

EN

INSTRUCTIONS SISSEL® Fit-Tube

IMPORTANT: READ ALL WARNINGS & CAUTIONARY STATEMENTS TO REDUCE THE RISK OF INJURY WHEN USING THIS PRODUCT. PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS AND ADDITIONAL INFORMATION IN A SAFE PLACE. DO NOT LEND OUT OR GIVE THE PRODUCT TO A THIRD PARTY WITHOUT THESE INSTRUCTIONS.

The SISSEL® Fit-Tubes are small and versatile fitness and workout devices for exercises, wellness, muscle strengthening, endurance and aerobics.

They are also designed for concise posture and stretching exercises for the upper body and the legs.

The SISSEL® Fit-Tubes are equipped with hygienic, flexible handles or a safe grip.

Colors (strengths):

yellow (light), red (medium), green (strong), blue (x-strong)



Safety Instructions:

⚠ WARNING

- Check the condition of the product before each use. If damaged, the function of the product and safety are no longer guaranteed.
- DO NOT use the product if you find any defects. Dispose damaged tubes correctly and never repair them.
- Risk of severe injury! Never release the tubes or the handles suddenly when the tubes are under tension. Always carefully return to normal length.
- Make sure your hands and feet can not slip out of the handles.
- Risk of injury! Never wrap the tubes around the neck, head, arms or body.

- DO NOT stretch the tubes to more than three times their normal length.
- STOP USING immediately if you feel uncomfortable or any pain, nausea or dizziness occurs.
- Exercise slow and steady with controlled movements and tension. Avoid overly difficult exercises or high-risk experimentation.
- Drink plenty before, during and after exercise.
- Keep the exercise area free of sharp objects and obstructions.
- Use the tubes on dry, clean, non-slip, solid, non-rough surfaces only.
- This product is not a toy, keep it out of reach of children.
- Never allow pets near the tubes.

⚠ CAUTION

- Before beginning your exercise program, please see a healthcare provider or physician for appropriate exercise advice and safety precautions.
- If you feel uncomfortable during the exercises, stop using and consult a physician
- Only use the tubes as intended for exercise purposes. Inappropriate use may cause serious injury or damage.
- Always practice your exercises carefully, follow the exercise instructions exactly and adapt the exercises to your fitness level.

NOTICE

- Be sure to wear appropriate exercise clothing and footwear.
- Clean the tube with a damp cloth. Then rub dry. Do not use detergents or disinfectants.
- Storage: Protect product from direct sunlight and store in a cool, clean and dry place.

ES

INSTRUCCIONES SISSEL® Fit-Tube

IMPORTANTE: LEA TODAS LAS ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES AL UTILIZAR ESTE PRODUCTO. GUARDE LAS INSTRUCCIONES Y LA INFORMACIÓN ADICIONAL EN UN LUGAR SEGURO. NO PRESTE NI ENTREGUE EL PRODUCTO A UN TERCERO SIN ESTAS INSTRUCCIONES.

Los SISSEL® Fit-Tubes son dispositivos de fitness y entrenamiento pequeños y versátiles para ejercicios, bienestar, fortalecimiento muscular, resistencia y aeróbicos.

También están diseñados para realizar ejercicios concisos de postura y estiramiento de la parte superior del cuerpo y de las piernas.

Los SISSEL® Fit-Tubes están equipados con asas higiénicas y flexibles o con un agarre seguro.

Colores (fuerzas):

amarillo (ligero), rojo (medio), verde (fuerte), azul (x-fuerte)

Instrucciones de seguridad:

⚠ ADVERTENCIA

- Compruebe el estado del producto antes de cada uso. Si está dañado, el funcionamiento del producto y la seguridad ya no están garantizados.
- NO utilice el producto si encuentra algún defecto. Deseche correctamente los tubos dañados y nunca los repare.
- Riesgo de lesiones graves. No suelte nunca los tubos o las asas de forma repentina cuando los tubos estén bajo tensión. Vuelva siempre con cuidado a la longitud normal.
- Asegúrese de que las manos y los pies no puedan salirse de las asas.
- ¡Riesgo de lesiones! No enrolle nunca los tubos alrededor del cuello, la cabeza, los brazos o el cuerpo.
- NO estire los tubos a más de tres veces su longitud normal.
- DEJE DE USARLO inmediatamente si se siente incómodo o se produce algún dolor, náuseas o mareos.
- Realice ejercicios lentos y constantes con movimientos y tensión controlados. Evita los ejercicios demasiado difíciles o la experimentación de alto riesgo.
- Beba abundantemente antes, durante y después del ejercicio.
- Mantenga la zona de ejercicio libre de objetos punzantes y obstrucciones.
- Utilice los tubos únicamente en superficies secas, limpias, antideslizantes, sólidas y no rugosas.



