

FIT BANDS

Fitness-Widerstandsbänder



BENUTZERHANDBUCH

Sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben.

Das Widerstandsband-Set FIT BANDS wurde eigens dafür entwickelt und enthält alles notwendige Zubehör, um viele verschiedene Übungen für alle Muskelgruppen durchzuführen - es eignet sich für jedes Fitnessniveau, da Sie die Spannungsintensität anpassen können, um persönliche Ziele zu erreichen, indem Sie ein einzelnes Band verwenden oder mehrere Bänder kombinieren. Perfekt für Anfänger oder Profis, Männer, Frauen oder Jugendliche. Diese Bänder sind alles, was Sie brauchen, um Ihre Bauchmuskulatur, Ihren Brustkorb, Ihre Arme, Beine und Ihren Rücken zu formen und zu stärken. Großartig für zu Hause oder unterwegs!

Jetzt können Sie die gleichen Ergebnisse von zu Hause aus erzielen - ohne die vielen Geräte und ohne Zeit und Geld für den Besuch im Fitnessstudio aufzuwenden.

Dieses Handbuch enthält die Sicherheitsrichtlinien und die Gebrauchsanweisung. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Produkt in Betrieb nehmen.

PAKET BEINHALTET:



1	5 x Widerstandsbänder
2	2 x weiche Schaumstoffgriffe
3	1 x Türanker
4	2 x Knöchelriemen
5	1 x Trage- und Aufbewahrungstasche

PRODUKTDDETAILS

Länge	Ca. 1,2 m
Größe der Päcktasche	25,5 x 24,5 cm
Material	Thermoplastische Elastomere (TPE)
Widerstand	Insgesamt 45 kg 1 x gelbes Band - 4,5 kg Widerstand 1 x rotes Band - 7 kg Widerstand 1 x grünes Band - 9 kg Widerstand 1 x blaues Band - 11 kg Widerstand 1 x schwarzes Band - 13,5 kg Widerstand

WARNHINWEISE

Verwenden Sie dieses Trainingsgerät ordnungsgemäß, um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten. Es ist wichtig, dass Sie das gesamte Handbuch lesen, bevor Sie das Trainingsgerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur gewährleistet werden, wenn das Trainingsgerät ordnungsgemäß zusammengesetzt, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Trainingsgeräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

HINWEIS:

- Prüfen Sie jedes Band vor jedem Gebrauch auf Bruchstellen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
 - Dehnen Sie die Bänder nicht mehr als das 3-fache ihrer ursprünglichen Länge.
 - Verwenden Sie die Bänder nicht auf rauen oder scharfkantigen Oberflächen.
 - Wenn die Bänder unter Spannung stehen, bringen Sie sie vor dem Loslassen vorsichtig wieder auf die ursprüngliche Länge zurück, um Verletzungen zu vermeiden.
-
1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen können.
 2. Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Beschwerden bei sich feststellen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
 3. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Trainingsgerät fern. Das Trainingsgerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
 4. Benutzen Sie das Trainingsgerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Fußboden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät ringsum mindestens 0,6 m Freiraum haben. Wenn der Platz ungeeignet ist, besteht die Gefahr, dass Sie nach hinten fallen oder sich verletzen.
 5. Verwenden Sie das Trainingsgerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder Überprüfen des Geräts defekte Komponenten finden oder

