esercizi a un ritmo lento e costante. Respirate con calma e regolarmente. Bevi abbastanza acqua. Se avverti dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompi immediatamente l'esercizio. In caso di infortuni o malattie precedenti consultare un medico. Questa istruzione non sostituisce l'opinione medica di esperti.
**Conservazione e manutenzione:** Non utilizzare detergenti per la pulizia. Lavare solo a mano fino a un massimo di 30 gradi. Non calceggiare, stirare o asciugare in asciugatrice. Controlla i Shaping Loop per danni, crepe e usura prima e dopo ogni allenamento. Usa i Shaping Loops solo quando sono in perfette condizioni. Conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dai raggi solari diretti, dal calore e dallo sporco.

**PT - Obrigado por escolher os SCHILDKRÖT Shaping Loops. Uso pretendido:** Este dispositivo esportivo foi desenvolvido para uso em treinamento de força e construção muscular. Use as Shaping Loops apenas conforme descrito nas instruções. Ao dar o produto a terceiros, certifique-se de entregar também as instruções.
**Avisos gerais:** Não estique as faixas mais de 2 vezes seu comprimento original. Realize todos os exercícios sempre com concentração total. Mantenha a área de treinamento livre de todos os objetos, detritos e outras obstruções. Use apenas roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Prenda o cabelo comprido para trás. Mantenha sempre fora do alcance das crianças.
**Manual:** Iniciantes são aconselhados a usar bandas de baixa resistência. Aumente lentamente o número de repetições. Somente mude para uma resistência mais alta após o treinamento regular. Execute todos os exercícios em um ritmo constante e lento. Respire calma e regularmente. Beba bastante água. Se você sentir dor, tontura ou falta de ar, pare de se exercitar imediatamente. Em caso de lesões ou doenças anteriores, consulte um médico. Esta instrução não substitui a opinião médica especializada.

**Armazenamento e manutenção:** Não use detergentes para limpeza. Apenas lave à mão até um máximo de 30 graus. Não use lixívia, não passe a ferro ou seque na máquina. Verifique se há danos, rachaduras e desgaste nas Shaping Loops antes e depois de cada treino. Use as Shaping Loops apenas quando estiverem em perfeitas condições. Armazene o produto em local seco e seguro. Proteja o produto da radiação UV, luz solar direta, calor e sujeira.

**NL - Bedankt voor het kiezen van SCHILDKRÖT Shaping Loops. Beoogd gebruik:** Dit sporttoestel is ontwikkeld voor gebruik bij krachtraining en spieropbouw. Gebruik de Shaping Loop alleen zoals beschreven in de instructies.
Zorg ervoor dat u de instructie ook overhandigt als u het product aan derden geeft.
**Algemene waarschuwingen:** Rek de banden niet meer dan 2 keer hun oorspronkelijke lengte uit. Voer alle oefeningen altijd met volledige concentratie uit. Houd het trainingsgebied vrij van alle voorwerpen, puin en andere obstakels. Draag alleen geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast.
Altijd buiten bereik van kinderen bewaren.
**Handleiding:** Beginners worden geadviseerd om banden met een lage weerstand te gebruiken. Verhoog langzaam het aantal herhalingen. Schakel pas over naar een hogere weerstand na een regelmatige training. Voer alle oefeningen in een gestaag en langzaam tempo uit. Adem kalm en regelmatig. Drink voldoende water. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid of kortademigheid ervaart. Raadpleeg een arts in geval van verwondingen of eerdere ziekten. Deze instructie vervangt geen medisch deskundig advies.

**Opslag en onderhoud:** Gebruik geen schoonmaakmiddelen om te reinigen. Alleen handwas tot max. 30 graden. Niet bleken, strijken of in de droogtrommel. Controleer de Shaping Loops voor en na elke training op beschadiging, scheuren en slijtage. Gebruik de Shaping Loops alleen als ze in perfecte staat zijn. Bewaar het product op een droge en veilige plaats. Bescherm het product tegen UV-straling, direct zonlicht, hitte en vuil.

