

# USER MANUAL



Hereby, MOB, declares that item MO6449 is in Compliance with the essential requirements and other relevant conditions of Directive 2001/95/EC. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

[www.momanual.com](http://www.momanual.com).

**MOB, PO BOX 644, 6710 BP (NL).**



PO: 41-XXXXX

Made in China

MO6449

**EN**

**Exercise instructions**



**Arm training**

Raise up your hands and extend them outwards to increase the strength of the arm muscles and improve the curve of the arm line.

**Elastic hip bridge**

Place the elastic band on the thigh above the knee and spread it flat, with arms on both sides of the body, palms facing up, knees bent 90 degrees, instep stretched straight to the calves, only the heels touching the ground.



**Leg training**

Keep the elastic band on your thighs, turn your body to the left, and bend your knees slightly to make your hips, knees and feet try

to close together. Keep your abs tight and open the upper right knee for a few feet. Keep your feet still together. Control down, repeat the action.

**Walking sideways**

Put the strap on your ankle and stand at an angle of 45° with your feet shoulder-width apart. Move your right foot to the right. Then on the left heel, feel the resistance of the elastic band and move a few steps to the right, then change your left foot, repetitive action.





### **Squat**

Place the elastic band below your knees, with your feet shoulder-width apart. Push your hips back and bend your knees, lowering your body as much as possible so that your knees bend outward. Hold and slowly return to the starting position.

### **Knee up**

Put a small elastic band above your knees, and then get down, making sure that your back is flat and your head and spine are not moving. Try to keep your shoulders down, keep your head still, tighten your core muscles, lift one leg to one side, bend your knees 90 degrees and lift your hips.



### **DE**

### **Übungsanleitungen**



### **Arm-Training**

Legen Sie das Band um die Handgelenke. Heben Sie die Arme an und drehen Sie die Handrücken nach außen. Ziehen Sie die Arme so weit auseinander, bis das Band seine maximale Länge erreicht hat. Nach kurzem Halten führen Sie die Arme wieder zusammen.

### **Beckenlift**

Fixieren Sie das Band oberhalb der Knie. Stellen Sie Ihre Beine auf, die Fersen drücken Sie in den Boden, die Arme liegen neben dem Körper mit nach oben



zeigenden Handflächen. Heben Sie Ihr Becken, bis Ihr Körper eine Gerade bildet. Spannen Sie den Po an und halten Sie die Position für 5 Sekunden, dann senken Sie den Oberkörper wieder ab.



### **Bein-Training**

Halten Sie das Band mit den Oberschenkeln, drehen Sie Ihren Körper nach links und beugen Sie die Knie leicht. Ihre Knie und Füße

liegen aufeinander. Halten Sie Ihre Bauchmuskeln angespannt und heben Sie nun das obere rechte Knie. Ihre Füße sollten immer noch geschlossen sein. Schließen Sie die Beine nun wieder und wiederholen Sie die Bewegung.

### **Seitwärts gehen**

Legen Sie das Band um die Fußknöchel und stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen auf. Bewegen Sie Ihren rechten Fuß nach rechts. An der linken Ferse spüren Sie nun den Widerstand des Gummibandes, gehen Sie ein paar Schritte nach rechts, dann wechseln Sie zum linken Fuß und wiederholen die Aktion.



### **Squats**

Legen Sie das Band unterhalb der Knie an und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Drücken Sie die Hüfte nach hinten und beugen Sie die Knie. Senken Sie den Körper so weit wie möglich ab, so dass sich die Knie nach außen beugen. Halten Sie

die Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

### **Knee up**

Legen Sie ein kleines Band oberhalb Ihrer Knie an und gehen Sie dann in den Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Sie den Kopf und Ihre Wirbelsäule ruhig halten. Spannen Sie nun die Rumpfmuskulatur an, heben Sie Hüfte und Bein zur Seite und halten Sie diese



Position für 10 Sekunden. Führen Sie dann das Bein in die Ausgangslage zurück.

## **FR** **Exercices**



### **Entraînement des bras**

Levez vos mains et étendez-les vers l'extérieur pour augmenter la force des muscles des bras et améliorer la courbe de la ligne des bras.

### **Pont de hanche avec élastique**

Placez l'élastique sur la cuisse au-dessus du genou et écartez-le à plat, bras des deux côtés du corps, paumes vers le haut, genoux fléchis à 90 degrés, pieds flexes, seuls les talons touchant le sol.