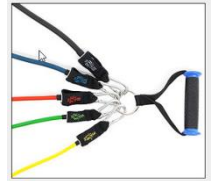
- während des Trainings ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben wurde.
6. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung.
 7. Ihr Produkt ist für die Verwendung unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann. Die zulässige Temperatur liegt im Bereich von 5°C bis 40°C.
 8. Wenn Sie noch nicht mit Widerstandsbändern vertraut sind, wird empfohlen, sie maximal 30 Minuten täglich zu benutzen. Übermäßiges Training kann Muskelschmerzen verursachen.
 9. Bitte hören Sie sofort auf, wenn Sie während des Trainings ein unangenehmes Gefühl oder Unwohlsein im Körper verspüren.
 10. Verwenden Sie das Gerät nicht nach Alkoholkonsum. Es kann zu Unfällen oder körperlichen Beschwerden kommen, daher muss diese Regelung unbedingt eingehalten werden.
 11. Verwenden Sie das Gerät nicht direkt nach den Mahlzeiten (Vermeiden Sie dies innerhalb einer Stunde nach den Mahlzeiten) Es kann zu einem Unfall kommen oder Unwohlsein hervorrufen.
 12. Erlauben Sie Kindern niemals, das Gerät unbeaufsichtigt zu benutzen. Es kann Verletzungen verursachen.
 13. Erlauben Sie kleinen Kindern oder Haustieren nicht, sich in Ihrer Nähe aufzuhalten, wenn das Gerät in Gebrauch ist.
 14. Zerschneiden Sie die Bänder nicht.
 15. Nicht bei Erkältung oder Fieber verwenden.
 16. Während des Gebrauchs muss geeignete und passende Sportbekleidung getragen werden. Andernfalls kann es zu Verletzungen oder Unfällen kommen. Wenn Sie lange Haare haben, achten Sie darauf, diese unbedingt vor jedem Gebrauch zusammenzubinden.
 17. Der Körper muss vor dem Training aufgewärmt werden. Vor dem Erwärmen des Körpers mit dem Training zu beginnen, ist eine Belastung für den Körper.
 18. Legen Sie das Trainingsgerät nach jedem Gebrauch zusammen und bewahren sie es auf, um zu vermeiden, dass Kinder das Gerät unbeaufsichtigt benutzen.
 19. Verwenden Sie das Produkt nicht für geschäftliche Zwecke, wobei es von einer unbestimmten Anzahl von Personen genutzt werden kann. Dieses Produkt ist auf den allgemeinen Gebrauch im Haushalt beschränkt. Andernfalls kann es zu Verletzungen oder Unfällen kommen.
 20. Verwenden Sie die Widerstandsbänder nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als unangemessen und kann zu Schäden oder sogar zu Verletzungen führen. Fitnessbänder sind kein Spielzeug.
 21. Hersteller oder Verkäufer haften nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch entstehen.

ZUSAMMENBAUSCHRITTE

Die Schlauch-Widerstandsbänder sind die praktischste Art von Widerstandsbändern, mit denen alle Übungen von Kurz- und Langhanteln in unendlichen Bewegungsebenen simuliert werden können. Diese Bänder sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

BEFESTIGEN DER GRIFFE

GRIFFE: Sie können bereits mehrere Bänder eingehakt und einsatzbereit haben, so dass Sie die verschiedenen Widerstandsbänder nicht mitten im Training an- und abmontieren müssen. Sie wählen die Bänder, die Sie für Ihr Training verwenden wollen, im Voraus aus, befestigen die Handgriffe und dann absolvieren Sie Ihre Übungen.



Die Griffe können mit Hilfe von Clips an beiden Enden der Schlauch-Widerstandsbänder befestigt oder gelöst werden.

Mit Hilfe von Clips lassen sich die Griffe sehr einfach mit den Bändern verbinden. Um den Widerstand noch weiter zu erhöhen, können Sie dann mehrere Widerstandsbänder am gleichen Griff befestigen (wie in der Abbildung rechts dargestellt).



BEFESTIGEN DER KNÖCHELRIEMEN

Die Knöchelriemen mit Klettverschluss sind ein großartiges Element dieses Sets, da Sie damit auch ohne Verwendung Ihrer Hände trainieren können. Die Klettbander können um die Knöchel und das Handgelenk herum befestigt werden und haben eingearbeitete Metallringe, an

denen Sie die Bänder befestigen können. Bringen Sie das ausgewählte Widerstandsband einfach am Ring an und beginnen Sie mit dem Training.