**SV - Tack för att du valde SCHILDKRÖT Shaping Loops. Avsedd användning:** Denna sportanordning har utvecklats för användning i styrketräning och muskeluppbyggnad. Använd endast formningsöglor enligt beskrivningen i instruktionerna. Var noga med att överlämna instruktionen när du ger produkten till tredje part.
**Allmänna varningar:** Sträck inte banden mer än 2 gånger sin ursprungliga längd. Utför alla övningar alltid med full koncentration. Håll träningsområdet fritt från alla föremål, skräp och andra hinder. Använd endast lämpliga sportkläder, aldrig smycken. Knyt långt hår tillbaka. Förvara alltid utom räckhåll för barn.
**Manuellt:** Nybörjare rekommenderas att använda band med låg motståndskraft. Öka långsamt antalet repetitioner. Byt endast till högre motstånd efter regelbunden träning. Utför alla övningar i jämn och långsamt takt. Andas lugnt och regelbundet. Drick tillräckligt med vatten. Sluta träna omedelbart om du upplever smärta, yrsel eller andfåddhet. Kontakta läkare vid skador eller tidigare sjukdomar. Denna instruktion ersätter inte medicinsk expertutlåtande.

**Lagring och underhåll:** Använd inte rengöringsmedel för rengöring. Endast handtvätt upp till max 30 grader. Blek inte, stryk inte eller torktumba. Kontrollera Shaping Loops för skador, sprickor och slitage före och efter varje träningspass. Använd endast Shaping Loops när de är i perfekt skick.

Förvara produkten på en torr och säker plats. Skydda produkten från UV-strålning, direkt solljus och från värme och smuts.

**HR - Zahvaljujemo što ste odabrali SCHILDKRÖT Shaping Loops. Namjena:** Ovaj sportski uređaj razvijen je za upotrebu u treningu snage i izgradnji mišića. Koristite petlje za oblikovanje samo onako kako je opisano u uputama. Upute su sastavni dio proizvoda. Ako proizvod prosljedite trećim stranama, priložite i ove upute za uporabu.

**Opća upozorenja:** Trake nemojte rastezati više od 2 puta od njihove izvorne duljine. Sve vježbe izvodite uvijek s punom koncentracijom. Osigurajte mjesto za vježbanje bez predmeta, krhotina i drugih prepreka. Nosite samo odgovarajuću sportsku odjeću, nikako nakit. Vezati dugu kosu natrag. Uvijek čuvajte izvan dohvata djece.

**Priručnik:** Početnicima se savjetuje da koriste trake s malim otporom. Polako povećavajte broj ponavljanja. Na veći otpor prijedite tek nakon redovitog treninga. Sve vježbe izvodite ujednačenim i sporim tempom. Dišite mirno i redovito. Pijte dovoljno vode. Ako osjetite bol, vrtoglavicu ili otežano disanje, odmah prekinite s vježbanjem. U slučaju ozljeda ili prethodnih bolesti, obratite se liječniku. Ova uputa ne zamjenjuje stručno medicinsko mišljenje.
**Skladištenje i održavanje:** Za čišćenje nemojte koristiti deterđente. Perite samo ručno do najviše 30 stupnjeva. Nemojte izbjeljivati, glačati ili sušiti u sušilici rublja. Provjerite ima li petlji za oblikovanje oštećenja, pukotina i istrošenosti prije i nakon svakog treninga. Koristite petlje za oblikovanje samo ako su u savršenom stanju. Proizvod čuvajte na suhom i sigurnom mjestu. Zaštiteite proizvod od UV zračenja, izravne sunčeve svjetlosti te od vrućine i prljavštine.