- Este producto no es un juguete, manténgalo fuera del alcance de los niños.
- No permita que las mascotas se acerquen a los tubos.

⚠ ATENCIÓN

- Antes de comenzar su programa de ejercicios, consulte a un profesional de la salud o a un médico para que le aconseje sobre los ejercicios adecuados y las precauciones de seguridad.
- Si se siente incómodo durante los ejercicios, deje de usarlos y consulte a un médico
- Utilice los tubos únicamente como se ha previsto para el ejercicio. Un uso inadecuado puede causar lesiones o daños graves.
- Practique siempre sus ejercicios con cuidado, siga exactamente las instrucciones de los ejercicios y adapte los ejercicios a su nivel de condición física.

AVISO

- Asegúrese de llevar ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio.
- Limpie el tubo con un paño húmedo. A continuación, frote en seco. No utilice detergentes ni desinfectantes.
- Almacenaje: Proteger el producto de la luz solar directa y guardarlo en un lugar fresco, limpio y seco.

FR

INSTRUCTIONS SISSEL® Fit-Tube

IMPORTANT : LISEZ TOUS LES AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE LORS DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT. VEUILLEZ CONSERVER LES INSTRUCTIONS ET LES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES DANS UN ENDROIT SÛR. NE PAS PRÊTER OU DONNER LE PRODUIT À UN TIERS SANS CES INSTRUCTIONS.

Les SISSEL® Fit-Tubes sont des appareils de fitness et d'entraînement petits et polyvalents pour les exercices, le bien-être, le renforcement musculaire, l'endurance et l'aérobic.

Ils sont également conçus pour des exercices concis de posture et d'étirement du haut du corps et des jambes.

Les tubes SISSEL® Fit-Tubes sont équipés de poignées hygiéniques et flexibles pour une prise en main sûre.

Couleurs (forces) :

jaune (léger), rouge (moyen), vert (fort), bleu (x-fort)



Instructions de sécurité :

⚠ AVERTISSEMENT

- Vérifiez l'état du produit avant chaque utilisation. S'il est endommagé, le fonctionnement du produit et la sécurité ne sont plus garantis.
- NE PAS utiliser le produit si vous constatez un quelconque défaut. Jetez correctement les tubes endommagés et ne les réparez jamais.
- Risque de blessure grave ! Ne relâchez jamais brusquement les tubes ou les poignées lorsque les tubes sont sous tension. Revenez toujours avec précaution à la longueur normale.

- Assurez-vous que vos mains et vos pieds ne peuvent pas glisser hors des poignées.
- Risque de blessure ! N'enroulez jamais les tubes autour du cou, de la tête, des bras ou du corps.
- NE PAS étirer les tubes à plus de trois fois leur longueur normale.
- Cessez immédiatement de l'utiliser si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous ressentez des douleurs, des nausées ou des étourdissements.
- Faites des exercices lents et réguliers avec des mouvements et une tension contrôlée. Évitez les exercices trop difficiles ou les expériences à haut risque.
- Buvez beaucoup avant, pendant et après l'exercice.
- Veillez à ce que l'aire d'exercice soit exempte d'objets pointus et d'obstacles.
- Utilisez les tubes uniquement sur des surfaces sèches, propres, non glissantes, solides et non rugueuses.
- Ce produit n'est pas un jouet, gardez-le hors de portée des enfants.
- Ne laissez jamais les animaux domestiques s'approcher des tubes.

⚠ ATTENTION

- Avant de commencer votre programme d'exercices, veuillez consulter un prestataire de soins de santé ou un médecin pour obtenir des conseils appropriés sur les exercices et les précautions à prendre.
- Si vous vous sentez mal à l'aise pendant les exercices, cessez de les utiliser et consultez un médecin.
- N'utilisez les tubes qu'aux fins d'exercice prévues. Une utilisation inappropriée peut entraîner des blessures ou des dommages graves.
- Pratiquez toujours vos exercices avec soin, suivez exactement les instructions des exercices et adaptez les exercices à votre niveau de forme.

AVIS

- Veillez à porter des vêtements et des chaussures d'exercice appropriés.
- Nettoyez le tube avec un chiffon humide. Frottez ensuite à sec. N'utilisez pas de détergents ou de désinfectants.
- Stockage : Protéger le produit de la lumière directe du soleil et le stocker dans un endroit frais, propre et sec.