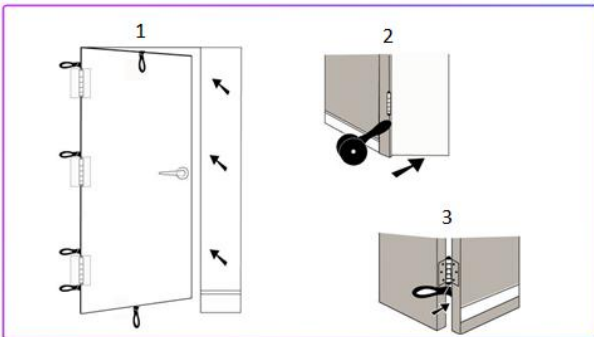
HINWEIS: Es ist bequemer, wenn Sie das Klettband zuerst am Knöchel befestigen und dann das Widerstandsband am Clip anbringen. Achten Sie auch darauf, dass Sie das Klettband durch die Öse ziehen, wenn sie es am Knöchel befestigen. Wenn Sie

das Klettband nicht durch die Öse ziehen, öffnen sich die Klettbänder beim Training.

VERWENDUNG UND BEFESTIGUNG DES TÜRANKERS

Es ist überaus wichtig zu verstehen, wie Sie Ihren Türanker richtig positionieren und verwenden, da Widerstandsbänder grundsätzlich eine superstarke Schleuder bilden, die Sie bei falscher Verwendung schwer verletzen kann. **ES IST UNBEDINGT ZU VERMEIDEN, DASS SICH IHR/E BAND/BÄNDER WÄHREND DES TRAININGS LÖSEN.**

Der große Ankerstopper aus Schaumstoff ermöglicht es, Ihren Türanker an allen Seiten der Tür (auch oben und unten) zu fixieren, da er aufgrund der größeren Maße nicht durch die größeren Öffnungen gezogen werden kann. Hier sind die Schritte, um ihn zu fixieren:



1. ANKERPOSITIONEN 2. RÜCKSEITE DER TÜR
3. VORDERSEITE DER TÜR (die Seite, auf der Sie trainieren werden)

1. Schlaufe
2. Großer dichter Ankerstopper aus Schaumstoff

Schritt 1

Achten Sie darauf, dass Sie eine stabile Tür wählen, die sich zu Ihnen hin schließt (dadurch wird sichergestellt, dass die Tür in eine geschlossene Position gezogen wird, während die Bänder gespannt sind) und die mit einem Schloss versehen ist, an dem Sie das Band befestigen können. Vergewissern Sie sich, dass die Tür sicher schließt.



Schritt 2

Öffnen Sie die Tür und fädeln Sie die Schlaufe des Ankers

durch die Öffnung zwischen den Scharnieren.

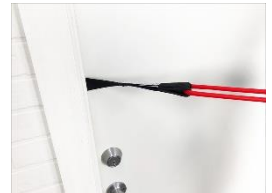
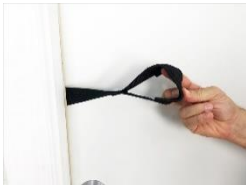


Schritt 3

Gehen Sie auf die andere Seite der Tür und ziehen Sie an der Schlaufe, bis das angebrachte Klebeband gespannt ist (die Schlaufe sollte sich auf Ihrer Seite der Tür befinden).

Schritt 4

Schließen Sie die Tür und schließen Sie sie von Ihrer Seite ab (dies ist besonders wichtig, wenn Sie NICHT die Scharnierseite der Tür verwenden). Öffnen Sie dann die Schlaufe und befestigen Sie Ihr Trainingsband am Anker.



WARNUNG

- Vergessen Sie nicht, Ihren Türanker auf Verschleiß zu prüfen. Wenn es rissig wird oder beschädigt aussieht, seien Sie vorsichtig und bestellen Sie sicherheitshalber ein neues.
- Befestigen Sie Ihre Widerstandsbänder nur an stabilen Türen und Türgriffen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Sturzgefahr! Wenn die Tür während der Übung nachgibt, kann es zu Verletzungen kommen.
- Bleiben Sie immer auf der Innenseite der Tür. Also auf der Seite, zu der sich die Tür schließt.
- Der Ankerstopper muss sich an der Außenseite der Tür befinden. Also an der Seite, zu der sich die Tür öffnet.
- Schließen Sie die Tür und schließen Sie sie wenn möglich ab.
- Achten Sie darauf, dass die Trainingsbänder nicht an der Tür hängen.