**SL - Zahvaljujemo se vam, da ste izbrali SCHILDKRÖT Shaping Loops. Namenska uporaba:** Ta športna naprava je bila razvita za uporabo pri treningu moči in gradnji mišic. Uporabljajte zanke za oblikovanje le, kot je opisano v navodilih. Navodila so sestavni del izdelka. Če izdelek posredujete tretjim osebam, vključite tudi ta navodila za uporabo.

**Splošna opozorila:** Pasov ne raztezajte več kot 2-krat več od njihove prvotne dolžine. Vse vaje izvajajte vedno s popolno koncentracijo. Vse območju za vadbo naj ne bo nobenih predmetov, ruševin in drugih ovir. Nosite samo primerna športna oblačila, nikoli nakita. Vezati dolge lase nazaj. Vedno hranite izven dosega otrok. To navodilo ne nadomešča strokovnega zdravniškega mnenja.
**Priročnik:** Začetnikom priporočamo uporabo pasov z nizko odpornostjo. Počasi povečujte število ponovitev. Na višji upor preklopite šele po rednem treningu. Vse vaje izvajajte v enakomernem in počasnem tempu. Dihajte mirno in redno. Pijte dovolj vode. Če imate bolečino, omotico ali težko sapo, takoj prenehajte z vadbo. V primeru poškodb ali predhodnih bolezni se posvetujte z zdravnikom.

**Skladičenje in vzdrževanje:** Na čiščenje neuporabljajte čistilne prostředky. Ručné pranie iba do max. 30 stupňov. Nebieliť, nežehlít a nesušit v sušičke. Pred in po vsaki vadbi preverite oblikovnalne zanke za poškodbe, razpoke in obrabo. Uporabljajte zanke za oblikovanje le, če so v popolnem stanju. Izdelek shranjujte v suhem in varnem prostoru. Izdelek zaščitite pred UV sevanjem, neposredno sončno svetlobo ter pred vročino in umazanijo.

**PL Dziękujemy za wybranie zespolu SCHILDKRÖT Shaping Loops. Przeznaczenie:** To urządzenie sportowe zostało opracowane do użytku w treningu siłowym i budowaniu mięśni. Używaj pętli kształtujących tylko w sposób opisany w instrukcji. Instrukcje są integralną częścią produktu. Przekazując produkt osobom trzecim, dołącz również niniejszą instrukcję obsługi.

**Ogólne ostrzeżenia:** Nie rozciągaj pasków więcej niż 2 razy ich pierwotnej długości. Wszystkie ćwiczenia wykonuj zawsze z pełną koncentracją. Utrzymaj obszar treningowy wolny od wszelkich przedmiotów, gruzu i innych przeszkód. Noś tylko odpowiednią odzież sportową, nigdy biżuterię. Zwiąż z tytu długie włosy. Zawsze przechowywać poza zasięgiem dzieci.

**Podręcznik:** Początkującym zaleca się używanie opasek o niskim oporze. Powoli zwiększaj liczbę powtórzeń. Zmień na wyższy opór dopiero po regularnym treningu. Wykonuj wszystkie ćwiczenia w stałym i powolnym tempie. Oddychaj spokojnie i regularnie. Pij wystarczającą ilość wody. Jeśli poczujesz ból, zawroty głowy lub duszność, natychmiast przerwij ćwiczenia. W przypadku kontuzji lub przebytych chorób skonsultuj się z lekarzem. Niniejsza instrukcja nie zastępuje ekspertyzy medycznej.
**Przechowywanie i konserwacja:** Nie używaj detergentów do czyszczenia. Pracć tylko ręcznie w maks. 30 stopniach. Nie wybielać, nie prasować ani nie suszyć w suszarce. Sprawdzić opaski Shaping Loops pod kątem uszkodzeń, pęknięć i zużycia przed i po każdym treningu. Używaj pętli modelujących tylko wtedy, gdy są w idealnym stanie. Produkt przechowywać w suchym i bezpiecznym miejscu. Chronić produkt przed promieniowaniem UV, bezpośrednim nastonecznieniem oraz przed wysoką temperaturą i brudem.

**HU - Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT Shaping Loops. Rendeltetésszerű használat:** Ezt a sporteszékét erősítő edzésekhöz és izomépítéshez fejlesztették ki. A formázó hurkokat csak az utasításokban leírtak szerint használja. Az utasítások a termék szerves részét képezik. Ha harmadik félnek adja át a terméket, kérjük, mellékelje ezen üzemeltetési utasításokat is.

**Általános figyelmeztetések:** Ne feszítse meg a szalagokat az eredeti hosszuk 2-szor. Minden gyakorlatot mindig teljes koncentrációval hajtson végre. Tartsa az edzőterületet mentes minden tárgytól, tőlmelektől és egyéb akadálytól. Csak megfelelő sportruhát viseljen, soha ne ékszereket. Köss vissza hosszú haját. Mindig tartsa gyermekektől elzárva.
**Kézikönyv:** A kezdőknek ajánlott alacsony ellenállású sávokat használni. Lassan növelje az ismétlések számát. Csak rendszeres edzés után váltson nagyobb ellenállásra. Minden gyakorlatot egyenletes és lassú tempóban végezzen. Lélegezz nyugodtan és rendszeresen. Igyon annyi vizet. Ha fájdalmat, szédülést vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást. Sérülések vagy korábbi megbetegedések esetén kérjük, forduljon orvoshoz. Ez az utasítás nem helyettesíti a szakértői orvosi véleményt.
**Tárolás és karbantartás:** Ne használjon tisztítószert tisztításhoz. Csak kézi mosás legfeljebb 30 fokra. Ne fehérítsen, ne vasaljon vagy szárítson szárítógépben. Minden edzés előtt és után ellenőrizze, hogy a formázó hurkokon nincs-e sérülés, repedés és kopás. A formázó hurkokat csak tökéletes állapotban használja.

A terméket száraz és biztonságos helyen tárolja. Óvja a terméket az UV sugárzástól, a közvetlen napsugárzástól és a hőtől és a szennyeződésektől.

**CS - Děkujeme, že jste si vybrali SCHILDKRÖT Shaping Loops. Účel použití:** Toto sportovní zařízení bylo vyvinuto pro použití v silovém tréninku a budování svalů. Tvarovací smýčky používejte pouze podle pokynů. Pokyny jsou nedílnou součástí produktu. Pokud produkt předáváte třetím stranám, uveďte také tento návod k obsluze.

**Obecná varování:** Nenatahujte pásky více než 2krát jejich původní délku. všechna cvičení vždy s plnou koncentrací. Udržujte tréninkový prostor bez jakýchkoli předmětů, nečistot a jiných překážek. Noste pouze vhodné sportovní oblečení, nikdy ne šperky. Dlouhé vlasy si svázať. Uchovávejte vždy mimo dosah dětí.

**Manuál:** Začátečnickům se doporučuje používat pásy s nízkým odporem. Pomalu zvyšujte počet opakování. Na vyšší odpor přepněte až po pravidelném tréninku. Provádějte všechna cvičení rovnoměrným a pomalým tempem. Dýchejte klidně a pravidelně. Pijte dostatek vody. Pokud pocítíte bolest, závratě nebo dušnost, okamžitě přestaňte cvičit. V případě úrazu nebo předchozí nemoci se poraďte s lékařem. Tento pokyn nenahrazuje odborný lékařský názor.
**Skladování a údržba:** K čištění nepoužívejte čistící prostředky. Pouze ruční praní do max. 30 stupňů. Nebělit, nežehlít a nesušit v sušičce. Před každým tréninkem a po něm zkontrolujte, zda nejsou tvarovací smýčky poškozené, prasklé nebo opotřebené. Tvarovací smýčky používejte, pouze pokud jsou v perfektním stavu. Produkt skladujte na suchém a bezpečném místě. Chraňte produkt před UV zářením, přímým slunečním zářením a před teplem a nečistotami.