### **Entraînement des jambes**

Gardez l'élastique sur vos cuisses, tournez votre corps vers la gauche et pliez légèrement vos genoux pour que vos hanches, les genoux

et les pieds essaient de se rapprocher. Gardez vos abdominaux serrés et ouvrez le genou supérieur droit sur quelques pieds. Gardez vos pieds collés. Contrôlez la descente, répétez le mouvement.

### **Pas de côté**

Mettez la sangle sur vos chevilles et tenez-vous debout, les genoux pliés à 45° avec vos pieds écartés de la largeur des épaules. Déplacez votre pied droit vers la droite. Puis sur le talon gauche, sentez la résistance de l'élastique et déplacez-vous de quelques pas vers la droite, puis faites la même chose de



l'autre côté. Répétez le mouvement.



### **Squat**

Placez l'élastique sous vos genoux, les pieds écartés de la largeur des épaules. Poussez vos hanches vers l'arrière et pliez vos genoux, en abaissant votre corps autant que possible afin que vos genoux se plient vers l'extérieur. Tenez et revenez lentement à la

position de départ.

### **À genoux**

Mettez un petit élastique au-dessus de vos genoux, puis descendez en vous assurant que votre dos est plat et que votre tête et votre colonne vertébrale ne bougent pas. Essayez de garder vos épaules baissées, gardez votre tête immobile, contractez vos muscles abdominaux, soulevez une jambe d'un côté, pliez vos genoux à 90 degrés et soulevez vos hanches.



### **ES**

#### **Instrucciones para el ejercicio**



### **Entrenamiento de brazos**

Levante las manos y extiéndalas hacia fuera para aumentar la fuerza de los músculos del brazo y mejorar la curva de la línea del brazo.

### **Puente elástico para la cadera**

Coloque la banda elástica en el muslo por encima de la rodilla y extiéndala de forma plana, con los brazos a ambos lados del cuerpo, las palmas de las manos hacia

arriba, las rodillas dobladas a 90 grados, el empeine estirado hasta las pantorrillas. Toque el suelo solo con los talones.





### Entrenamiento de piernas

Mantenga la banda elástica en los muslos, gire el cuerpo hacia la izquierda y doble ligeramente las rodillas para que las caderas, las

rodillas y los pies intenten acercarse. Mantenga los abdominales apretados y estire la rodilla superior derecha. Mantenga los pies juntos. Controle y repita la acción.

### Caminar de lado

Coloque la banda en el tobillo y póngase en un ángulo de 45° con los pies separados a la altura de los hombros. Mueva el pie derecho hacia la derecha. A continuación, sobre el talón izquierdo, sienta la resistencia de la banda elástica y muévase unos pasos hacia la derecha; luego cambia al pie izquierdo y repita la acción.



### Sentadillas

Coloque la banda elástica por debajo de las rodillas, con los pies separados a la altura de los hombros. Empuje las caderas hacia atrás y doble las rodillas, bajando el cuerpo todo lo posible para que las rodillas se doblen hacia fuera. Mantenga y vuelva lentamente a la posición inicial.

### Rodillas arriba

Coloque una pequeña banda elástica por encima de las rodillas y, a continuación, agáchese,

asegurándose de que la espalda está recta y de que la cabeza y la columna vertebral no se mueven. Trate de mantener los hombros hacia abajo, la cabeza quieta, apriete los músculos centrales, levante una pierna hacia un lado, doble las rodillas 90 grados y levante las caderas.



## II

### Istruzioni per gli esercizi



#### **Braccia**

Alza le mani e estendile verso l'esterno per aumentare la forza dei muscoli del braccio e migliorare la curva della linea del braccio.

#### **Ponte con elastico**

Posizionare l'elastico sulla coscia appena sopra il ginocchio e tenderlo aprendo le gambe. Con le braccia su entrambi i lati del corpo, i palmi rivolti verso l'alto, le

ginocchia piegate a 90 gradi, il collo del piede allungato fino ai polpacci, solo i talloni toccano il suolo.



#### **Gambe**

Tieni l'elastico sulle cosce, gira il corpo a sinistra e piega leggermente le ginocchia per fare in modo che fianchi, ginocchia e piedi

cerchino di chiudersi. Tieni gli addominali contratti e apri il ginocchio in alto a destra per almeno un metro. Tieni i piedi ancora uniti. Riposa e poi ripeti l'azione.

#### **Camminata di lato**

Metti l'elastico alla caviglia e stai in piedi con un angolo di 45° con i piedi alla larghezza delle spalle. Muovi il piede destro verso destra. Poi sul tallone sinistro, senti la resistenza dell'elastico e muovi qualche passo verso destra, poi cambia piede sinistro, ripetere.







### **Squat**

Posiziona l'elastico sotto le ginocchia, con i piedi alla larghezza delle spalle. Spingi indietro i fianchi e piega le ginocchia, abbassando il corpo il più possibile in modo che le ginocchia si pieghino verso l'esterno. Mantieni la posizione e torna lentamente alla

posizione di partenza.

### **Knee up**

Metti l'elastico sopra le ginocchia, quindi abbassati, assicurandoti che la schiena sia piatta e che la testa e la colonna vertebrale non si muovano. Cerca di tenere le spalle basse, tieni la testa ferma, stringi i muscoli centrali, solleva una gamba di lato, piega le ginocchia di 90 gradi e solleva i fianchi.



### **NL**

Instructies voor de oefeningen

### **Armtraining**

Hef uw handen op en strek ze naar buiten uit om de kracht van de armspieren te vergroten en de welving van de armlijn te verbeteren.



### **Elastische heupbrug**

Plaats de elastische band op de dij boven de knie en spreid de band plat, plaats de armen aan weerszijden van het lichaam met handpalmen naar boven gericht, houd de knieën 90 graden gebogen, de wreef recht gestrekt naar de kuit, waarbij alleen de hielen de grond raken.





### **Benen trainen**

Houd het elastiek om uw dijen, draai uw lichaam naar links en buig uw knieën lichtjes, zodat uw heupen, knieën en voeten proberen samen te komen. Houd uw buikspieren

strak en doe de bovenste rechterknie naar boven om een afstand te creëren. Houd uw voeten nog steeds bij elkaar. Doe vervolgens de bovenste knie weer naar beneden, herhaal de actie.

### **Zijwaarts lopen**

Doe de band om uw enkel en ga in een hoek van 45° staan met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar. Beweeg uw rechervoet naar rechts. Dan op de linker hiel, voelt u de weerstand van de elastische band en beweeg dan een paar stappen naar rechts, verander dan naar uw linkervoet en herhaal de actie.



### **Squat**

Plaats de elastische band onder uw knieën, met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar. Duw uw heupen naar achteren en buig uw knieën, waarbij u uw lichaam zo ver mogelijk laat zakken zodat uw knieën naar buiten buigen. Houd vast en ga langzaam terug naar de beginpositie.



### **Knieën omhoog**

Doe een klein elastiekje boven je knieën, en ga dan liggen, zorg ervoor dat je rug plat is en je hoofd en ruggengraat niet beweegt. Probeer je schouders laag te houden, je hoofd stil te houden, je kernspieren aan te spannen, één been naar één kant op te tillen, je knieën 90 graden te buigen en je heupen op te tillen.



## PL

### Opis ćwiczeń



#### Trening ramion

Podnieś ręce i wyciągnij je na zewnątrz, aby zwiększyć siłę mięśni ramion i poprawić krzywiznę ramienia.

#### Mostek biodrowy

Zalóż gumkę na udzie nad kolaniem i połóż się na plecach z rękami po obu stronach ciała, dłońmi do góry, kolana ugięte pod kątem 90 stopni, podbicie wyprostowane do tyłu, tylko pięty dotykają podłoża.



#### Trening nóg

Trzymaj gumkę na udach, obróć ciało w lewo i lekko ugnij kolana, aby biodra, kolana i stopy spróbowały się złączyć. Trzymaj

mięśnie brzucha napięte i otwórz prawe górne kolano na kilka stóp. Trzymaj stopy razem. Kontroluj, powtórz czynność.

#### Chód w bok

Zalóż pasek na kostkę i stań pod kątem 45° ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Przesuń prawą stopę w prawo. Następnie na lewej pięcie poczuj opór gumki i przesuń się kilka kroków w prawo, następnie zmień lewą stopę, powtarzając czynność.





### **Przysiad**

Umieść gumkę pod kolanami, rozstawiając stopy na szerokość barków. Odepchnij biodra do tyłu i ugnij kolana, obniżając ciało tak bardzo, jak to możliwe, aby kolana zgięły się na zewnątrz. Przytrzymaj i powoli wróć do pozycji wyjściowej.

### **Wypad kolanem**

Zalóż małą gumkę nad kolana, a następnie ustaw się na czworaka, upewniając się, że plecy są płaskie, a głowa i kręgosłup nie poruszają się. Staraj się trzymać ramiona opuszczone, głowę nieruchomo, napinaj mięśnie tułowia, unieś jedną nogę na bok, ugnij kolana o 90 stopni i unieś biodra.