GEBRAUCH

Jedes Schlauchband unterscheidet sich in Farbe und Widerstandskraft. Sie können die Spannungsintensität anpassen, um persönliche Ziele zu erreichen, indem Sie ein einzelnes Band anbringen oder mehrere Bänder kombinieren, perfekt für Anfänger oder Profis, Männer, Frauen oder Jugendliche.

NICHT VERGESSEN:

- Prüfen Sie jedes Band vor jedem Gebrauch auf Bruchstellen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Dehnen Sie die Bänder nicht mehr als das 3-fache ihrer ursprünglichen Länge.
- Verwenden Sie die Bänder nicht auf rauen oder scharfkantigen Oberflächen.
- Wenn die Bänder unter Spannung stehen, bringen Sie sie vor dem Loslassen vorsichtig wieder auf die ursprüngliche Länge zurück, um Verletzungen zu vermeiden.
- Verletzungsgefahr! Ein unsachgemäßer Umgang mit Widerstandsbändern kann zu Verletzungen führen.
- Eine unsachgemäße Befestigung von Widerstandsbändern kann zu Stürzen führen.
- Ein ungeeigneter Platz zum Trainieren kann zu Verletzungen führen. Achten Sie darauf, dass der Trainingsplatz flach und rutschfest ist und genügend Platz bietet.
- Verwenden Sie Widerstandsbänder nicht an scharfen Kanten oder bei extremen Wetterbedingungen.
- Bei Löchern oder Bruchstellen in den Bändern, bei Rissen oder Ausbeulungen an den Metallteilen ist eine weitere Benutzung der Trainingsbänder nicht gestattet.

Trainingsbänder können auch im Freien verwendet werden. Besonders geeignet dafür sind dicke Äste oder Querbalken.

- Wählen Sie einen stabilen und sicheren Befestigungspunkt, der Ihr Gewicht tragen kann. Prüfen Sie, ob die Konstruktion Ihrem Gewicht standhalten kann, indem Sie kräftig an den Trainingsbändern ziehen.
- Wählen Sie einen sicheren Befestigungspunkt in ca. 2,10–2,70m Höhe.
- Wenn Sie die Trainingsbänder an glatten Stangen befestigen, wickeln Sie das Band mehrmals um den Befestigungspunkt, um zu verhindern, dass es zur Seite rutscht.
- Wenn Sie die Widerstandsbänder an einem Baum befestigen, dann nur an dicken Ästen, um den Baum nicht zu beschädigen.
- Verwenden Sie beim Anbringen an einem Ast einen Baumschutz, um den Baum zu schützen.



FUNKTIONSWEISE VON WIDERSTANDSBÄNDERN

Die Bänder funktionieren ähnlich wie Gewichte: sie erhöhen den Widerstand bei den Übungen. Traditionelle Gewichte leisten nur in der Bewegungsrichtung Widerstand, aber Widerstandsbänder sorgen für einen konstanten Spannungszustand während der gesamten Bewegung. Dies wird manchmal als negativer Widerstand bezeichnet. Widerstand hilft, die Muskeln zu stärken und bewirkt, dass Sie etwas mehr Kraft beim Training aufwenden müssen. Beim Dehnen der Bänder, wird gleichzeitig Spannung in den Muskeln aufgebaut und diese bewirkt, dass sie sich kontrahieren. Je mehr Sie das Band dehnen, desto stärker ist der Widerstand und desto größer ist die Wirkung der durchgeführten Übung. Der größte Vorteil eines Widerstandsbandes ist die Fähigkeit, mehr als einen Muskel gleichzeitig zu trainieren, um ein effizientes, optimiertes Training zu erzielen. Ein weiterer großer Vorteil ist, dass die Bänder tragbar und leicht sind, so dass Sie praktisch überall trainieren können. Die Bänder stellen jedoch nicht nur eine zusätzliches Gewicht dar, sondern tragen auch dazu bei, bei schwereren Übungen Fortschritte zu erzielen. Sie sind auch eine großartige Ergänzung zu Dehnübungen, insbesondere wenn es Ihnen an Flexibilität und Beweglichkeit mangelt.

ÜBUNGEN

Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie einen Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit gesundheitlichen Vorerkrankungen.

Es gibt sechs Hauptmuskelgruppen im Körper: Brust, Rücken, Schultern, Arm, Bauch und Bein. Mit einem Widerstandsband können Sie grundlegende Übungen durchführen, die alle Bereiche effektiv trainieren. Es gibt zahlreiche Variationen dieser Basisübungen, die Sie in Ihr Training einbauen können, indem Sie einfach den Winkel jeder Bewegung verändern (unten finden Sie einige Beispiele).

ACHTUNG! Verletzungsgefahr!

- Wenn Ihr Gesundheitszustand es Ihnen nicht erlaubt, mit Widerstandsbändern Sport zu treiben, kann eine solche Bewegung gesundheitsschädlich sein.
- Die unsachgemäße Verwendung von Widerstandsbändern kann ebenfalls zu gesundheitlichen Problemen führen.
- Wenn Sie an Herzproblemen, Bluthochdruck, orthopädischen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie das Training immer mit der Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training mit Widerstandsbändern immer geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe.
- Achten Sie beim Training immer auf die Körperhaltung. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Spannen Sie Ihr Gesäß an und sorgen Sie dafür, dass die Wirbelsäule nicht krumm ist.

TRAININGSABLAUF

1. Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf
2. Wählen Sie das Widerstandsband mit dem geeigneten Schwierigkeitsgrad für die erste Übung aus.
3. Führen Sie die Übungen langsam durch und achten Sie darauf, dass sie korrekt ausgeführt werden. Führen Sie jede Übung für ca. 30s oder wahlweise mit ca. 10 Wiederholungen durch.
4. Machen Sie nach jeder Übung eine Pause von ca. 30 s. Nutzen Sie die Pause, um Ihre Muskeln zu entspannen, etwas zu trinken oder ein Widerstandsband mit einem anderen Schwierigkeitsgrad für Ihre nächste Übung zu befestigen.
5. Starten Sie eine neue Serie identischer oder unterschiedlicher Übungen.
6. Erhöhen Sie nach eigenem Ermessen langsam die Anzahl der Wiederholungen.
7. Wenn Sie feststellen, dass die Muskeln müde sind, reduzieren Sie die Belastung. Lassen Sie jedes Training mit einer ca. 10-minütigen Abkühlphase ausklingen.

Das Training mit FIT BANDS eignet sich besonders zur Kräftigung und zum Aufbau der Muskeln. Führen Sie alle Bewegungen langsam und gleichmäßig und kontrolliert aus. Plötzliche Bewegungen oder heftige Ausschläge führen Sie nicht zum Ziel. Denken Sie daran, dass unsachgemäße oder übermäßige körperliche Betätigung zu Gesundheitsproblemen führen kann. Folgen Sie bei den einzelnen Übungen dem Rhythmus Ihrer Atmung. Atmen Sie aus, während Sie bei einer Bewegung viel Kraft aufwenden, und kehren Sie beim Einatmen in die Ausgangsposition zurück. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die Übung korrekt ausführen, wenden Sie sich an einen Trainer oder informieren Sie sich im Internet oder in der Fachliteratur. Es ist am besten, 3-4 mal pro Woche zu trainieren. Legen Sie beim Trainieren jeweils eine Pause von einem Tag ein, damit sich Ihre Muskeln und Ihr Körper ausreichend ausruhen können.



1



2



3



4



5



6

1. Armmuskeltraining
2. Schultermuskeltraining
3. Rückenmuskeltraining

4. Wadenmuskeltraining
5. Beinmuskeltraining
6. Bizeps-Training



1



RÜCKEN



2



BRUSTKORB



3



ARME



4



BAUCHMUSKELN



5



BEINE



6



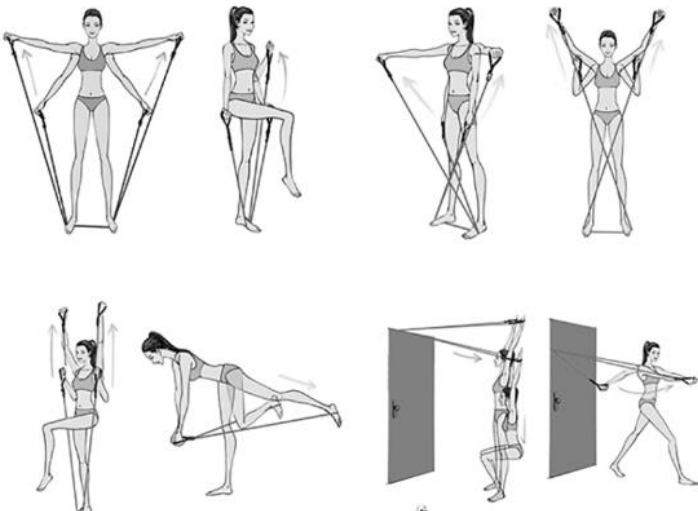
SCHULTERN



1 RÜCKSEITE DES ARMS
 2 RÜCKEN
 3 & 4 BAUCH

5 OBERSCHENKEL
 AUSSENSEITE
 6 GESAMTES BEIN,

7 RÜCKSEITE DES BEINS



WARTUNG

REINIGUNG

- Reinigen Sie Ihr Produkt nur mit einem feuchten Tuch OHNE Reinigungsmittel oder Seifen. Reinigungsmittel oder Seifen können Ihre Bänder beschädigen oder schwächen. Wischen Sie es danach mit einem trockenen Tuch trocken.

HINWEIS: Alkalische Reinigungsmittel oder Lösungsmittel wie Verdünnungsmittel, ätherisches Öl usw. können dieses Produkt beschädigen. Bitte verwenden Sie diese nicht.

- Nicht in Wasser mit einer Temperatur von über 50°C waschen und nicht über einen längeren Zeitraum in Wasser eintauchen.
- Vermeiden Sie, dass scharfe Gegenstände die Oberfläche der Bänder zerkratzen.
- Wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht benutzt haben, muss es sorgfältig überprüft werden. Bitte vergewissern Sie sich, dass das Produkt in gutem Zustand ist und sicher verwendet werden kann.
- Wenn das Produkt nass wird, wischen Sie es bitte mit einem trockenen Tuch trocken, damit es nicht rutschig wird.

AUFBEWAHRUNG

- Wir empfehlen dringend, das Set bei Zimmertemperatur ohne Feuchtigkeit, Hitze oder direkte Sonneneinstrahlung zu lagern, um die Lebensdauer des Produkts zu verlängern.
- Wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht benutzen, verwenden Sie bitte die beiliegende Plastiktüte zur Aufbewahrung.
- Bewahren Sie es an einem sauberen Ort mit guter Belüftung auf, an einem Ort, der außerhalb der Reichweite der Kinder liegt.

Bei Fehlern oder außergewöhnlichen Zwischenfällen wenden Sie sich bitte an den Händler. Wenn Sie Fragen zu dem Produkt haben, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

Recycling- und Entsorgungshinweise



Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt in der gesamten EU nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden darf. Um mögliche Schäden für die Umwelt oder die menschliche Gesundheit durch unkontrollierte Abfallentsorgung zu verhindern, recyceln Sie verantwortungsbewusst, um die nachhaltige Wiederverwendung von Materialressourcen zu fördern. Zur Rückgabe Ihres Gebrauchtgerätes nutzen Sie bitte die Rückgabe- und Sammelsysteme oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem das Produkt erworben wurde. Sie können dieses Produkt dem umweltgerechten Recycling zuführen.



Herstellereklärung, dass das Produkt den Anforderungen der zutreffenden EG-Richtlinien entspricht.