**SK - Ďakujeme, že ste si vybrali SCHILDKRÖT Shaping Loops. Účel použitia:** Toto sportovní zařízení bylo vyvinuto pro použití v silovém tréninku a budování svalů. Tvarovací smýčky používejte pouze podle pokynů. Pokyny jsou nedílnou součástí produktu. Pokud produkt předáváte třetím stranám, uveďte také tento návod k obsluze.

**Všeobecné varovania:** Nenapínajte pásky viac ako 2-násobne oproti pôvodnej dĺžke. Všetky cviky vykonávajte vždy s plnou koncentráciou. Udržujte tréningový priestor zbavený všetkých predmetov, nečistôt a iných prekážok. Noste iba vhodné športové oblečenie, nikdy nie šperky. Dlhé vlasy zviazte dozađu. Uchovávajúte vždy mimo dosahu detí.

**Manuálny:** Začiatocníkom sa odporúča používať pásy s nízkym odporom. Pomaly zvyšujte počet opakování. Na vyšší odpor prepnite až po pravidelnom tréningu. Všetky cviky vykonávajte stabilným a pomalým tempom. Dýchajte pokojne a pravidelne. Pite dostatok vody. Ak pocítite bolesť, závrat alebo dýchavčivosť, okamžite prestaňte cvičit.

V prípade úrazu alebo predchádzajúcej choroby sa poraďte s lekárom. Tento pokyn nenahrádza lekársy posudok.

**Skladovanie a údržba:** Na čistenie nepoužívajte čistiace prostriedky. Ručné pranie iba do max. 30 stupňov. Nebieliť, nežehlít a nesušit v sušičke. Pred každým tréninkem a po nĕm zkontrolujte, zda nejsou tvarovací smýčky poškozené, prasklé nebo opotřebené. Tvarovací smýčky používejte, pouze pokud jsou v perfektním stavu. Produkt skladujte na suchom a bezpečném mieste. Chraňte výrobok pred UV žiarením, priamym slnečným žiarením a pred teplom a nečistotami.

**RO - Vă mulțumim că ați ales SCHILDKRÖT Shaping Loops. Utilizare intenționată:** Acest dispozitiv sportiv a fost dezvoltat pentru a fi utilizat la antrenamentul de forță și la construirea mușchilor. Utilizați buclele de modelare numai așa cum este descris în instrucțiuni. Instrucțiunile fac parte integrantă din produs. Dacă transmiteți produsul către terți, vă rugăm să includeți și aceste instrucțiuni de utilizare.
**Avertismente generale:** Nu întindeți benzile de mai mult de 2 ori lungimea lor inițială. Efectuați toate exercițiile întodeauna cu o concentrare deplină. Păstrați zona de antrenament liberă de toate obstacole, resturile și alte obstacole. Purtați doar îmbrăcăminte sportivă adecvată, niciodată bijuterii. Legați părul lung pe spate. A nu se lăsa întodeauna la îndemâna copiilor.

**Manual:** Începătorii sunt sfătuiți să utilizeze benzi cu rezistență redusă. Creșteți încet numărul de repetări. Treceți la o rezistență mai mare numai după antrenament regulat. Efectuați toate exercițiile într-un ritm constant și lent. Respirați calm și regulat. Bea suficientă apă. Dacă aveți dureri, amețeli sau dificultăți de respirație, opriți imediat exercițiile.

În caz de leziuni sau boli anterioare, vă rugăm să consultați un medic.

Această instrucțiune nu înclociește opinia medicală a experților.
**Depozitare și întreținere:** Nu folosiți detergenți pentru curățare. Spălați manual doar până la maxim 30 de grade. Nu înălbiți, călcați sau uscați. Verificați Shaping Loops pentru deteriorări, fisuri și uzură înainte și după fiecare antrenament. Folosiți Shaping Loops numai atunci când sunt în stare perfectă. Păstrați produsul într-un loc uscat și sigur. Protejați produsul de radiațiile UV, de lumina directă a soarelui și de căldură și murdărie.



