



*The natural way of Sweden*

# SISSEL® PILATES CORE TRAINER

- | Gebrauchsanweisung
- | Instructions for use
- | Mode d'emploi
- | Gebruiksaanwijzing
- | Instrucciones de uso
- | Istruzioni per l'uso
- | Bruksanvisning



# DE SISSEL® PILATES CORE TRAINER

## Allgemeine Hinweise

Lesen Sie nachstehende Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und beachten Sie die Sicherheits- und Warnhinweise. Der SISSEL® Pilates Core Trainer ist ein Allround-Gerät für ein abwechslungsreiches, effektives Core-Training, für Gymnastik, Fitness und Aerobic. Er ist für gezieltes Shaping, zur Stärkung der Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur konzipiert. Die vier Schlaufen ermöglichen ein gleichzeitiges Training von Armen und Beinen. Das Produkt ist entsprechend der vorliegenden Gebrauchsanweisung zu verwenden. Die SISSEL® GmbH übernimmt keine Haftung für den Gebrauch des Produkts außerhalb der in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Anwendungen. Die Gebrauchsanweisung ist sorgfältig und griffbereit aufzubewahren sowie bei Weitergabe des Produkts beizulegen.

## Sicherheitshinweise

- ! Prüfen Sie vor jeder Anwendung die Unversehrtheit des Produkts. Bei Beschädigungen ist die Funktion des Produkts und die Sicherheit nicht mehr gewährleistet.
- ! Verwenden Sie das Produkt nicht in unmittelbarer Nähe von Wärmquellen (z. B. Heizkörper, Herdplatte, offene Flamme, Funkenflug) und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- ! Halten Sie den Übungsbereich frei von scharfen und spitzen Gegenständen oder Kanten.
- ! Trainieren Sie nur auf trockenen, rutschfesten, geraden Flächen und nicht in der Nähe von Treppenabgängen, Balustraden, Kanten etc.
- ! Verzichten Sie zum Schutz vor Verletzungen und Beschädigungen beim Training auf Schmuck und lange Fingernägel.
- ! Trainieren Sie ausschließlich barfuß oder tragen Sie Socken mit gummierter Unterseite (Anti-Rutsch-Socken). Trainieren Sie nicht mit Schuhen und achten Sie auch sonst auf passende Sportkleidung.
- ! Wählen Sie ein Trainingsprogramm, dass zu Ihrem körperlichen Kraft- und Fitnessniveau passt und vermeiden Sie allzu schwierige Übungen oder Experimente mit erhöhtem Risiko.

! Verwenden Sie nur vom Hersteller vorgesehenes Zubehör.

! Anwendung bei Kindern und Jugendlichen, während der Schwangerschaft sowie bei vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden wie Schwindel, Herz-/Kreislaufproblemen, Gelenkschwächen, etc. nur unter professioneller Aufsicht und nach Ärztlicher Rücksprache.

! Schützen Sie den SISSEL® Pilates Core Trainer vor direkter Sonneneinstrahlung und bewahren Sie ihn an einem trockenen kühlen und staubfreien Ort auf.

! Das Produkt und sein Zubehör sind kein Spielzeug und außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Gestatten Sie Kindern nicht, damit zu spielen. Erdrasselungsgefahr.

## Produktinformation

Lieferumfang bestehend aus: 1 x SISSEL® Pilates Core Trainer, 1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

Länge der Schlaufen:	ca. 35 cm
Außendurchmesser des Schlauches:	8 mm
Material:	Vielschicht-Latex

## Bestimmungsgemäße Anwendung

- ⚠ Warnhinweis: Verletzungsgefahr! Verwenden Sie das Produkt nur, wenn Sie eine korrekte Durchführung der Übungsempfehlungen sicherstellen können. Ziehen sie bei Unsicherheiten oder Fragen speziell geschultes Personal, Physiotherapeuten, Trainer oder einen Facharzt zu Rate.
- ⚠ Warnhinweis: Verletzungsgefahr! Lassen Sie die Griffe niemals plötzlich los, wenn die Schlaufen unter Spannung stehen. Führen Sie die Schlaufen immer vorsichtig auf die normale Länge zurück.
- ⚠ Warnhinweis: Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände und Füße nicht aus den Schlaufen rutschen können
- ⚠ Warnhinweis: Strangulationsgefahr! Wickeln Sie die Schlaufen niemals um den Hals, den Kopf, die Arme oder den Körper.

**⚠** Warnhinweis: STOPPEN Sie die Anwendung sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen, Übelkeit oder Schwindelgefühle auftreten.

Suchen Sie zu Ihrer Sicherheit bei bekannten gesundheitlichen Einschränkungen wie bspw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenbeschwerden oder Gelenkschmerzen sowie als Sporteinsteiger oder nach längerer Trainingspause Ihren Facharzt für eine Untersuchung auf.

### Anwendung

1. Prüfen Sie die Verpackung und das Produkt bei Anlieferung auf eventuelle Beschädigungen.
2. Trainieren Sie gemäß Übungsanweisung bzw. gemäß Anleitung durch Fachkräfte.

**⚠** Warnhinweis: Verwenden Sie niemals ein beschädigtes Produkt.

Hinweis:

- Wärmen Sie sich vor den Übungen auf, um Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und sich vor Verletzungen von Muskeln und Sehnen zu schützen.
- Führen Sie die Übungen kontrolliert und langsam durch. Atmen Sie während der Anstrengung aus und nach der Anstrengung wieder ein. Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig, vermeiden Sie Pressatmung und halten Sie nie die Luft an.
- Die Anzahl der Durchgänge (Sätze) und der Wiederholungen soll Ihrem Leistungsvermögen und Ihrem Trainingsziel entsprechen. Wichtig ist die korrekte Ausführung der Übungen.
- Machen Sie zwischen den Durchgängen (Sätzen) genügend lange Pausen zur Regeneration.
- Dehnen Sie die Schlaufen NICHT auf mehr als das Dreifache ihrer normalen Länge.
- Verwenden Sie das Produkt nur wie vorgesehen zu Übungszwecken. Eine unsachgemäße Verwendung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden führen.
- Nach der Anwendung sind ggf. Reinigungs- und ggf. Desinfektionsmaßnahmen notwendig (siehe Pflege & Hygiene).

### Pflege & Hygiene

Wischen Sie die Schlaufen und Griffe mit einem feuchten Tuch ab, um sie zu reinigen. Reiben Sie sie anschließend trocken. Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel wie Seife, Allzweckreiniger oder Desinfektionsmittel. Benutzen Sie dazu ein weiches Tuch und keine scheuernden Mittel. Benutzen Sie keine phenolhaltigen Mittel oder solche, die den Stoff Diethylene Glycol Monoethyl Ether enthalten.

**⚠** Warnhinweis: Desinfektionsmaßnahmen sind ausschließlich mit geeigneten und auf Wirksamkeit geprüften Desinfektionsmitteln durchzuführen.

**⚠** Warnhinweis: Desinfektionsmittel, die die Materialien des Produkts schädigen können, sind zu vermeiden.

**⚠** Warnhinweis: Die Anwendungshinweise des Desinfektionsmittelherstellers sind zu beachten.

Bei der Verwendung ungeeigneter bzw. nicht auf Wirksamkeit geprüfter Präparate oder deren falscher Anwendung erlischt der Gewährleistungs- und Garantieanspruch.

### Entsorgung & Umwelt

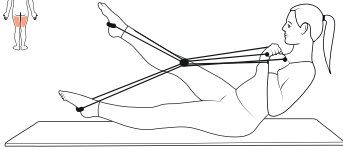
- Produkt: Das Produkt kann dem Hausmüll zugeführt werden.
- Verpackung: Es werden keine besonderen Verpackungsarten verwendet. Die jeweils gültigen Entsorgungsrichtlinien sind zu beachten.


### Gewährleistung

Die Gewährleistung richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften. Jede Gewährleistung ist ausgeschlossen, wenn von der SISSEL® GmbH gelieferte Ware ohne Zustimmung von anderer Seite bearbeitet, behandelt oder verändert wurde oder wenn die Gebrauchsanweisung nicht befolgt wurde.



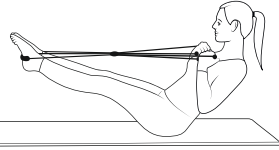
# ÜBUNGEN MIT DEM SISSEL® PILATES CORE TRAINER




Schere: Kräftigung für den unteren Bauch und Beinrückseite  10-15

## Ausgangsstellung

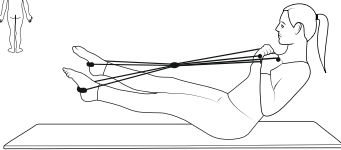
Rückenlage, Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen, Beine und Füße gestreckt im Core Trainer, Hände bestimmen den Widerstand der Tubes und bleiben während der Übung unbewegt, Scherenbewegung mit den Beinen durchführen, während das Becken stabil und unbewegt bleibt.




