

EN

INSTRUCTIONS SISSEL® Exercise Loop

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® Exercise Loop is a small and versatile fitness and workout device for a wide range of applications for progressive muscle build-up, fitness training and toning.

The SISSEL® Exercise Loop is an ideal fitness aid for travelling.

The SISSEL® Exercise Loop is a set of 2 resistance levels:

1 light (yellow) and 1 strong (green)

The size is approx. 5 cm x 33 cm (2" x 13").



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 loops correctly and never repair them.
- Risk of severe injury! Never release the loop suddenly when it is under tension. Always carefully return to normal length.
- Risk of injury! Never wrap the loop around the neck, head, arms or body.
- DO NOT stretch the loop 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 product 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 product.

⚠ 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 product 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. Do not step into the product with shoes.
- Clean the product 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® Exercise Loop

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.

El bucle de ejercicio SISSEL® es un dispositivo de fitness y entrenamiento pequeño y versátil para una amplia gama de aplicaciones para el desarrollo muscular progresivo, el entrenamiento físico y la tonificación.

El bucle de ejercicio SISSEL® es una ayuda de fitness ideal para viajar.

El bucle de ejercicio SISSEL® es un conjunto de 2 niveles de resistencia: 1 ligero (amarillo) y 1 fuerte (verde)

El tamaño es de aproximadamente 5 cm x 33 cm (2" x 13").

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 bucles dañados y nunca los repare.
- Riesgo de lesiones graves. No suelte nunca el bucle repentinamente cuando esté bajo tensión. Vuelva siempre con cuidado a la longitud normal.
- ¡Riesgo de lesiones! Nunca enrolle el lazo alrededor del cuello, la cabeza, los brazos o el cuerpo.
- NO estire el bucle 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 el producto sólo 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 los animales domésticos se acerquen al producto.

⚠ 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 el producto únicamente como está 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. No pise el producto con zapatos.
- Limpie el producto 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® Exercise Loop

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.

La boucle d'exercice SISSEL® est un petit appareil de fitness et d'entraînement polyvalent destiné à un large éventail d'applications pour le renforcement musculaire progressif, l'entraînement physique et la tonification.

La boucle d'exercice SISSEL® est une aide à la remise en forme idéale pour les voyages.

La boucle d'exercice SISSEL® est un ensemble de 2 niveaux de résistance : 1 léger (jaune) et 1 fort (vert)

La taille est d'environ 5 cm x 33 cm (2" x 13").



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 boucles endommagées et ne les réparez jamais.
- Risque de blessure grave ! Ne relâchez jamais brusquement la boucle lorsqu'elle est sous tension. Revenez toujours avec précaution à la longueur normale.

- Risque de blessure ! N'enroulez jamais la boucle autour du cou, de la tête, des bras ou du corps.
- NE PAS étirer la boucle à plus de trois fois sa 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 le produit 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 d'animaux domestiques à proximité du produit.

⚠ 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 le produit 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. N'entrez pas dans le produit avec des chaussures.
- Nettoyez le produit 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.