**DE - Danke, dass Sie sich für Shaping Loops der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.**

**Bestimmungsgemäßer Gebrauch:** Dieses Sportgerät wurde für die Anwendung im Krafttraining und zum Muskelaufbau entwickelt. Verwenden Sie die Shaping Loops nur wie in der Anleitung beschrieben. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.

**Allgemeine Warnhinweise:** Dehnen Sie die Bänder nicht mehr als das 2-fache ihrer ursprünglichen Länge. Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus. Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen. Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmutck. Binden Sie lange Haare zusammen. Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

**Anleitung:** Anfängern wird empfohlen Bänder mit niedrigem Widerstand zu verwenden. Steigern Sie langsam die Anzahl der Wiederholungen. Erst nach regelmäßigem Training auf einen höheren Widerstand wechseln. Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser. Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training. Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.

**Lagerung und Wartung:** Verwenden Sie zur Reinigung keine Reinigungsmittel. Nur Handwäsche bis max. 30 Grad. Nicht bleichen, bügeln oder trocknen. Überprüfen Sie die Shaping Loops vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Verwenden Sie die Shaping Loops nur in einwandfreiem Zustand. Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sicheren Ort. Schützen Sie das Produkt vor UV-Strahlung, direkter Sonneneinstrahlung und vor Hitze und Schmutz.

**EN - Thank you for choosing a SCHILDKRÖT Shaping Loops. Intended use:** This sport equipment is developed to use in strength training and muscle building. Use the Shaping Loops only as described in the instructions. When giving the product to third parties, please make sure to handover the instruction too.

**General warnings:** Do not stretch the bands more than 2 times their original length. Perform all exercises always with full concentration. Keep the training area free of all objects, debris and other obstructions. Wear only appropriate sportswear, never jewellery. Tie long hair back. Always keep out of the reach of children.

**Manual:** Beginners are advised to use low resistance bands. Slowly increase the number of repetitions. Only switch to a higher resistance after regular training. Perform all exercises at a steady and slow pace. Breathe calmly and regularly. Drink enough water. If you experience pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately. In case of injuries or previous illnesses, please consult a doctor. This instruction does not replace expert medical opinion.

**Storage and maintenance:** Do not use detergents for cleaning. Only hand wash up to max. 30 degrees. Do not bleach, iron or tumble dry. Check the Shaping Loops for damage, cracks, and wear before and after each workout. Only use the Shaping Loops when they are in perfect condition. Store the product in a dry and safe place. Protect the product from UV radiation, direct sunlight and from heat and dirt.

**FR - Merci d'avoir choisi les Shaping Loops de SCHILDKRÖT. Utilisation prévue:** cet équipement de sport est pour une utilisation en musculation et en renforcement musculaire. Utilisez les Shaping Loops uniquement comme décrit dans les instructions. Les instructions font partie du produit. Lors du transfert du produit à des tiers, assurez-vous de remettre également ce manuel d'utilisateur au nouveau propriétaire.
**Avertissements généraux:** N'étirez pas les bandes plus de 2 fois leur longueur d'origine. Effectuez tous les exercices toujours avec une concentration totale. Gardez la zone d'entraînement libre de tous objets, débris et autres obstructions. Portez uniquement des vêtements de sport appropriés, jamais des bijoux. Attachez les cheveux longs en arrière. Gardez toujours hors de la portée des enfants.

**Manuel:** Il est conseillé aux débutants d'utiliser des bandes à faible résistance. Augmentez lentement le nombre de répétitions. Ne passez à une résistance plus élevée qu'après un entraînement régulier. Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau. Si vous ressentez de la douleur, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice. En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin. Cette instruction ne remplace pas l'avis d'un expert médical.
**Stockage et entretien:** N'utilisez pas de détergents pour le nettoyage. Lavage à la main uniquement jusqu'à 30 degrés max. Ne pas utiliser d'agent de blanchiment, de repassage ou de sèche-linge. Vérifiez que les Shaping Loops ne sont pas endommagés, fissurés et usés avant et après chaque entraînement. N'utilisez les Shaping Loops que lorsqu'ils sont en parfait état. Stockez le produit dans un endroit sec et sûr. Protégez le produit des rayons UV, de la lumière directe du soleil et de la chaleur et de la saleté.

**ES - Gracias por elegir los Shaping Loops de SCHILDKRÖT. Uso previsto:** este equipo deportivo está desarrollado para su uso en entrenamiento de fuerza y desarrollo muscular. Utilice los Shaping Loops solo como se describe en las instrucciones. Cuando entregue el producto a terceros, asegúrese de entregar también las instrucciones.

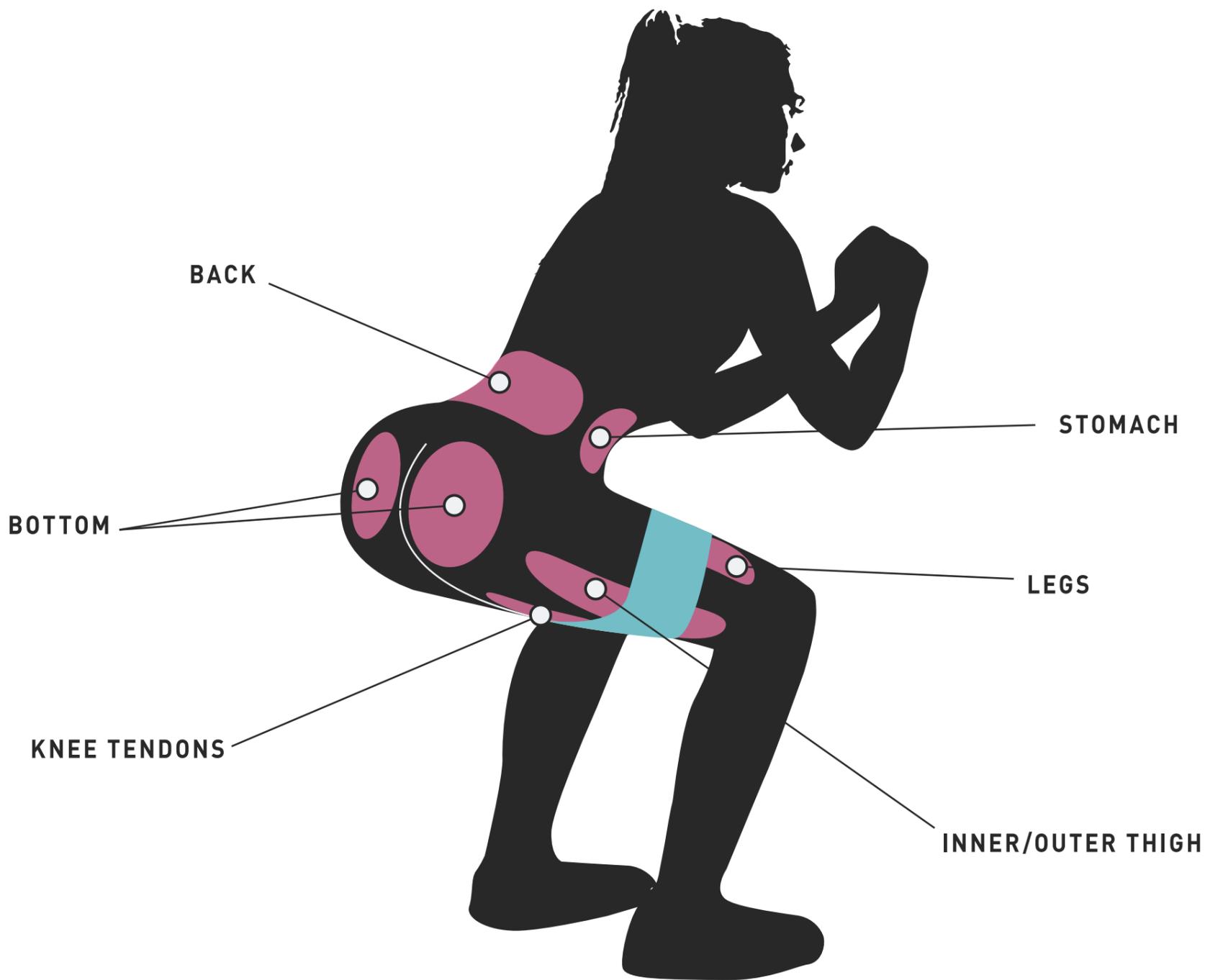
**Advertencias generales:** No estire las bandas más de 2 veces su longitud original. Realice todos los ejercicios siempre con total concentración. Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, escombros y otras obstrucciones. Use solo ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el cabello largo hacia atrás. Manténgase siempre fuera del alcance de los niños.
**Manual:** Se aconseja a los principiantes que utilicen bandas de baja resistencia. Aumente lentamente el número de repeticiones. Solo cambie a una resistencia más alta después de un entrenamiento regular. Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento. Respire tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua. Si siente dolor, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio inmediatamente. En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Esta instrucción no reemplaza la opinión médica experta.
**Almacenamiento y mantenimiento:** No utilice detergentes para limpiar. Solo lavar a mano hasta un máximo de 30 grados. No usar lejía, planchar ni secar en secadora.



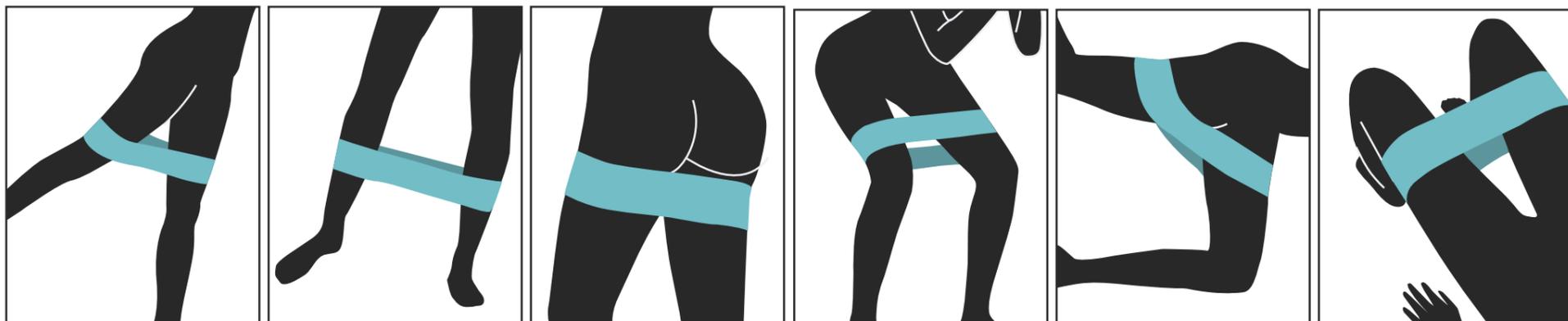
SUPPORT STRENGTH TRAINING, MUSCLE BUILDING, SHAPING,  
STRETCHING, FLEXIBILITY AND FITNESS



<b>ADVANCED</b>		<b>HEAVY</b> (Resistance 25kg)
		<b>MEDIUM</b> (Resistance 20kg)
<b>BEGINNER</b>		<b>LIGHT</b> (Resistance 15kg)



USE AS SUPPORT TOOL FOR ALL STANDARD EXERCISES



MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,  
Hans-Urmiller-Ring 11, D-82515 Wolfratshausen,  
[www.schildkröt-sport.com](http://www.schildkröt-sport.com)

FOLLOW US ON:

Schildkröt Fitness Schildkröt Fitness schildkroetfitness  
SHARE YOUR TRAINING WITH US #SKFIT