Bizepstraining in der Ganzkörperspannung  10-15

## Ausgangsstellung

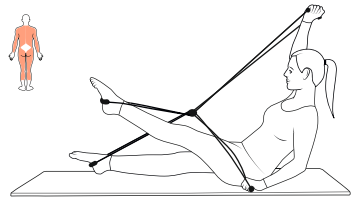
Rückenlage, Beine Richtung Boden ausstrecken, Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen, Oberkörper bis Schulterblattspitzen von der Matte heben, Ellenbogen strecken und beugen während die Oberarme am Oberkörper bleiben.



„Scheibenwischer“: Adduktoren-training/Beininnenseite und tiefe Bauchmuskeln  10-15

## Ausgangsstellung

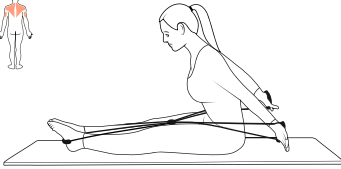
Rückenlage, Lendenwirbelsäule auf die Matte sinken lassen, Bauch anspannen, gestreckte Beine zur Seite öffnen und schließen, Becken bleibt unbewegt und stabil durch die untere Bauchkraft.



Ganzkörpertraining  8-10

## Ausgangsstellung

Rückenlage, Oberkörper von der Matte abheben, Bauch anspannen, rechtes Bein und Arm gleichzeitig strecken, linkes Bein gestreckt Richtung Decke halten, linker Arm ist gebeugt, Schulterblätter zusammenziehen. Seitenwechsel.

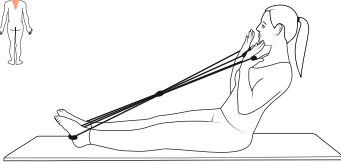


Rudern, Rücken und  
Armkräftigung

10–15

### Ausgangsstellung

Sitz, gestreckte Beine, Bauchnabel einziehen, Kinn zur Brust einrollen, Rücken rund in C-Form halten, Arme zur Seite ausstrecken, Schultern bleiben tief während die Arme gestreckt hinter den Rücken ziehen.

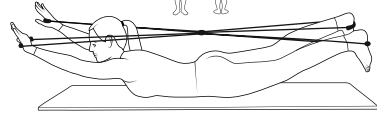


Statische Baucharbeit kombiniert  
mit dynamischem Bizeps-Training

15

### Ausgangsstellung

Sitz, Oberkörper aufgerichtet nach hinten neigen, so dass die Bauchmuskeln aktiviert sind, Schultern tief ziehen, Oberarme bleiben fest am Oberkörper während die Ellenbogen beugen und strecken.

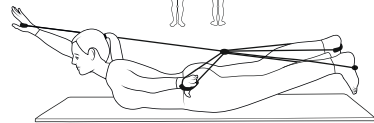


Rückenkräftigung mit statischer  
Ganzkörperspannung

12–15

### Ausgangsstellung

Bauchlage, Zehenspitzen aufstellen, Knie strecken, Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen (also von der Matte weg), Oberkörper etwas von der Matte lösen, Blick Richtung Matte, Arme gegen den Widerstand über dem Kopf zusammenführen und kontrolliert wieder zurück zum Rumpf.



Rücken- und Armtraining zur  
Aktivierung tiefer Bauchmuskulatur

15

### Ausgangsstellung

Bauchlage, Zehenspitzen aufstellen, Knie strecken, Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen (von der Matte weg), Oberkörper etwas von der Matte lösen, Blick Richtung Matte, Arme wechselseitig über Kopf und Richtung Hüfte ziehen, die tiefe Bauchmuskulatur verhindert das sich der restliche Körper mitbewegt!

# EN SISSEL® PILATES CORE TRAINER

## General information

Read the following instructions for use carefully and observe the safety instructions and warnings. The SISSEL® Pilates Core Trainer is an all-round 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 product may only be used in accordance with these instructions for use. SISSEL® GmbH accepts no liability for the use of the product outside the applications described in these user instructions. The user manual must be kept carefully and within easy reach, and must be enclosed if the product is passed on.

## Safety instructions

- ! Check the condition of the product before each use. If damaged, the function of the product and safety is no longer guaranteed.
- ! Do not use the product in the immediate area of heat sources (e.g. radiator, hotplate, open flame, flying sparks) and avoid direct sunlight.
- ! Keep the area of use free of sharp or pointed objects.
- ! Exercise only on dry, non-slip, straight surfaces and not near stairways, balustrades, edges, etc.
- ! To protect yourself from injury and damage, do not wear jewellery or long fingernails during exercise.
- ! Exercise exclusively barefoot or wear socks with a rubberised underside (anti-slip socks). Do not train in shoes and make sure you wear suitable sports clothing.
- ! Choose a training programme that suits your physical strength and fitness level and avoid too difficult exercises or experiments with increased risk.
- ! Use only accessories intended by the manufacturer.
- ! Use by children and adolescents, during pregnancy and in case of existing health problems such as dizziness, cardiovascular problems, joint weaknesses, etc. only under professional supervision and after consulting a doctor.

- ! Protect the SISSEL® Pilates Core Trainer from direct sunlight and store it in a dry, cool and dust-free place.
- ! The product and its accessories are not toys and must be kept out of the reach of children. Do not allow children to play with it. Strangulation hazard.

## Product information

Scope of delivery consisting of: 1 x SISSEL® Pilates Core Trainer, 1 x Instructions for Use

## Technical specifications

Length of loops: approx. 35 cm

Outer diameter of the hose: 8 mm

Material: multilayer latex

## Intended use

- ⚠ Warning: Risk of injury! Only use the product if you can ensure that the exercise recommendations are carried out correctly. If you are unsure or have questions, consult specially trained personnel, physiotherapists, trainers or a medical specialist.
- ⚠ Warning: Risk of injury! Never release the handles suddenly when the loops are under tension. Always carefully return the loops to their normal length.
- ⚠ Warning: Make sure your hands and feet can not slip out of the handles.
- ⚠ Warning: Risk of strangulation! Never wrap the loops around the neck, head, arms or body.
- ⚠ Warning: STOP use immediately if you feel unwell or experience pain, nausea or dizziness.

For your safety, consult your specialist for a check-up if you have any known health problems such as cardiovascular diseases, spinal problems or joint pain, or if you are new to sports or have not exercised for a long time.

## Usage

1. Check the packaging and the product for any damage on delivery.
2. Exercise according to the exercise instructions or as instructed by professionals.


 Warning: Never use a damaged product.


Note:


- Warm up before exercising to prepare your body for the workout and to protect yourself from injuries to muscles and tendons.
- Perform the exercises in a controlled and slow manner. Breathe out during the effort and in again after the effort. Breathe evenly during the exercises, avoid press breathing and never hold your breath.
- The number of rounds (sets) and repetitions should correspond to your ability and your training goal. It is important to perform the exercises correctly.
- Take sufficiently long breaks between the rounds (sets) for regeneration.
- DO NOT stretch the loops to more than three times their normal length.
- Use the product only as intended for exercise purposes. Improper use may result in serious injury or damage.
- After use, cleaning and possibly disinfection measures may be necessary (see Care & Hygiene).

## Care & Hygiene

Wipe the loops and handles with a damp cloth to clean them. Then rub them dry. Never use cleaning agents such as soap, all-purpose cleaners or disinfectants. Use a soft cloth and no abrasive agents. Do not use any agents containing phenol or those containing the substance diethylene glycol monoethyl ether.

 Warning: Disinfection measures should only be carried out with suitable disinfectants that have been tested for effectiveness.

 Warning: Disinfectants that can damage the materials of the product are to be avoided.

 Warning: The application instructions of the disinfectant manufacturer must be observed.

The use of unsuitable disinfectants or disinfectants that have not been tested for effectiveness or their incorrect use will invalidate the warranty and guarantee.

## Disposal & Environment

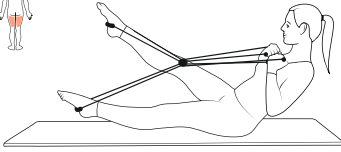
- Product: The product can be disposed of with household waste.
- Packaging: No special types of packaging are used. The respective valid disposal guidelines must be observed.


## Warranty

The warranty is governed by the statutory provisions. Any warranty is excluded if goods delivered by SISSEL® GmbH have been processed, treated or modified by others without consent or if the instructions for use have not been followed.



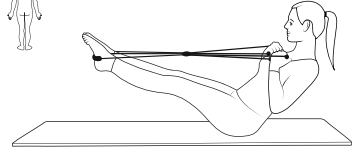
# EXERCISES WITH THE SISSEL® PILATES CORE TRAINER



**Scissors: strengthening of lower abdomen and back of leg**  10-15

## Start

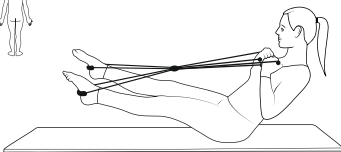
Supine position, pull belly button towards lumbar spine, arms and legs stretch the core trainer, hands determine the resistance of the tubes and do not change position during the exercise. Legs do scissors movement while pelvis remains stable and immobile.




**Biceps training with complete body tension**  10-15

## Start

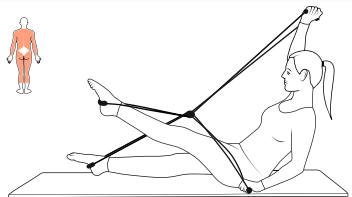
Supine Position, extend legs towards the floor and pull belly button towards lumbar spine. Raise upper body (up to shoulder blades) off the mat, straighten and bend elbows while upper arms remain close to the body.



**“Wiper”: training of adductors / inside of legs and deep abdominal muscles**  10-15

## Start

Start: Supine position, permit lumbar spine to sink into mat, tighten abdomen, open outstretched legs sideways, close again, pelvis remains stable and immobile, due to lower abdominal force.

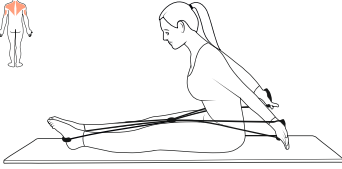


**Complete body training**  8-10

## Start

Supine position, raise upper body off the mat, tighten abdomen, straighten right leg and arm simultaneously, left leg points up, left arm is bent, pull shoulder blades together. Switch sides.



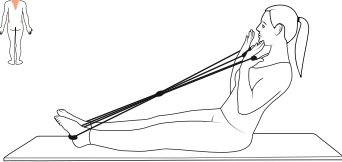


### Rowing, back and arm workout

10–15

#### Start

Sit with straight legs, pull in belly button, roll chin towards chest, round back and keep in C-shape. Extend arms sideways, shoulders remain low while straight arms move behind back.

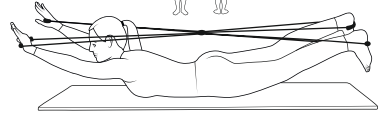


### Static abdominal workout combined with dynamic biceps training

15

#### Start

Sit, upper body is straight and leans back, so that abdominal muscles are activated. Pull shoulders down, upper arms remain close to the upper body while elbows bend and extend.

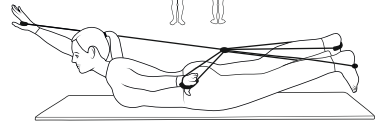


### Back workout with static complete body tension

12–15

#### Start

Prone position, straight toes, straight knees. Pull belly button towards lumbar spine (away from the mat), slightly raise upper body off the mat, facing the mat. Moving against the resistance pull arms together above the head and bring back in a gradual, controlled manner.



### Back and arm training to activate the deep abdominal musculature

15

#### Start

Prone position, straight toes, straight knees. Pull belly button towards lumbar spine (away from the mat), slightly raise upper body off the mat, facing the mat. Alternately move arms above the head and back to hip, deep abdominal muscles prevent the remaining body to move along.

## Informations générales

Lire attentivement le manuel d'utilisation suivant et respecter les consignes de sécurité et les avertissements. Le SISSEL® Pilates Core Trainer est un appareil polyvalent pour un entraînement varié et efficace, pour la gymnastique, le fitness ou encore l'aérobic. Il est conçu pour le renforcement de la musculature du dos, des bras et des jambes. Les quatre boucles permettent un entraînement simultané des bras et des jambes. Le produit ne doit être utilisé que conformément à ce mode d'emploi. SISSEL® GmbH décline toute responsabilité en cas d'utilisation du produit en dehors des applications décrites dans ce mode d'emploi. Le mode d'emploi doit être conservé soigneusement et à portée de main, et doit être joint en cas de transmission du produit.

## Consignes de sécurité

- ! Vérifier 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 à proximité immédiate de sources de chaleur (radiateur, plaque chauffante, flamme nue, étincelles) et éviter la lumière directe du soleil.
- ! Maintenir la zone d'utilisation exempte d'objets tranchants ou pointus.
- ! Ne vous entraînez que sur des surfaces sèches, antidérapantes et droites, à l'écart des descentes d'escalier, des balustrades, des bords, etc.
- ! Pour vous protéger des blessures et des dommages, renoncez aux bijoux et aux ongles longs pendant l'entraînement.
- ! Entraînez-vous exclusivement pieds nus ou portez des chaussettes avec un dessous caoutchouté (chaussettes antidérapantes). Ne vous entraînez pas avec des chaussures et veillez à porter des vêtements de sport adaptés.
- ! Choisissez un programme d'entraînement adapté à votre niveau de force et de forme physique et évitez les exercices trop difficiles ou présentant un risque accru.

! N'utilisez que les accessoires prévus par le fabricant.

! L'utilisation chez les enfants et les adolescents, pendant la grossesse ainsi qu'en cas de problèmes de santé tels que vertiges, problèmes cardiaques/circulatoires, faiblesses articulaires, etc. ne se réalise uniquement que sous surveillance professionnelle et après avis médical.

! Protégez le SISSEL® Pilates Core Trainer des rayons directs du soleil et conservez-le dans un endroit sec, frais et exempt de poussière.

! Le produit et ses accessoires ne sont pas des jouets et doivent être tenus hors de portée des enfants. Ne permettez pas aux enfants de jouer avec. Risque d'étranglement

## Informations sur le produit

Contenu de la livraison livré avec : 1 x SISSEL® Pilates Core Trainer, 1 x Mode d'emploi

### Caractéristiques techniques

Longueur des boucles :	environ 35 cm
Diamètre extérieur du tuyau :	8 mm
Matériau :	latex multicouche

## Utilisation conforme

- ⚠ Attention: Risque de blessure ! N'utilisez le produit que si vous êtes en mesure de garantir que les recommandations d'exercices sont correctement exécutées. En cas de doute ou de questions, consultez un personnel spécialement formé, des physiothérapeutes, des entraîneurs ou un médecin spécialiste.
- ⚠ Attention: Risque de blessure ! Ne relâchez jamais brusquement les poignées lorsque les boucles sont sous tension. Ramenez toujours les boucles à leur longueur normale avec précaution.
- ⚠ Attention: Veillez à ce que vos mains et vos pieds ne puissent pas glisser hors des poignées.
- ⚠ Attention: Risque d'étranglement ! N'enroulez jamais les boucles autour du cou, de la tête, des bras ou du corps.

⚠ Attention: Cessez immédiatement l'utilisation si vous vous sentez mal ou si vous ressentez des douleurs, des nausées ou des vertiges.

Pour votre sécurité, consultez votre spécialiste pour un contrôle si vous avez des problèmes de santé connus tels que des maladies cardiovasculaires, des problèmes de colonne vertébrale ou des douleurs articulaires, ou si vous débutez dans le sport ou n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps

### Utilisation

1. Vérifiez que l'emballage et le produit ne sont pas endommagés à la livraison
2. S'entraîner selon les instructions de l'exercice ou selon les instructions des professionnels.

⚠ Attention: N'utilisez jamais un produit endommagé.

Note:

- Échauffez-vous avant de faire de l'exercice pour préparer votre corps à l'entraînement et pour vous protéger des blessures aux muscles et aux tendons.
- Effectuez les exercices de manière contrôlée et lente.
- Expirez pendant l'effort et inspirez de nouveau après l'effort. Respirez de façon régulière pendant les exercices, évitez la respiration comprimée et ne retenez jamais votre souffle.
- Le nombre de séries et de répétitions doit correspondre à votre capacité et à votre objectif d'entraînement. Il est important d'exécuter les exercices correctement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre chaque série pour récupérer.
- NE PAS étirer les boucles à plus de trois fois leur longueur normale.
- N'utilisez le produit qu'à des fins prévues dans les instructions. Une utilisation inappropriée peut entraîner des blessures ou des dommages graves.
- Après utilisation, un nettoyage et éventuellement des mesures de désinfection peuvent être nécessaires (voir entretien & hygiène).

### Entretien & hygiène

Essayez les boucles et les poignées avec un chiffon humide pour les nettoyer. Frottez-les ensuite pour les sécher. N'utilisez jamais de produits de nettoyage tels que du savon, des nettoyants tout usage ou des désinfectants. Utilisez un chiffon doux mais aucun agent abrasif. N'utilisez pas de produits contenant du phénol ou de la substance diéthylène glycol monoéthyl éther.

⚠ Attention: Les mesures de désinfection doivent être effectuées uniquement avec des désinfectants appropriés dont l'efficacité a été testée.

⚠ Attention: Les désinfectants qui peuvent endommager les matériaux du produit sont à éviter.

⚠ Attention: Les instructions d'application du fabricant du désinfectant doivent être respectées.

L'utilisation de désinfectants inadaptés ou dont l'efficacité n'a pas été testée ou leur utilisation incorrecte annule la garantie.

### Élimination & environnement

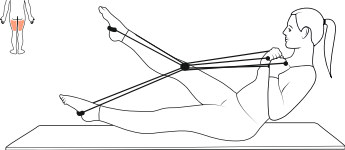
- Produit: Le produit peut être éliminé avec les déchets ménagers.
- Emballage: Aucun type d'emballage particulier n'est utilisé. Les directives d'élimination en vigueur doivent être respectées.


### Garantie

La garantie est régie par les dispositions légales. Toute garantie est exclue si les marchandises livrées par SISSEL® GmbH ont été transformées, traitées ou modifiées par des tiers sans leur consentement ou si les instructions d'utilisation n'ont pas été respectées.



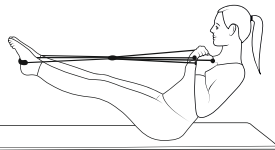
## EXERCICES AVEC LE SISSEL® PILATES CORE TRAINER




Ciseaux : Renforcement de l'abdomen et de l'arrière des jambes  10-15

### Position de départ

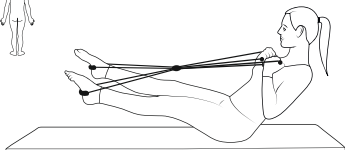
Sur le dos, rentrez le ventre ("le nombril rentré vers la colonne vertébrale"), tendez les jambes et les pieds dans le Core Trainer. La position des mains définit la résistance du Core Trainer et les bras restent immobiles. Faites des ciseaux avec les jambes et gardez le bassin stable et immobile.




Entraînement des biceps avec le corps complètement tendu  10-15

### Position de départ

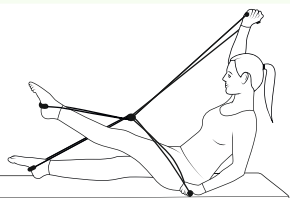
Sur le dos avec les jambes tendues à ras du sol. Rentrez le ventre ("le nombril rentré vers la colonne vertébrale") et soulevez le haut du corps. Tendez et pliez les avant bras tandis que les bras restent collés au corps.



Essuie-glaces : Entraînement des adducteurs / Muscles intérieurs des cuisses et muscles abdominaux profonds  10-15

### Position de départ

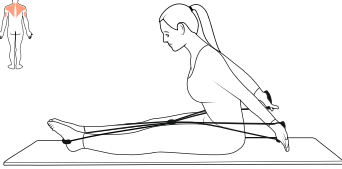
Sur le dos avec la colonne plaquée au tapis. Contractez l'abdomen, tendez les jambes et écartez et refermez-les. Le bassin reste stable et immobile grâce aux muscles abdominaux profonds.



Entraînement de tout le corps  8-10

### Position de départ

Sur le dos, le haut du corps soulevé. Contractez les muscles abdominaux et tendez simultanément la jambe et le bras droits. La jambe gauche est levée vers le haut, le bras gauche est plié et les omoplates sont resserrées. Faites l'exercice de chaque côté.

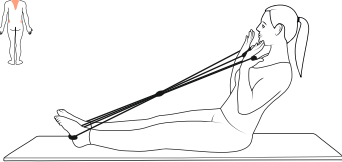


### Ramer – Renforcement des bras et des jambes

10–15

#### Position de départ

Assis les jambes tendues, rentrez le nombril et roulez le menton vers la poitrine. Le dos est arrondi en forme de C. Tendez les bras sur les côtés et étirez-les en arrière tandis que les épaules restent basses.

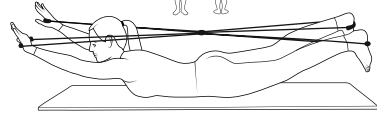


### Entraînement statique des abdominaux avec entraînement dynamique des biceps

15

#### Position de départ

Assis avec le haut du corps penché en arrière pour stimuler les abdominaux. Abaissez les épaules, collez les bras au corps tandis que vous pliez et tendez les avant-bras.

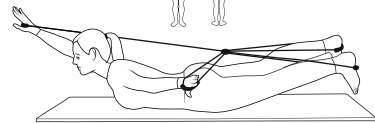


### Renforcement du dos avec le corps complètement tendu

12–15

#### Position de départ

Sur le ventre, les jambes tendues soulevées à ras du tapis, les orteils tendus. Rentrez le ventre („nombril vers la colonne vertébrale“) et soulevez légèrement le tronc en regardant le tapis. Tendez les bras au dessus de la tête en augmentant la résistance et détendez-les progressivement en les ramenant vers le tronc.



### Entraînement du dos et du bras avec exercice plus intensif des abdominaux profonds

15

#### Position de départ

Sur le ventre, les jambes et les orteils tendus. Rentrez le ventre („nombril vers la colonne vertébrale“) et soulevez légèrement le tronc en regardant le tapis. Tendez un bras au dessus de la tête et l'autre vers la hanche. Le reste du corps reste immobile grâce aux abdominaux profonds !

## Algemene informatie

Lees de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en neem de veiligheidsvoorschriften en waarschuwingen in acht. De SISSEL® Pilates Core Trainer is een veelzijdig toestel voor een gevarieerde en doeltreffende core-training, voor gymnastiek, fitness en aerobics. Het is ontworpen voor gerichte vormgeving en versterking van de rug, armen en benen. De vier lussen maken gelijktijdige training van armen en benen mogelijk. Het product mag uitsluitend worden gebruikt in overeenstemming met deze gebruiksaanwijzing. SISSEL® GmbH aanvaardt geen aansprakelijkheid voor het gebruik van het product buiten de in deze gebruiksaanwijzing beschreven toepassingen. De gebruiksaanwijzing moet zorgvuldig en binnen handbereik worden bewaard en moet worden ingesloten als het product wordt doorgegeven.

## Veiligheidsvoorschriften

- ! Controleer de staat van het product voor elk gebruik. Indien beschadigd, zijn de werking van het product en de veiligheid niet meer gegarandeerd.
- ! Gebruik het product niet in de onmiddellijke nabijheid van warmtebronnen (b.v. radiatoren, kookplaten, open vuur, rondvliegende vonken) en vermijd direct zonlicht.
- ! Houd de mat vrij van scherpe of puntige voorwerpen.
- ! Alleen gebruiken op droge, slipvrije, rechte oppervlakken en niet in de buurt van trappen, balustrades, randen enz.
- ! Om uzelf te beschermen tegen verwondingen en beschadigingen tijdens de training, mag u geen juwelen dragen en geen lange vingernagels hebben.
- ! Train uitsluitend op blote voeten of draag sokken met een rubberen onderkant (antislipsokken). Train niet met schoenen en zorg ervoor dat u geschikte sportkleding draagt.
- ! Kies een trainingsprogramma dat past bij uw fysieke kracht en conditie en vermijd al te moeilijke oefeningen of experimenten met een verhoogd risico.
- ! Gebruik alleen accessoires die door de fabrikant zijn bedoeld.

! Gebruik bij kinderen en adolescenten, tijdens de zwangerschap en in geval van bestaande gezondheidsproblemen zoals duizeligheid, hart- en vaatproblemen, gewrichtszwakke, enz. alleen onder deskundig toezicht en na raadpleging van een arts.

! Bescherm de SISSEL® Pilates Core Trainer tegen direct zonlicht en bewaar hem op een droge, koele en stofvrije plaats.

! Het product en de accessoires zijn geen speelgoed en moeten buiten het bereik van kinderen worden gehouden. Laat kinderen er niet mee spelen. Gevaar voor wurging.

## Productinformatie

Omvang van de levering bestaande uit: 1 x SISSEL® Pilates Core Trainer, 1 x Gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

.....	.....
Lengte van de lussen:	ca. 35 cm
.....	.....
Buitendiameter van de slang:	8 mm
.....	.....
Materiaal:	meerlaags latex
.....	.....


## Beoogd gebruik

- ⚠ Waarschuwing: Gevaar voor letsel! Gebruik het product alleen als u kunt garanderen dat de aanbevelingen voor oefeningen correct worden uitgevoerd. Raadpleeg in geval van onzekerheid of vragen speciaal opgeleid personeel, fysiotherapeuten, trainers of een medisch specialist.
- ⚠ Waarschuwing: Gevaar voor letsel! Laat de handgrepen nooit plotseling los wanneer de lussen onder spanning staan. Breng de lussen altijd voorzichtig terug op hun normale lengte.
- ⚠ Waarschuwing: Zorg ervoor dat uw handen en voeten niet uit de lussen kunnen glippen.
- ⚠ Waarschuwing: Gevaar voor wurging! Wikkel de lussen nooit om de nek, het hoofd, de armen of het lichaam.
- ⚠ Waarschuwing: STOP onmiddellijk met het gebruik als u zich onwel voelt of pijn, misselijkheid of duizeligheid ervaart.

Raadpleeg voor uw eigen veiligheid uw specialist voor een controle als u bekende gezondheidsproblemen hebt, zoals hart- en vaatziekten, problemen met de wervelkolom of gewrichtspijn, of als u nieuw bent in de sport of lange tijd niet hebt getraind.

### Gebruik

1. Controleer de verpakking en het product op eventuele schade bij aflevering.
2. Train volgens de oefeningsinstructies of volg de aanwijzingen van de hiervoor opgeleide vakmensen.

 Waarschuwing: Gebruik nooit een beschadigd product.

Opmerking:


- Doe een warming-up voordat u gaat trainen om uw lichaam voor te bereiden op de training en uzelf te beschermen tegen blessures aan spieren en pezen.
- Voer de oefeningen gecontroleerd en langzaam uit. Adem uit tijdens de inspanning en weer in na de inspanning. Adem gelijkmatig tijdens de oefeningen, vermijd geforceerde ademhalingen en houd nooit uw adem in.
- Het aantal rondes (sets) en herhalingen moet overeenkomen met uw vaardigheid en uw trainingsdoel. De juiste uitvoering van de oefeningen is belangrijk.
- Neem voldoende lange pauzes tussen de runs (sets) om te regenereren.
- Rek de lussen NIET uit tot meer dan driemaal hun normale lengte.
- Gebruik het product alleen zoals het bedoeld is voor trainingsdoeleinden. Onjuist gebruik kan leiden tot ernstig letsel of schade.
- Na gebruik kunnen reiniging en eventueel desinfectiemaatregelen noodzakelijk zijn (zie Verzorging & Hygiëne).

### Verzorging & Hygiëne

Veeg de lussen en handvatten af met een vochtige doek om ze schoon te maken. Wrijf ze dan droog. Gebruik nooit reinigingsmiddelen zoals zeep, allesreinigers of ontsmettingsmiddelen. Gebruik een zachte doek en geen schurende middelen. Gebruik geen middelen die fenolen of diethyleenglycolmonoethyl-ether bevatten.

 Waarschuwing: Ontsmettingsmaatregelen mogen alleen worden uitgevoerd met geschikte ontsmettingsmiddelen die op hun doeltreffendheid zijn getest.

 Waarschuwing: Ontsmettingsmiddelen die de materialen van het product kunnen aantasten, moeten worden vermeden.

 Waarschuwing: De gebruiksaanwijzing van de fabrikant van het ontsmettingsmiddel moet worden opgevolgd.

Het gebruik van ongeschikte preparaten of preparaten die niet op hun doeltreffendheid zijn getest of het onjuiste gebruik ervan doet de aanspraak op garantie en garantie vervallen.

### Verwijdering & Milieu

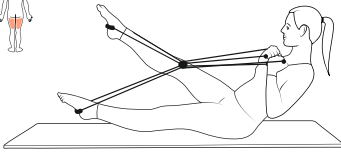
- Product: Het product kan met het huisvuil worden weggegooid.
- Verpakking: Er worden geen speciale verpakkingen gebruikt. De desbetreffende geldende richtlijnen voor verwijdering moeten in acht worden genomen.

### Garantie

De garantie wordt geregeld door de wettelijke bepalingen. Elke garantie is uitgesloten als door SISSEL® GmbH geleverde goederen zonder toestemming door anderen werden bewerkt, verwerkt of veranderd of als de gebruiksaanwijzing niet werd opgevolgd.



# OEFENINGEN MET DE SISSEL® PILATES CORE TRAINER

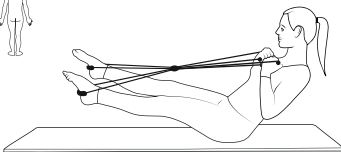


Scher de schaar: versterking van de onderbuik en de achterkant van de benen

10-15

## Uitgangspositie

Ga op je rug liggen, trek je buik in („de navel zakt richting wervelkolom“) en strek je benen en voeten in de Core Trainer. Bepaal met je handen de weerstand van de tube en beweeg ze tijdens de oefening niet. Maak een schaarbeweging met je benen terwijl je je bekken stabiel houdt en niet beweegt.

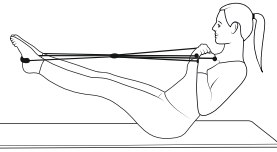


De ruitenwisser: training van de adductoren / binnenkant van de benen en diepe buikspieren

10-15

## Uitgangspositie

Ga op je rug liggen en zorg ervoor dat je lendenwervels de mat raken. Span je buikspieren aan, en open en sluit je gestrekte benen zijwaarts. Het bekken beweegt niet en blijft stabiel dankzij de onderste buikspieren.

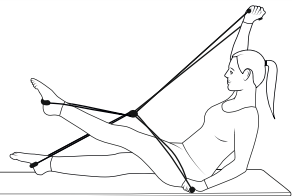


Training van de biceps terwijl het hele lichaam opgespannen is

10-15

## Uitgangspositie

Ga op je rug liggen en strek je benen boven de mat. Trek je buik in („de navel zakt richting wervelkolom“) en kom met je bovenlichaam los van de mat. Strek en buig je ellebogen en houd je bovenarmen tegen je bovenlichaam aan.



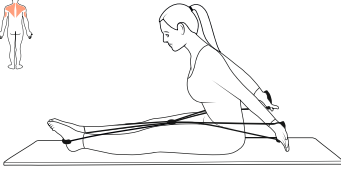
Training van het volledige lichaam

8-10

## Uitgangspositie

Ga op je rug liggen en kom met je bovenlichaam los van de mat. Span je buik aan en strek tegelijk je rechterbeen en -arm. Je linkerbeen strekt naar het plafond toe, je linkerarm is gebogen en je schouderbladen zijn samengetrokken. Beide kanten, telkens.



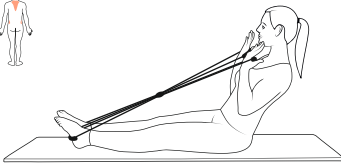


Roeien, rug- en armversterking

10-15

### Uitgangspositie

Ga zitten met gestrekte benen, trek je navel in en rol je kin naar je borst toe. Houd je rug rond in C-vorm en strek je armen zijdelings. Houd je schouders laag terwijl je je armen gestrekt naar achteren trekt.

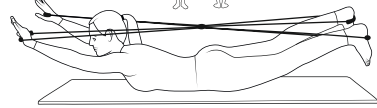


Statische training van de buikspieren in combinatie met dynamische training van de biceps

15

### Uitgangspositie

Ga zitten en hang met je bovenlichaam wat naar achteren, zodat je buikspieren hun werk moeten doen. Trek je schouders naar beneden en houd je bovenarmen tegen je bovenlichaam aan terwijl je je ellebogen buigt en strekt.

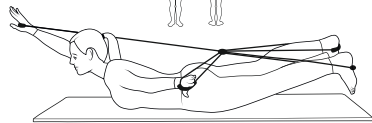


Versterking van de rug terwijl het lichaam volledig opgespannen is

12-15

### Uitgangspositie

Ga op je buik liggen en hef met gestrekte knieën je tenen van de mat. Trek je buik in („de navel gaat richting wervelkolom“) en ook van de mat weg en laat je bovenlichaam wat van de mat loskomen. Kijk naar de mat. Trek je armen boven je hoofd samen, tegen de weerstand in, en ontspan ze geleidelijk naar je romp toe.



Training van de rug en armen en intensievere training van de diepe buikspieren

15

### Uitgangspositie

Ga op je buik liggen en hef met gestrekte knieën je tenen van de mat. Trek je buik in („de navel gaat richting wervelkolom“) en ook van de mat weg en laat je bovenlichaam wat van de mat loskomen. Kijk naar de mat en trek je armen afwisselend boven je hoofd en naar je heup. De diepe buikspieren zorgen ervoor dat de rest van je lichaam niet mee beweegt!

## Información general

Lea atentamente el siguiente manual de usuario y observe las instrucciones y advertencias de seguridad. El SISSEL® Pilates Core Trainer es un aparato polivalente para un entrenamiento variado y eficaz del tronco, para la gimnasia, el fitness y el aeróbic. Está diseñado para dar forma a los músculos de la espalda, los brazos y las piernas. Los cuatro bucles permiten el entrenamiento simultáneo de brazos y piernas. El producto sólo puede utilizarse de acuerdo con estas instrucciones de uso. SISSEL® GmbH no asume ninguna responsabilidad por el uso del producto fuera de las aplicaciones descritas en estas instrucciones de uso. El manual de uso debe guardarse con cuidado y al alcance de la mano, y debe adjuntarse en caso de transmisión del producto.

## Instrucciones de seguridad

- ! 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 en áreas inmediatas a fuentes de calor (por ejemplo, radiadores, placas caliente, llamas abiertas, chisporroteos) y evite la luz solar directa.
- ! Mantenga el área de uso libre de objetos afilados o puntiagudos.
- ! Realice el ejercicio sólo en superficies secas, antideslizantes y rectas y no cerca de escaleras, balaustradas, bordes, etc.
- ! Para protegerse de lesiones y daños, no lleve joyas ni uñas largas durante el ejercicio.
- ! Haga ejercicio exclusivamente descalzo o use calcetines con la parte inferior de goma (calcetines antideslizantes). No entrene con zapatillas y asegúrese de llevar ropa deportiva adecuada.
- ! Elija un programa de entrenamiento que se adapte a su fuerza física y a su nivel de condición física y evite los ejercicios demasiado difíciles o los experimentos con mayor riesgo.
- ! Utilice únicamente los accesorios previstos por el fabricante.

- ! El uso en niños y adolescentes, durante el embarazo y en caso de problemas de salud existentes, como mareos, problemas cardiovasculares, debilidad articular, etc., debe ser sólo bajo supervisión profesional y tras consultar a un médico.
- ! Proteja el SISSEL® Pilates Core Trainer de la luz solar directa y guárdelo en un lugar seco, fresco y sin polvo.
- ! El producto y sus accesorios no son juguetes y deben mantenerse fuera del alcance de los niños. No permita que los niños jueguen con él. Peligro de estrangulamiento.

## Información sobre el producto

Alcance de la entrega consiste de : 1 x SISSEL® Pilates Core Trainer, 1 x Instrucciones de uso

## Datos técnicos

Longitud de los bucles: 35 cm aproximadamente

Diámetro exterior

de la manguera: 8 mm

Material: látex multicapa


## Uso previsto

- ⚠ Atención : ¡Riesgo de lesiones! Utilice el producto sólo si puede asegurarse de que las recomendaciones de ejercicio se llevan a cabo correctamente. Si no está seguro o tiene dudas, consulte a personal especialmente formado, fisioterapeutas, entrenadores o un especialista médico.
- ⚠ Atención : ¡Riesgo de lesiones! No suelte nunca las asas de golpe cuando los lazos estén bajo tensión. Con cuidado, primero deje que los lazos vuelvan a su longitud normal.
- ⚠ Atención : Asegúrese de que las manos y los pies no puedan salirse de las asas.
- ⚠ Atención : Riesgo de estrangulamiento. No se enrolle nunca los lazos alrededor del cuello, la cabeza, los brazos o el cuerpo.
- ⚠ Atención : Deje de usarlo inmediatamente si se siente mal o experimenta dolor, náuseas o mareos.

Por su seguridad, consulte a su especialista para una revisión si tiene algún problema de salud conocido, como enfermedades cardiovasculares, problemas de columna o dolor en las articulaciones, o si es nuevo en el deporte o no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo.

### Uso

1. Compruebe que el embalaje y el producto no presentan daños en el momento de la entrega.
2. Entrene según las instrucciones o en su caso según las instrucciones de un especialista.


 Atención : No utilice nunca un producto dañado.


Nota:


- No utilice nunca un producto dañado.
- Caliéntese antes de hacer ejercicio para preparar su cuerpo para el entrenamiento y para protegerse de lesiones en los músculos y tendones.
- Realice los ejercicios de forma controlada y lenta. Exhale durante el esfuerzo y vuelva a inspirar después del mismo. Respire uniformemente durante los ejercicios, evite la respiración forzada y no contenga nunca la respiración.
- El número de rondas (series) y repeticiones debe corresponder a su capacidad y a su objetivo de entrenamiento. Es importante realizar los ejercicios correctamente.
- Realice pausas suficientemente largas entre las rondas (series) para regenerarse.
- NO estire los lazos más de tres veces de su longitud normal.
- Utilice el producto sólo como está previsto para el ejercicio. Un uso inadecuado puede provocar lesiones o daños graves.
- Después de su uso, puede ser necesario realizar una limpieza y, eventualmente, una desinfección (ver Cuidados e Higiene).

### Cuidado & higiene

Limpie los bucles y las asas con un paño húmedo. A continuación, frótelos para secarlos. No utilice nunca productos de limpieza como jabón, limpiadores multiusos o desinfectantes. Utilice un paño suave y no utilice agentes abrasivos. No utilice agentes que contengan fenol o aquellos que contengan la sustancia éter monoetilico de dietilenglicol.

 Atención : Las medidas de desinfección sólo deben llevarse a cabo con desinfectantes adecuados cuya eficacia haya sido probada.

 Atención : Deben evitarse los desinfectantes que puedan dañar los materiales del producto.

 Atención : Deben respetarse las instrucciones de uso del fabricante del desinfectante.

El uso de desinfectantes inadecuados o de desinfectantes cuya eficacia no haya sido probada, o su uso incorrecto, invalidará la garantía.

### Eliminación & medio ambiente

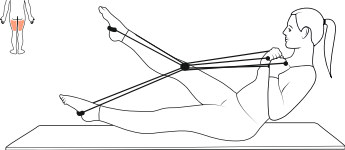
- Producto: El producto puede eliminarse con la basura doméstica.
- Embalaje: No se utiliza ningún tipo de embalaje especial. Deben observarse las respectivas directrices válidas de eliminación.


### Garantía

La garantía se rige por las disposiciones legales. Queda excluida toda garantía si la mercancía suministrada por SISSEL® GmbH ha sido procesada, tratada o modificada por terceros sin consentimiento o si no se han seguido las instrucciones de uso.



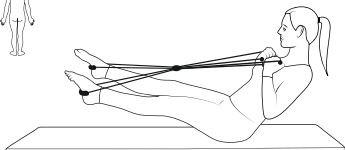
# EJERCICIOS CON EL SISSEL® PILATES CORE TRAINER




Tijeras: fortalecimiento para la parte baja del abdomen y la parte trasera de los muslos  10-15

## Posición inicial

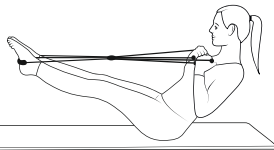
Tumbado sobre la espalda, sumir el ombligo, estirar las piernas y los pies con el Core Trainer, las manos determinan la resistencia de los tubos y no se mueven durante el ejercicio. Llevar a cabo los movimientos-tijeras con las piernas, mantener la pelvis firme e inmóvil.



“Limpia parabrisas”: entrenamiento del músculo aductor/ parte interna de la pierna y los músculos profundos del abdomen  10-15

## Posición inicial

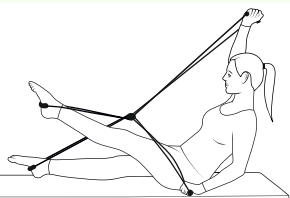
Tumbado sobre la espalda, dejar caer la columna lumbar sobre la colchoneta, tensar el abdomen, estirar y abrir la pierna hacia los lados y volver a cerrar, la pelvis permanece fija y firme debido a la fuerza de la parte baja del abdomen.



Entrenamiento del bíceps con el cuerpo en tensión  10-15

## Posición inicial

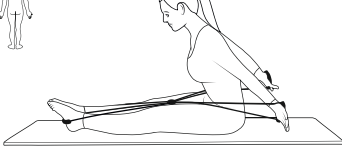
Tumbado sobre la espalda, estirar las piernas hacia el suelo, meter el ombligo, alzar el tronco hasta las puntas del omóplato, estirar los codos y flexionarlos mientras los brazos permanecen pegados al tronco.



Entrenamiento de cuerpo entero  8-10

## Posición inicial

Tumbado sobre la espalda, alzar el tronco de la colchoneta, tensar el abdomen, estirar la pierna y brazo derechos al mismo tiempo, mantener la pierna izquierda estirada hacia el techo, flexionar el brazo izquierdo, llevar los omóplatos hacia atrás. Cambiar de lado.

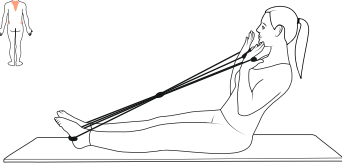


Remar, fortalecimiento de la espalda y brazo

10-15

#### Posición inicial

Sentado, las piernas estiradas, meter el ombligo, el mentón hacia el pecho, doblar y mantener la espalda en forma de C, estirar los brazos hacia los lados, los hombros permanecen hacia abajo mientras los brazos se estiran hacia atrás de la espalda.

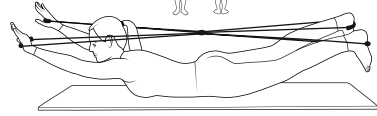


Trabajo estático del abdomen combinado con entrenamiento dinámico de los bíceps

15

#### Posición inicial

Sentado, el tronco erguido e inclinado hacia atrás de manera que los músculos del abdomen se activen, los hombros hacia abajo, los brazos permanecen pegados al tronco, mientras doblar y estirar los codos.

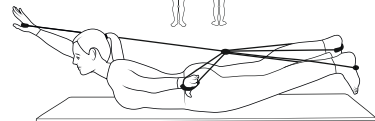


Fortalecimiento de la espalda y el cuerpo entero en tensión estática

12-15

#### Posición inicial

Tumbado sobre el abdomen, cerrar las puntas de los pies, estirar las rodillas, meter el ombligo (no debe tocar la colchoneta), alejar el tronco un poco de la colchoneta, la mirada hacia la colchoneta, mover los brazos en contra de la resistencia por arriba de la cabeza y regresarlos hacia el tronco de una manera controlada.



Entrenamiento de la espalda y brazos para aumentar la actividad de los músculos bajos del abdomen

15

#### Posición inicial

Tumbado sobre el abdomen, meter las puntas de los pies, estirar la rodilla, meter el ombligo (no debe tocar la colchoneta), alejar un poco el tronco de la colchoneta, la mirada hacia la colchoneta, mover los brazos alternativamente hacia la cadera por arriba de la cabeza, la musculatura baja del abdomen impide que se mueva el resto del cuerpo!

## Informazioni generali

Leggere attentamente il seguente manuale d'uso e rispettare le istruzioni di sicurezza e le avvertenze. SISSEL® Pilates Core Trainer è un attrezzo versatile per allenare in modo variegato ed efficace i muscoli del core, per la ginnastica, il fitness e l'aerobica. È stato progettato per scolpire in modo mirato e rafforzare la muscolatura del dorso, delle braccia e delle gambe. I quattro anelli consentono di allenare contemporaneamente braccia e gambe. Il prodotto può essere utilizzato solo in conformità alle presenti istruzioni per l'uso. SISSEL® GmbH non si assume alcuna responsabilità per l'uso del prodotto per scopi diversi da quelli descritti nelle presenti istruzioni per l'uso. Le istruzioni per l'uso devono essere conservate con cura e a portata di mano e devono essere allegate al prodotto in caso di cessione di quest'ultimo.

## Istruzioni di sicurezza

- ! Con i bambini e gli adolescenti, durante la gravidanza e in presenza di problemi di salute utilizzare solo sotto supervisione e dopo consultazione medica.
- ! Non utilizzare il prodotto in prossimità di fonti di calore (es. radiatore, piastra, fiamme libere, scintille) ed evitare la luce solare diretta.
- ! Mantenere l'area di utilizzo libera da oggetti taglienti o appuntiti.
- ! Allenarsi solo su superfici asciutte, antiscivolo e piane e non in prossimità di rampe di scale, balaustre, spigoli, ecc.
- ! Al fine di evitare danni e lesioni, rinunciare a gioielli e unghie lunghe durante l'allenamento.
- ! Allenarsi esclusivamente a piedi nudi o indossare calzini con lato inferiore gommato (calzini antiscivolo). Non allenarsi indossando scarpe e accertarsi di indossare un abbigliamento sportivo adatto.
- ! Scegliere un programma di allenamento adatto al proprio livello di forza e di forma fisica ed evitare esercizi eccessivamente complicati oppure esperimenti con un grado di rischio elevato.

- ! Utilizzare esclusivamente gli accessori previsti dal produttore.
- ! L'utilizzo da parte di bambini e ragazzi, in gravidanza e in presenza di disturbi di salute preesistenti – come vertigini, problemi cardiaci/circolatori, debolezza delle articolazioni, ecc. – è consentito solo sotto la supervisione di un professionista e previa consultazione medica
- ! Evitare l'esposizione di SISSEL® Pilates Core Trainer alla luce solare diretta e conservarlo in un luogo fresco, asciutto e privo di polvere.
- ! Il prodotto e i rispettivi accessori non sono giocattoli e vanno conservati al di fuori della portata dei bambini. Non consentire ai bambini di giocare con il prodotto. Rischio di strangolamento.

## Informazioni sul prodotto

La fornitura include: 1 x SISSEL® Pilates Core Trainer, 1 x Istruzioni per l'uso

### Dati tecnici


Lunghezza degli anelli: ca. 35 cm

Diametro esterno dell'anello: 8 mm

Materiale: lattice multistrato

### Uso previsto


- ⚠ Attenzione: Pericolo di lesioni! Utilizzare il prodotto solo se si è in grado di garantire una corretta esecuzione degli esercizi suggeriti. In caso di dubbi o domande consultare personale adeguatamente formato, un fisioterapeuta, il proprio trainer o uno specialista.
- ⚠ Attenzione: Pericolo di lesioni! Non lasciare bruscamente le impugnature in nessun caso quando gli anelli sono in tensione. Riportare gli anelli sempre alla normale lunghezza facendo attenzione.
- ⚠ Attenzione: Accertarsi che mani e piedi non scivolino dagli anelli.
- ⚠ Attenzione: Rischio di strangolamento! Non avvolgere in nessun caso gli anelli intorno al collo, alla testa, alle braccia o al corpo.

 **Attenzione:** INTERROMPERE immediatamente l'utilizzo se ci si sente male o in presenza di dolori, nausea o senso di vertigine.

Ai fini della sicurezza personale, consultare il proprio medico specialista in caso di problemi di salute noti, come per es. malattie cardiocircolatorie, disturbi della colonna vertebrale o dolori articolari, nonché se si è sportivi alle prime armi oppure se si intende riprendere l'allenamento dopo una pausa prolungata.

### Uso

1. Controllare la presenza di eventuali danneggiamenti della confezione e del prodotto alla consegna.
2. Allenarsi secondo le istruzioni di esercizio o secondo le istruzioni dei professionisti.


 **Attenzione:** Non utilizzare in nessun caso un prodotto danneggiato.


Nota:


- Prima degli esercizi eseguire un riscaldamento per preparare il corpo all'allenamento e proteggersi da danni ai muscoli o ai tendini.
- Eseguire gli esercizi in modo lento e controllato. Espirare durante lo sforzo e inspirare successivamente. Durante gli esercizi respirare in modo uniforme, evitare l'affanno e non trattenere l'aria in nessun caso.
- Il numero delle serie (set di esercizi) e delle ripetizioni deve corrispondere alla propria capacità di prestazione e al proprio obiettivo di allenamento. È importante che gli esercizi vengano eseguiti in modo corretto.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra una serie (set) e l'altra per consentire il recupero.
- NON allungare gli anelli ad una lunghezza superiore al triplo di quella normale.
- Utilizzare il prodotto esclusivamente ai fini degli esercizi previsti. Un utilizzo improprio può causare gravi lesioni o danni.
- Dopo l'utilizzo potrebbero essere necessarie misure di pulizia e di disinfezione del prodotto (vedere Cura e igiene).

### Cura & igiene

Eseguire la pulizia di anelli e impugnature utilizzando un panno umido. Successivamente asciugarli. Non utilizzare in nessun caso detersivi come sapone, detersivi multiuso o disinfettanti. Per la pulizia utilizzare un panno morbido ed evitare prodotti abrasivi. Non utilizzare prodotti a base di fenolo o contenenti etere monoetilico di dietilenglicole.

 **Attenzione:** La disinfezione deve essere eseguita esclusivamente utilizzando disinfettanti adatti e di efficacia comprovata.

 **Attenzione:** Evitare i disinfettanti che potrebbero danneggiare i materiali del prodotto.

 **Attenzione:** Rispettare le istruzioni per l'uso del produttore del disinfettante.

Un utilizzo di preparati non idonei o di efficacia non comprovata, oppure un errato utilizzo di questi ultimi, rende nulla la garanzia.

### Smaltimento & Ambiente

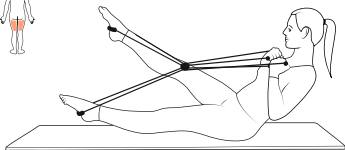
- Prodotto: Il prodotto può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici.
- Imballaggio: Non vengono utilizzati tipi di imballaggio particolari. Rispettare le linee guida per lo smaltimento applicabili.


### Garanzia

La garanzia si basa sulle disposizioni di legge. Si esclude qualsiasi garanzia se la merce fornita da SISSEL® GmbH viene manipolata, trattata o alterata da altri senza consenso, oppure se non vengono rispettate le istruzioni per l'uso.



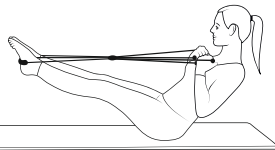
## ESERCIZI CON IL SISSEL® PILATES CORE TRAINER




**Forbice:** Rafforzamento del basso ventre e della parte posteriore delle gambe  10-15

### Posizione iniziale

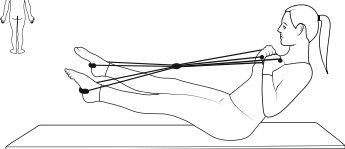
Posizione supina, spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale, gambe e piedi tesi nel Core Trainer. Le mani stabiliscono la resistenza dei Tubes e rimangono ferme durante l'esercizio. Muovere le gambe a forbice mentre il bacino è stabile e non si muove.




**Allenamento del bicipite nella tensione corporea completa**  10-15

### Posizione iniziale

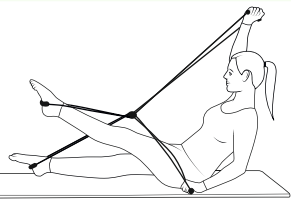
Posizione supina, allungare le gambe in direzione del pavimento, spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale, sollevare il busto fino alle scapole dal materassino, stendere e piegare i gomiti mentre il braccio superiore rimane vicino al busto.



**Tergicristalli:** Allenamento adduttori / parte interna delle gambe e addominali bassi  10-15

### Posizione iniziale

Posizione supina, appoggiare la zona lombare della colonna vertebrale sul materassino, contrarre gli addominali, aprire e chiudere lateralmente le gambe. Il bacino rimane fermo e stabile grazie alla forza addominale.

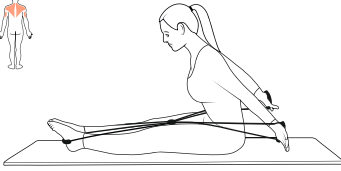


**Allenamento completo del corpo**  8-10

### Posizione iniziale

Posizione supina, sollevare il busto dal materassino, contrarre gli addominali, stendere contemporaneamente la gamba e il braccio destro, tenere la gamba sinistra tesa in direzione soffitto, il braccio sinistro è piegato, aprire le scapole all'indietro. Cambio lato.



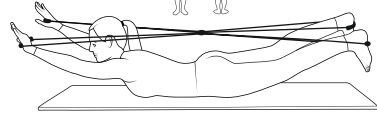


Remare, rafforzamento  
schiena e braccia

10-15

#### Posizione iniziale

Seduti, gambe allungate, spingere ombelico in dentro, abbassare il mento fino al petto, tenere la schiena rotonda a forma C, allungare le braccia lateralmente. Tenere basse le spalle mentre le braccia tese si allungano dietro la schiena.

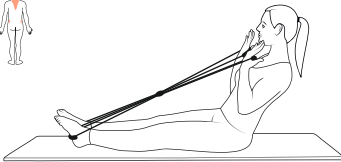


Rafforzamento dorsale con  
tensione corporea statica

12-15

#### Posizione iniziale

Posizione prona, appoggiare le punta dei piedi, stendere le ginocchia, spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale (via dal materasso), sollevare leggermente il busto, sguardo direzione materasso, unire le braccia contro la resistenza sopra la testa e riabbassare in modo controllato.

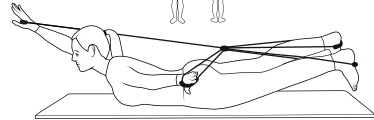


Lavoro addominale statico con  
allenamento dinamico del bicipite

15

#### Posizione iniziale

Seduti, busto eretto inclinato indietro per attivare i muscoli addominali, abbassare le spalle, le braccia superiori rimangono vicino al busto, mentre i gomiti si piegano avanti e indietro.



Allenamento di schiena e braccia  
per attivare la muscolatura  
addominale profonda

15

#### Posizione iniziale

Posizione prona, appoggiare le punta dei piedi, stendere le ginocchia, spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale (via dal materasso), sollevare leggermente il busto, sguardo direzione materasso, muovere le braccia alternate sopra la testa e tirare in direzione del bacino. La muscolatura addominale profonda impedisce al corpo di muoversi !

# SV SISSEL® PILATES CORE TRAINER

## Allmän information

Läs följande bruksanvisning noggrant och iaktta säkerhets- och varningsanvisningar. SISSEL® Pilates Core Trainer är ett allroundredskap för varierad, effektiv coreträning, gymnastik, fitnessträning och aerobics. Denna produkt är särskilt utvecklad för att trimma figuren och för att stärka rygg-, arm- och benmuskulerna. De fyra öglorna kan användas samtidigt för att träna både armar och ben. Produkten ska användas i enlighet med denna bruksanvisning. SISSEL® GmbH tar inget ansvar om produkten används på andra sätt än de användningsområden som beskrivs i denna bruksanvisning. Bruksanvisningen ska förvaras omsorgsfullt och inom räckhåll. Den ska bifogas om produkten överlämnas till en annan användare.

## Säkerhetsanvisningar

- ! Kontrollera att produkten är hel före varje användning. Om produkten är skadad garanteras dess funktion och säkerhet inte längre.
- ! Använd inte produkten i omedelbar närhet av värmekällor (t.ex. radiatorer, kokplattor, öppna lågor, gnistor) och undvik direkt solljus.
- ! Håll användningsområdet fritt från vassa eller spetsiga föremål.
- ! Träna endast på torra, halkfria och plana ytor och inte i närheten av trappor, skyddsräcken, kanter osv.
- ! För att du inte ska skada vare sig produkten eller dig själv bör du träna utan smycken och långa naglar.
- ! Träna endast barfota eller bär strumpor med gummibotten (halkskyddande strumpor). Träna inte med skor och välj i övrigt lämpliga träningskläder.
- ! Välj ett träningsprogram som passar din kroppsliga styrke- och fitnessnivå, och undvik alltför svåra övningar eller experiment som ökar skaderisken.
- ! Använd endast tillbehör som tillverkaren tillhandahåller.

- ! I följande fall får produkten endast användas under uppsikt av professionell personal och efter samråd med läkare: om den används av barn och ungdomar, under graviditet och vid hälsoproblem såsom yrsel, hjärt-/kärlsjukdomar och ledsvaghet
- ! Skydda din SISSEL® Pilates Core Trainer från direkt solljus och förvara den på en torr, sval och dammfri plats.
- ! Produkten och dess tillbehör är inte en leksak och ska hållas utom räckhåll för barn. Låt inte barn leka med den. Fara för strypning.

## Produktinformation

Leveransen består av: 1 x SISSEL® Pilates Core Trainer, 1 x Bruksanvisningar

## Tekniska data

Öglornas längd:	ca. 35 cm
Bandets ytterdiameter:	8 mm
Material:	Latex i flera lager

## Avsedd användning

- ⚠ Varning: Fara för skador! Använd endast produkten om du med säkerhet kan utföra träningsrekommendationerna korrekt. Rådgör med specialutbildad personal, en fysioterapeut, tränare eller specialläkare om du känner dig osäker eller har frågor.
- ⚠ Varning: Fara för skador! Släpp aldrig handtagen när öglorna är spända. För alltid försiktigt tillbaka öglorna till deras normala längd.
- ⚠ Varning: Försäkra dig om att händer och fötter inte kan glida ur öglorna.
- ⚠ Varning: Fara för strypning! Trä aldrig öglorna över hals, huvud, armar eller kropp.
- ⚠ Varning: AVBRYT användningen omedelbart om du inte mår bra eller drabbas av smärta, illamående eller yrsel.

Låt dig för säkerhets skull undersökas av en specialist-läkare om du vet med dig att du lider av hälsoproblem som t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, ryggradsproblem eller ledsmärtor. Detsamma gäller om du är nybörjare eller ska återuppta din träning efter en längre paus.

### Användning

1. Kontrollera att förpackningen och produkten är hel vid leveransen.
2. Träna enligt övningsanvisningarna resp. enligt utbildad personals anvisningar.


 Varning: Använd aldrig en skadad produkt.

#### Mål:


- Värm upp innan du börjar träna för att förbereda kroppen och förhindra skador på muskler och senor.
- Genomför övningarna långsamt och kontrollerat. Andas ut när du anstränger dig och andas därefter in igen. Andas jämnt under övningarna, undvik pressandning och håll aldrig andan.
- Antalet sets och repetitioner ska anpassas till din prestationsförmåga och ditt träningsmål. Det är viktigt att övningarna utförs korrekt.
- Pausa tillräckligt länge mellan varje set så att du hinner återhämta dig.
- