

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® Pilates Core Trainer is an all-around tool for an effective core workout, for exercises, fitness and aerobics. It is designed for targeted shaping, to strengthen back, arm and leg musculature. The four loops allow a simultaneous training of arms and legs.

The SISSEL® Pilates Core Trainer is equipped with hygienic, flexible handles for a safe grip and a comfortable handling.

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 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 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 tubes as intended for exercise purposes. Inappropriate use may cause serious injury or damage.
- Be sure to wear appropriate exercise clothing and footwear.
- Always practice your exercises carefully, follow the exercise instructions exactly and adapt the exercises to your fitness level.
- Do not store in extreme hot or cold environments – such as vehicles, outdoor sheds, etc.

NOTICE

- To clean the product, wipe 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.



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 SISSEL® Pilates Core Trainer es una herramienta completa para un entrenamiento eficaz del tronco, para ejercicios, fitness y aeróbic. Está diseñado para un modelado específico, para fortalecer la musculatura de la espalda, los brazos y las piernas. Los cuatro bucles permiten un entrenamiento simultáneo de brazos y piernas. El SISSEL® Pilates Core Trainer está equipado con asas higiénicas y flexibles para un agarre seguro y un manejo cómodo.

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 las asas de golpe 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 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 los tubos únicamente como se ha previsto para el ejercicio. Un uso inadecuado puede causar lesiones o daños graves.
- Asegúrese de llevar ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio.
- Practique siempre sus ejercicios con cuidado, siga exactamente las instrucciones de los ejercicios y adapte los ejercicios a su nivel de condición física.
- No lo almacene en ambientes extremadamente calientes o fríos, como vehículos, cobertizos al aire libre, etc.

AVISO

- Para limpiar el producto, pase 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® Pilates Core Trainer

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.

Le SISSEL® Pilates Core Trainer est un outil polyvalent pour un entraînement efficace du tronc, pour les exercices, le fitness et l'aérobic. Il est conçu pour un modelage ciblé, pour renforcer la musculature du dos, des bras et des jambes. Les quatre boucles permettent un entraînement simultané des bras et des jambes. Le SISSEL® Pilates Core Trainer est équipé de poignées hygiéniques et flexibles pour une prise en main sûre et une manipulation confortable.

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 les poignées brusquement 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 contrôlés. 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 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 les tubes qu'aux fins d'exercice prévues. Une utilisation inappropriée peut entraîner des blessures ou des dommages graves.
- Veillez à porter des vêtements et des chaussures d'exercice appropriés.
- Pratiquez toujours vos exercices avec soin, suivez exactement les instructions des exercices et adaptez les exercices à votre niveau de forme.
- Ne pas stocker dans des environnements extrêmement chauds ou froids - tels que des véhicules, des hangars extérieurs, etc.

AVIS

- Pour nettoyer le produit, essuyez-le avec un chiffon humide. Frottez ensuite pour sécher. 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.

