



**Manual** / Anleitung

# **Fitness band**

# **Fitnessbänder**



# Support

**If you need help with assembly  
or have questions about our  
accessories: Just send us a message.  
We're happy to help.**

Falls du Hilfe bei der Montage brauchst  
oder Fragen zum Zubehör hast:  
Schreib uns einfach. Wir helfen dir  
gerne weiter:

**[support@bloc-frame.com](mailto:support@bloc-frame.com)**

**Art. No.: C-03-003**  
**Version: I - MAY 2026**

---

 [bloc-frame.com](https://bloc-frame.com)  
 [support@bloc-frame.com](mailto:support@bloc-frame.com)

**play.  
move.  
grow.  
together.**

# Make it yours

**The Frame is your foundation – our play modules are the extension. They integrate easily and adapt flexibly to your daily routine.**

**Thanks for supporting our young brand and bringing movement outdoors.**

Der Frame ist die Basis – unsere Play-Module sind die Ergänzung. Sie lassen sich einfach integrieren und passen sich flexibel eurem Alltag an.

Danke, dass du unsere junge Brand unterstützt und Bewegung nach draußen bringt.



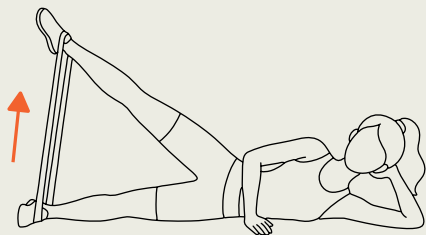
**Level up your bloc frame! Check out more upgrades on our website.**

Upgrade dein bloc frame! Entdecke weiteres Zubehör auf unserer Website.

[www.bloc-frame.com](http://www.bloc-frame.com)

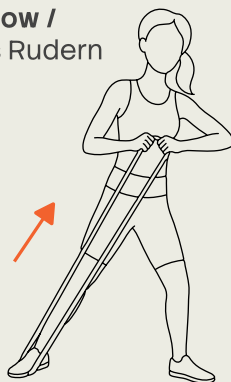


## 1 Sample exercises / Beispielübungen

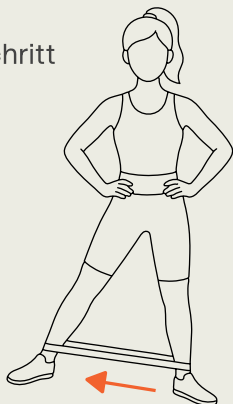


**1.1 Side Leg Raise /**  
Seitliches Beinheben

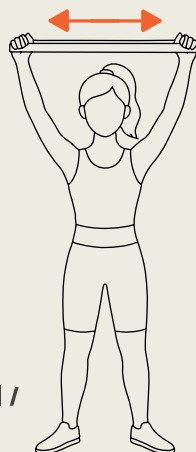
**1.2 Standing Row /**  
Aufrechtes Rudern



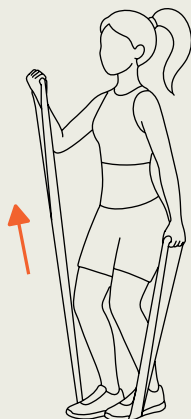
**1.3 Side Step /**  
Seitwärtsschritt



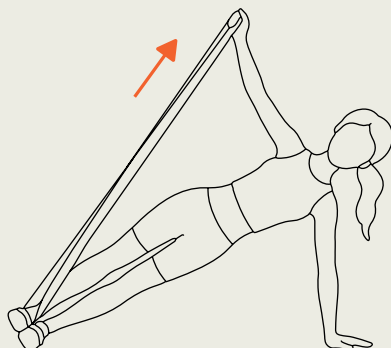
**1.4 Overhead Pull /**  
Überkopfszug



**1.5 Biceps Curl /**  
Bizepscurl



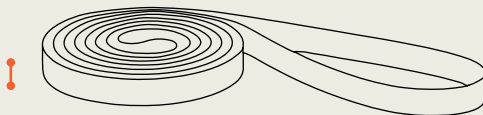
**1.6 Side Plank Pull /**  
Seitstütz-Zug



## 2 Resistance Levels / Widerstandsbereiche

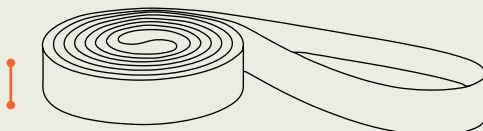
### 2.1 Level 1

**15-35 lb / 7-16 kg**



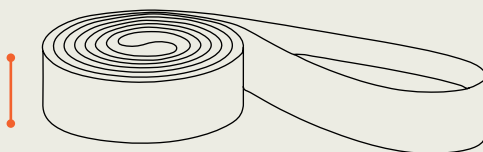
### 2.2 Level 2

**25-65 lb / 11-30 kg**



### 2.3 Level 3

**55-125 lb / 25-57 kg**



#### EN

Always start your workout with the lightest band to warm up your muscles. Once the movement feels easy and you're ready for a higher intensity, it's time to move up a level.

#### DE

Beginne dein Workout immer mit dem leichtesten Band, um die Muskulatur aufzuwärmen. Sobald dir die Bewegung leichtfällt und du bereit für mehr Intensität bist, ist es Zeit für das nächste Level.

#### FR

Commence toujours ta séance d'entraînement avec la bande la plus légère afin d'échauffer tes muscles. Dès que le mouvement te semble facile et que tu es prêt à passer à une intensité supérieure, il est temps de passer au niveau suivant.

#### ES

Empieza siempre tu entrenamiento con la banda más ligera para calentar los músculos. En cuanto te resulte fácil el movimiento y estés listo para aumentar la intensidad, es el momento de pasar al siguiente nivel.

#### IT

Inizia sempre l'allenamento con l'elastico più leggero, per riscaldare i muscoli. Non appena il movimento ti risulta facile e ti senti pronto per aumentare l'intensità, è il momento di passare al livello successivo.

#### NL

Begin je training altijd met de lichtste band om je spieren op te warmen. Zodra de beweging je gemakkelijk afgaat en je klaar bent voor meer intensiteit, is het tijd voor het volgende niveau.

#### SV

Börja alltid ditt träningspass med det lättaste bandet för att värma upp musklerna. Så snart rörelsen känns lätt och du är redo för högre intensitet är det dags att gå vidare till nästa nivå.



Scan for  
EU-Languages



# EN Safety

## General Warnings

Read the instructions before first use and keep them for future reference.

- For private, indoor and outdoor use only.
- NOT A TOY! Not suitable for children under 14 years of age.
- Never leave children unattended near the tensioned bands.
- Caution: The bands are under extremely high tension. If they break or slip, they can act like a projectile and cause serious injury (especially to the eyes).
- Intended for one user at a time.
- Maximum user weight: 100 kg (220 lbs).
- Consult a physician before starting any exercise program.
- The band should never be stretched towards the face and wearing protective goggles is recommended.
- The bands are not intended for commercial use (e.g. in gyms).
- The user assumes all risk of injury.
- Prop 65: WARNING: Cancer and Reproductive Harm - [www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov).

When using with the Bloc Frame: Please also read the safety instructions in your Frame's manual.

## User Guidelines

SaleLab and the retailer cannot be held liable for improper use of this product. Use your Bloc product only as directed in this manual. Any unauthorized use or failure to follow these warnings can result in serious injury or death.

Use the bands only for exercises appropriate to your fitness level. Don't overexert yourself.

## WARNING

### Safe Use

- Latex Warning: This product contains natural latex. This can cause severe reactions in people with allergies.
- Body Protection: Never wrap the bands around your neck or other body parts. Never apply tension directly to sensitive areas such as your eyes, face, or groin.
- Stretch Limit: Never overstretch the band beyond twice its original length.
- Controlled Movement: Always perform exercises slowly and with control. Never suddenly release a stretched band.
- Safety Distance: Maintain a clear radius of at least 100 cm (3-4 feet) around you. Ensure that no uninvolved persons or animals enter the training area.
- Only train if you feel fit. If you have any health conditions or are unsure, consult your doctor before starting your workout.
- Listen to your body: Avoid extreme overexertion or exhaustion. If you feel unwell, stop training immediately.
- Never connect two or more bands together. They are not designed for this type of stress and could break.
- Pay attention to the length of the bands – store them safely after training, as long bands can pose a strangulation hazard.
- Always check that the bands are tight and secure immediately before starting your workout.
- To avoid constriction: Do not wrap the bands around your limbs or waist. Never apply tension directly to your chest during training.
- Unauthorized alterations or modifications to the product are prohibited and will void any warranty.

# Maintenance

**To ensure safety, the product must be inspected regularly. Failure to perform regular maintenance can make the product a hazard.**

Replace bands immediately if they show signs of wear or defects.

## **Before each use:**

- Check the bands for tears, small punctures, discoloration, or brittle areas.

## **Cleaning:**

- Clean the bands only with a damp cloth and luke warm water.
- Do not use detergents, soaps, solvents, or hot water, as this could damage the material.

## **Storage:**

- Protect the bands from prolonged exposure to sunlight (UV light), water, and extreme temperatures.

## **Disposal:**

- Follow local disposal guidelines.

# Warranty

Improper use or incorrect application of the product is expressly prohibited and releases the manufacturer from any liability. Modifications to the original product are not permitted and will void the warranty. As the owner of this Bloc product, you have the following warranty:

**The product has a 2-year warranty from the date of purchase.**

Further warranty terms and conditions can be found at: [bloc-frame.com](http://bloc-frame.com)

## **Warranty conditions:**

You can only make warranty claims upon presentation of the original proof of purchase. The warranty covers only defects in materials and workmanship. It is void if:

- The product has been used improperly or negligently.
- The use is not in accordance with its intended purpose.
- Visual defects (discoloration, fading) are caused by weathering

## Allgemeine Warnhinweise

- Vor dem ersten Gebrauch die Anleitung lesen und für spätere Rückfragen aufbewahren. Nur für den privaten Hausgebrauch im Innen- und Außenbereich.
- Kein Spielzeug! Nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet.
- Lass Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Nähe der unter Spannung stehenden Bänder.
- Achtung: Die Bänder stehen unter extrem hoher Spannung. Bei Bruch oder Abrutschen können sie wie ein Geschoss wirken und schwere Verletzungen (insbesondere an den Augen) verursachen.
- Nur für einen Benutzer zurzeit vorgesehen.
- Maximales Benutzergewicht: 100 kg.

Kombination mit unserem Bloc Rahmen: Wenn du die Bänder am Bloc Frame nutzt, lies dir bitte auch unbedingt die Sicherheitshinweise im Handbuch deines Rahmens durch.

## Benutzerrichtlinien

SaleLab oder der Händler können nicht für unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts haftbar gemacht werden. Verwende dein Bloc-Produkt nur gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. Jede unbefugte Nutzung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Produkt führen.

Nutze die Bänder nur für Übungen, die deinem Fitnesszustand entsprechen. Überanstreng dich nicht.

## Sicherheitshinweise

- **Latex-Warnung:** Dieses Produkt enthält Naturlatex. Dies kann bei Allergikern schwere Reaktionen auslösen.
- **Körperlicher Schutz:** Wickle die Bänder niemals um den Hals oder andere Körperteile. Richte die Spannung nie direkt auf empfindliche Stellen wie Augen, Gesicht oder die Leiste.
- **Dehnungslimit:** Überdehne das Band niemals um mehr als das 2-fache seiner ursprünglichen Länge.
- **Kontrollierte Bewegung:** Führe Übungen immer langsam und kontrolliert aus. Lass ein gedehntes Band niemals plötzlich los.
- **Sicherheitsabstand:** Halte einen freien Radius von mindestens 100 cm um dich herum ein. Achte darauf, dass keine unbeteiligten Personen oder Tiere in den Trainingsbereich gelangen.
- **Trainiere nur, wenn du dich fit fühlst.** Falls du gesundheitliche Einschränkungen hast oder unsicher bist, frag kurz bei deinem Arzt nach, bevor du mit dem Training startest.
- **Hör auf deinen Körper:** Vermeide extreme Überanstrengung oder Erschöpfung. Wenn dir unwohl wird, brich das Training sofort ab.
- **Verbinde niemals zwei oder mehr Bänder miteinander.** Sie sind nicht für diese Art der Belastung ausgelegt und könnten reißen.
- **Achte auf die Länge der Bänder – bewahre sie nach dem Training sicher auf,** da lange Bänder eine Strangulationsgefahr darstellen können.
- **Vergewissere dich jedes Mal unmittelbar vor dem Trainingsstart,** dass die Bänder wirklich fest und sicher sitzen.
- **Um Abschnürungen zu vermeiden:** Wickle die Bänder nicht um deine Extremitäten oder die Taille. Richte die Spannung beim Training niemals direkt auf den Brustbereich aus.
- **Eigenmächtige Änderungen oder Modifikationen am Produkt sind verboten und führen zum Erlöschen jeglicher Haftung.**

# Wartung

**Um die Sicherheit zu gewährleisten, muss das Produkt regelmäßig kontrolliert werden. Wenn die Wartung nicht regelmäßig erfolgt, kann das Produkt zu einer Gefahrenquelle werden.**

Tausche Bänder bei Verschleiß oder Defekten umgehend aus.

## **Vor jedem Gebrauch:**

- Prüfe das Band auf Risse, kleine Einstiche, Verfärbungen oder spröde Stellen.

## **Reinigung:**

- Reinige die Bänder nur mit einem feuchten Tuch und lauwarmem Wasser.
- Verwende keine Reinigungsmittel, Seifen, Lösungsmittel oder heißes Wasser, da dies das Material beschädigen könnte.

## **Lagerung:**

- Schütze die Bänder vor dauerhafter Sonneneinstrahlung (UV-Licht), Wasser und extremen Temperaturen.

## **Entsorgung:**

- Befolge die örtlichen Richtlinien für die Entsorgung.

# Garantie

Unsachgemäßer Gebrauch oder fehlerhafte Anwendung des Produkts sind ausdrücklich verboten und entbinden den Hersteller von jeglicher Haftung. Vorgenommene Änderungen am Originalprodukt sind nicht gestattet und führen zum Erlöschen der Garantie. Als Eigentümer dieses Bloc-Produkts hast du folgende Garantie:

**Das Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum.**

Weitere Garantiebestimmungen findest du unter: [bloc-frame.com](http://bloc-frame.com)

## **Garantiebedingungen:**

Du kannst Garantieansprüche nur unter Vorlage des Originalkaufbelegs geltend machen. Die Garantie gilt nur für Material- und Konstruktionsfehler. Sie erlischt, wenn:

- Das Produkt unsachgemäß oder fahrlässig verwendet wurde.
- Die Verwendung nicht dem Zweck entspricht.
- Optische Mängel (Verfärbung, Ausbleichen) durch Witterungseinflüsse entstehen.

## Avertissements généraux

- Lire la notice avant la première utilisation et la conserver pour toute question ultérieure.
- Pour un usage privé en intérieur et en extérieur uniquement.
- N'est pas un jouet ! Ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans.
- Ne laisse jamais des enfants sans surveillance à proximité des bandes sous tension.
- Attention : les bandes sont soumises à une tension extrêmement élevée. En cas de rupture ou de glissement, elles peuvent agir comme un projectile et causer de graves blessures (en particulier aux yeux).
- Prévu pour un seul utilisateur à la fois.
- Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.

Combinaison avec notre Bloc Frame : Si tu utilises les bandes avec le Bloc Frame, lis également et impérativement les consignes de sécurité dans le manuel de ton Frame.

## Directives d'utilisation

SaleLab ou le revendeur ne peuvent être tenus responsables d'une utilisation incorrecte de ce produit. N'utilise ton produit Bloc que conformément aux instructions de ce manuel. Toute utilisation non autorisée peut entraîner des blessures graves ou des dommages au produit.

N'utilise les bandes que pour des exercices adaptés à ton niveau de forme physique. Ne te surmène pas.

## Consignes de sécurité

- Avertissement latex : Ce produit contient du latex naturel. Cela peut provoquer des réactions graves chez les personnes allergiques.
- Protection corporelle : N'enroule jamais les bandes autour du cou ou d'autres parties du corps. Ne dirige jamais la tension directement vers des zones sensibles telles que les yeux, le visage ou l'aîne.
- Limite d'étirement : Ne tends jamais la bande à plus de 2 fois sa longueur d'origine.
- Mouvement contrôlé : Effectue toujours les exercices lentement et de manière contrôlée. Ne relâche jamais brusquement une bande tendue.
- Distance de sécurité : Maintiens un rayon libre d'au moins 100 cm autour de toi. Veille à ce qu'aucune personne non impliquée ni animal ne pénètre dans la zone d'entraînement.
- Ne t'entraîne que si tu te sens en forme. Si tu as des limitations de santé ou des doutes, consulte brièvement ton médecin avant de commencer l'entraînement.
- Écoute ton corps : Évite tout effort excessif ou épuisement extrême. Si tu te sens mal, arrête immédiatement l'entraînement.
- Ne connecte jamais deux bandes ou plus entre elles. Elles ne sont pas conçues pour ce type de contrainte et pourraient se rompre.
- Fais attention à la longueur des bandes – range-les en lieu sûr après l'entraînement, car les bandes longues peuvent présenter un risque de strangulation.
- Vérifie à chaque fois, immédiatement avant le début de l'entraînement, que les bandes sont vraiment bien fixées et en sécurité.
- Pour éviter les compressions : n'enroule pas les bandes autour de tes membres ou de ta taille. Ne dirige jamais la tension directement vers la région thoracique pendant l'entraînement.
- Toute modification ou changement non autorisé du produit est interdit et entraîne la suppression immédiate de toute responsabilité.

# Entretien

**Pour garantir la sécurité, le produit doit être contrôlé régulièrement. Si l'entretien n'est pas effectué régulièrement, le produit peut devenir une source de danger.**

Remplace les bandes immédiatement en cas d'usure ou de défauts.

## **Avant chaque utilisation :**

- Inspecte la bande pour détecter des fissures, de petites perforations, des décolorations ou des zones fragiles.

## **Nettoyage :**

- Nettoie les bandes uniquement avec un chiffon humide et de l'eau tiède.
- N'utilise aucun produit nettoyant, savon, solvant ou eau chaude, car cela pourrait endommager le matériau.

## **Stockage :**

- Protège les bandes d'une exposition prolongée au soleil (rayons UV), à l'eau et aux températures extrêmes.

## **Élimination :**

- Respecte les directives locales pour l'élimination.

# Garantie

L'utilisation incorrecte ou fautive du produit est expressément interdite et dégage le fabricant de toute responsabilité. Les modifications apportées au produit d'origine ne sont pas autorisées et entraînent l'annulation de la garantie. En tant que propriétaire de ce produit Bloc, tu bénéficies de la garantie suivante :

**Le produit bénéficie d'une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat.**

Tu trouveras d'autres conditions de garantie sur : [bloc-frame.com](http://bloc-frame.com)

## **Conditions de garantie :**

Tu ne peux faire valoir des droits de garantie qu'en présentant le justificatif d'achat original. La garantie s'applique uniquement aux défauts de matériaux et de fabrication. Elle devient caduque si :

- Le produit a été utilisé de manière incorrecte ou négligente.
- L'utilisation ne correspond pas à l'usage prévu.
- Des défauts esthétiques (décoloration, ternissement) sont causés par les intempéries.

## Advertencias generales

- Lee las instrucciones antes del primer uso y consérvalas para consultas posteriores.
- Solo para uso doméstico privado en interiores y exteriores.
- ¡No es un juguete! No apto para niños menores de 14 años.
- Nunca dejes a los niños sin supervisión cerca de las bandas bajo tensión.
- Atención: las bandas están sometidas a una tensión extremadamente alta. En caso de rotura o deslizamiento, pueden actuar como un proyectil y causar lesiones graves (especialmente en los ojos).
- Previsto para un solo usuario a la vez.
- Peso máximo del usuario: 100 kg.

Combinación con nuestro Bloc Frame: Si utilizas las bandas con el Bloc Frame, lee también obligatoriamente las instrucciones de seguridad en el manual de tu Frame.

## Directrices de uso

SalELab o el distribuidor no pueden ser considerados responsables del uso inadecuado de este producto. Utiliza tu producto Bloc únicamente según las instrucciones de este manual. Cualquier uso no autorizado puede provocar lesiones graves o daños en el producto.

Utiliza las bandas solo para ejercicios que correspondan a tu nivel de forma física. No te esfuerces en exceso.

## Instrucciones de seguridad

- Advertencia de látex: Este producto contiene látex natural. Esto puede provocar reacciones graves en personas alérgicas.
- Protección corporal: Nunca enrolles las bandas alrededor del cuello u otras partes del cuerpo. No dirijas nunca la tensión directamente hacia zonas sensibles como los ojos, la cara o la ingle.
- Límite de estiramiento: Nunca estires la banda más de 2 veces su longitud original.
- Movimiento controlado: Realiza siempre los ejercicios de forma lenta y controlada. Nunca sueltes bruscamente una banda estirada.
- Distancia de seguridad: Mantén un radio libre de al menos 100 cm a tu alrededor. Asegúrate de que ninguna persona ajena ni animal entre en la zona de entrenamiento.
- Entrena solo si te sientes en forma. Si tienes limitaciones de salud o dudas, consulta brevemente a tu médico antes de comenzar el entrenamiento.
- Escucha a tu cuerpo: Evita el esfuerzo excesivo o el agotamiento extremo. Si te sientes mal, detén el entrenamiento inmediatamente.
- Nunca conectes dos o más bandas entre sí. No están diseñadas para este tipo de carga y podrían romperse.
- Presta atención a la longitud de las bandas — guárdalas en un lugar seguro después del entrenamiento, ya que las bandas largas pueden representar un riesgo de estrangulamiento.
- Comprueba cada vez, inmediatamente antes de comenzar el entrenamiento, que las bandas estén realmente bien fijadas y seguras.
- Para evitar compresiones: no enrolles las bandas alrededor de tus extremidades o la cintura. Nunca dirijas la tensión directamente hacia la zona del pecho durante el entrenamiento.
- Cualquier modificación o cambio no autorizado del producto está prohibido y conlleva la supresión inmediata de toda responsabilidad.

# Mantenimiento

**Para garantizar la seguridad, el producto debe controlarse regularmente. Si el mantenimiento no se realiza con regularidad, el producto puede convertirse en una fuente de peligro.**

Sustituye las bandas inmediatamente en caso de desgaste o defectos.

## **Antes de cada uso:**

- Inspecciona la banda para detectar grietas, pequeñas perforaciones, decoloraciones o zonas frágiles.

## **Limpieza:**

- Limpia las bandas únicamente con un paño húmedo y agua tibia.
- No utilices ningún producto de limpieza, jabón, disolvente o agua caliente, ya que esto podría dañar el material.

## **Almacenamiento:**

- Protege las bandas de la exposición prolongada al sol (rayos UV), al agua y a las temperaturas extremas.

## **Eliminación:**

- Respeta las directivas locales para la eliminación.

# Garantía

El uso incorrecto o defectuoso del producto está expresamente prohibido y exime al fabricante de toda responsabilidad. Las modificaciones realizadas en el producto original no están permitidas y conllevan la anulación de la garantía. Como propietario de este producto Bloc, dispones de la siguiente garantía:

**El producto tiene una garantía de 2 años a partir de la fecha de compra.**

Encontrarás más condiciones de garantía en: [bloc-frame.com](http://bloc-frame.com)

## **Condiciones de garantía:**

Solo puedes hacer valer los derechos de garantía presentando el justificante de compra original. La garantía se aplica únicamente a defectos de materiales y de fabricación. Queda anulada si:

- El producto ha sido utilizado de manera incorrecta o negligente.
- El uso no corresponde al uso previsto.
- Los defectos estéticos (decoloración, desvanecimiento) son causados por las condiciones meteorológicas.

## Avvertenze generali

- Leggere le istruzioni prima del primo utilizzo e conservarle per eventuali domande future.
- Solo per uso domestico privato in interni e in esterni.
- Non è un giocattolo! Non adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni.
- Non lasciare mai i bambini incustoditi nelle vicinanze delle bande in tensione.
- Attenzione: le bande sono sottoposte a una tensione estremamente elevata. In caso di rottura o scivolamento, possono agire come un proiettile e causare gravi lesioni (in particolare agli occhi).
- Previsto per un solo utente alla volta.
- Peso massimo dell'utente: 100 kg.

Combinazione con il nostro Bloc Frame: Se utilizzi le bande con il Bloc Frame, leggi assolutamente anche le istruzioni di sicurezza nel manuale del tuo Frame.

## Linee guida per l'utente

SaleLab o il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per un uso improprio di questo prodotto. Utilizza il tuo prodotto Bloc esclusivamente secondo le istruzioni di questo manuale. Qualsiasi utilizzo non autorizzato può causare gravi lesioni o danni al prodotto.

Utilizza le bande solo per esercizi adatti al tuo livello di forma fisica. Non sforzarti eccessivamente.

## Avvertenze di sicurezza

- Avvertenza lattice: Questo prodotto contiene lattice naturale. Ciò può provocare reazioni gravi nelle persone allergiche.
- Protezione corporea: Non avvolgere mai le bande attorno al collo o ad altre parti del corpo. Non dirigere mai la tensione direttamente verso zone sensibili come occhi, viso o inguine.
- Limite di allungamento: Non allungare mai la banda oltre il doppio della sua lunghezza originale.
- Movimento controllato: Esegui sempre gli esercizi lentamente e in modo controllato. Non rilasciare mai bruscamente una banda tesa.
- Distanza di sicurezza: Mantieni un raggio libero di almeno 100 cm attorno a te. Assicurati che nessuna persona estranea né animale entri nella zona di allenamento.
- Allenati solo se ti senti in forma. Se hai limitazioni di salute o dubbi, consulta brevemente il tuo medico prima di iniziare l'allenamento.
- Ascolta il tuo corpo: Evita sforzi eccessivi o l'esaurimento estremo. Se ti senti male, interrompi immediatamente l'allenamento.
- Non collegare mai due o più bande tra loro. Non sono progettate per questo tipo di carico e potrebbero rompersi.
- Fai attenzione alla lunghezza delle bande — riponile in un luogo sicuro dopo l'allenamento, poiché le bande lunghe possono rappresentare un rischio di strangolamento.
- Verifica ogni volta, immediatamente prima di iniziare l'allenamento, che le bande siano davvero ben fissate e in sicurezza.
- Per evitare compressioni: non avvolgere le bande attorno alle tue estremità o alla vita. Non dirigere mai la tensione direttamente verso la zona del petto durante l'allenamento.
- Qualsiasi modifica o cambiamento non autorizzato del prodotto è vietato e comporta la immediata decadenza di qualsiasi responsabilità.

# Manutenzione

**Per garantire la sicurezza, il prodotto deve essere controllato regolarmente. Se la manutenzione non viene effettuata regolarmente, il prodotto può diventare una fonte di pericolo.**

Sostituisci le bande immediatamente in caso di usura o difetti.

## **Prima di ogni utilizzo:**

- Controlla la banda per individuare eventuali crepe, piccole perforazioni, decolorazioni o zone fragili.

## **Pulizia:**

- Pulisci le bande esclusivamente con un panno umido e acqua tiepida.
- Non utilizzare prodotti detergenti, saponi, solventi o acqua calda, poiché ciò potrebbe danneggiare il materiale.

## **Conservazione:**

- Proteggi le bande dall'esposizione prolungata al sole (raggi UV), all'acqua e alle temperature estreme.

## **Smaltimento:**

- Rispetta le direttive locali per lo smaltimento.

# Garanzia

L'uso improprio o scorretto del prodotto è espressamente vietato e solleva il produttore da qualsiasi responsabilità. Le modifiche apportate al prodotto originale non sono consentite e comportano la decadenza della garanzia. In quanto proprietario di questo prodotto Bloc, hai la seguente garanzia:

**Il prodotto ha una garanzia di 2 anni dalla data di acquisto.**

Ulteriori condizioni di garanzia sono disponibili su: [bloc-frame.com](http://bloc-frame.com)

## **Condizioni di garanzia:**

Puoi far valere i diritti di garanzia solo presentando la prova d'acquisto originale. La garanzia si applica esclusivamente a difetti di materiali e di fabbricazione. Decade se:

- Il prodotto è stato utilizzato in modo improprio o negligente.
- L'utilizzo non corrisponde all'uso previsto.
- I difetti estetici (scolorimento, decolorazione) sono causati dalle condizioni atmosferiche.

## Algemene waarschuwingen

- Lees de handleiding voor het eerste gebruik en bewaar deze voor latere vragen.
- Alleen voor privégebruik binnenshuis en buitenshuis.
- Geen speelgoed! Niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar.
- Laat kinderen nooit onbeheerd achter in de buurt van de gespannen banden.
- Let op: de banden staan onder een extreem hoge spanning. Bij breuk of wegglijden kunnen ze als een projectiel werken en ernstig letsel veroorzaken (met name aan de ogen).
- Bedoeld voor slechts één gebruiker tegelijk.
- Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg.

Combinatie met ons Bloc Frame: Als je de banden met het Bloc Frame gebruikt, lees dan ook zeker de veiligheidsinstructies in de handleiding van jouw Frame door.

## Gebruikersrichtlijnen

SaleLab of de dealer kan niet aansprakelijk worden gesteld voor oneigenlijk gebruik van dit product. Gebruik jouw Bloc-product uitsluitend volgens de instructies in deze handleiding. Elk ongeoorloofd gebruik kan leiden tot ernstig letsel of schade aan het product.

Gebruik de banden alleen voor oefeningen die overeenkomen met jouw fitnessniveau. Overbelast jezelf niet.

## Veiligheidswaarschuwingen

- Latexwaarschuwing: Dit product bevat natuurlijk latex. Dit kan ernstige reacties veroorzaken bij mensen met een allergie.
- Lichamelijke bescherming: Wikkel de banden nooit om de nek of andere lichaamsdelen. Richt de spanning nooit rechtstreeks op gevoelige plekken zoals ogen, gezicht of lies.
- Reklimiet: Rek de band nooit meer dan 2 keer zijn oorspronkelijke lengte uit.
- Gecontroleerde beweging: Voer oefeningen altijd langzaam en gecontroleerd uit. Laat een uitgerekte band nooit plotseling los.
- Veiligheidsafstand: Houd een vrije straal van minimaal 100 cm om je heen. Zorg ervoor dat geen onbetrokken personen of dieren de trainingszone betreden.
- Train alleen als je je fit voelt. Als je gezondheidsbeperkingen hebt of onzeker bent, raadpleeg dan kort je arts voordat je met de training begint.
- Luister naar je lichaam: Vermijd extreme overbelasting of uitputting. Als je je onwel voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- Verbind nooit twee of meer banden met elkaar. Ze zijn niet ontworpen voor dit soort belasting en kunnen scheuren.
- Let op de lengte van de banden – berg ze na de training veilig op, omdat lange banden een verstikkingsgevaar kunnen vormen.
- Controleer elke keer, onmiddellijk voor het begin van de training, of de banden echt goed vastzitten en veilig zijn.
- Om afknelling te vermijden: wikkel de banden niet om je ledematen of taille. Richt de spanning tijdens de training nooit rechtstreeks op de borststreek.
- Eigenmachtige wijzigingen of modificaties aan het product zijn verboden en leiden tot het onmiddellijk vervallen van elke aansprakelijkheid.

# Onderhoud

**Om de veiligheid te garanderen, moet het product regelmatig worden gecontroleerd. Als het onderhoud niet regelmatig wordt uitgevoerd, kan het product een gevaarlijke bron worden.**

Vervang de banden onmiddellijk bij slijtage of defecten.

## **Voor elk gebruik:**

- Controleer de band op scheuren, kleine perforaties, verkleuringen of brosse plekken.

## **Reiniging:**

- Reinig de banden uitsluitend met een vochtige doek en lauw water.
- Gebruik geen reinigingsmiddelen, zeep, oplosmiddelen of heet water, omdat dit het materiaal kan beschadigen.

## **Opslag:**

- Bescherm de banden tegen langdurige zonnestraling (UV-licht), water en extreme temperaturen.

## **Afvalverwerking:**

- Volg de plaatselijke richtlijnen voor verwijdering.

# Garantie

Onjuist of foutief gebruik van het product is uitdrukkelijk verboden en ontslaat de fabrikant van elke aansprakelijkheid. Wijzigingen aan het originele product zijn niet toegestaan en leiden tot het vervallen van de garantie. Als eigenaar van dit Bloc-product heb je de volgende garantie:

**Het product heeft een garantie van 2 jaar vanaf de aankoopdatum.**

Verdere garantievoorwaarden vind je op: [bloc-frame.com](http://bloc-frame.com)

## **Garantievoorwaarden:**

Je kunt garantieaanspraken alleen indienen met overlegging van het originele aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en constructiefouten. Ze vervalt als:

- Het product onjuist of nalatig is gebruikt.
- Het gebruik niet overeenkomt met het beoogde doel.
- Esthetische gebreken (verkleuring, vaal worden) worden veroorzaakt door weersinvloeden.

## Allmänna varningar

- Läs instruktionerna före första användning och spara dem för framtida frågor.
- Endast för privat hemmabruk inomhus och utomhus.
- Ingen leksak! Inte lämplig för barn under 14 år.
- Lämna aldrig barn utan tillsyn i närheten av de spända banden.
- Observera: banden är utsatta för en extremt hög spänning. Vid brott eller glidning kan de verka som en projektil och orsaka allvarliga skador (särskilt på ögonen).
- Avsedd för endast en användare åt gången.
- Maximal användarvikt: 100 kg.

Kombination med vårt Bloc Frame: Om du använder banden med Bloc Frame, läs också noga igenom säkerhetsinstruktionerna i manualen för ditt Frame.

## Användarriktlinjer

SaleLab eller återförsäljaren kan inte hållas ansvariga för felaktig användning av denna produkt. Använd din Bloc-produkt endast enligt instruktionerna i denna manual. All obehörig användning kan leda till allvarliga skador eller skador på produkten.

Använd banden endast för övningar som motsvarar din fysiska kondition. Överansträng dig inte.

## Säkerhetsvarningar

- Latexvarning: Denna produkt innehåller naturligt latex. Detta kan orsaka allvarliga reaktioner hos personer med allergi.
- Kroppsskydd: Linda aldrig banden runt halsen eller andra kroppsdelar. Rikta aldrig spänningen direkt mot känsliga områden som ögon, ansikte eller ljumske.
- Sträckningsgräns: Sträck aldrig bandet mer än 2 gånger sin ursprungliga längd.
- Kontrollerad rörelse: Utför alltid övningar långsamt och kontrollerat. Släpp aldrig ett utsträckt band plötsligt.
- Säkerhetsavstånd: Håll en fri radie på minst 100 cm runt dig. Se till att inga utomstående personer eller djur kommer in i träningszonen.
- Träna endast om du känner dig i form. Om du har hälsobegränsningar eller är osäker, rådfråga kort din läkare innan du börjar träna.
- Lyssna på din kropp: Undvik extrem överansträngning eller utmattnings. Om du känner dig illa till mods, avbryt träningen omedelbart.
- Anslut aldrig två eller flera band till varandra. De är inte utformade för denna typ av belastning och kan gå sönder.
- Var uppmärksam på bandets längd – förvara dem säkert efter träningen, eftersom långa band kan utgöra en strypningsrisk.
- Kontrollera varje gång, omedelbart innan träningen börjar, att banden verkligen sitter fast och är säkra.
- För att undvika avsnörning: linda inte banden runt dina extremiteter eller midjan. Rikta aldrig spänningen direkt mot bröstområdet under träningen.
- Egenmäktiga ändringar eller modifieringar av produkten är förbjudna och leder till omedelbart upphörande av allt ansvar.

# Underhåll

**För att garantera säkerheten måste produkten kontrolleras regelbundet. Om underhållet inte utförs regelbundet kan produkten bli en källa till fara.**

Byt ut banden omedelbart vid slitage eller defekter.

## **Före varje användning:**

- Kontrollera bandet för att upptäcka eventuella sprickor, små perforeringar, missfärgningar eller sköra ställen.

## **Rengöring:**

- Rengör banden endast med en fuktig trasa och ljummet vatten.
- Använd inga rengöringsmedel, tvål, lösningsmedel eller varmt vatten, eftersom detta kan skada materialet.

## **Förvaring:**

- Skydda banden mot långvarig solexponering (UV-ljus), vatten och extrema temperaturer.

## **Kassering:**

- Följ de lokala riktlinjerna för kassering.

# Garanti

Felaktig eller bristfällig användning av produkten är uttryckligen förbjuden och befriar tillverkaren från allt ansvar. Ändringar av originalprodukten är inte tillåtna och leder till att garantin upphör att gälla. Som ägare av denna Bloc-produkt har du följande garanti:

**Produkten har en garanti på 2 år från inköpsdatumet.**

Ytterligare garantivillkor hittar du på:

[bloc-frame.com](http://bloc-frame.com)

## **Garantivillkor:**

Du kan endast göra garantianspråk gällande genom att uppvisa det ursprungliga inköpskvittot. Garantin gäller endast för material- och konstruktionsfel. Den upphör att gälla om:

- Produkten har använts felaktigt eller vårdslöst.
- Användningen inte motsvarar det avsedda ändamålet.
- Estetiska defekter (missfärgning, solblekning) orsakas av väderförhållanden.

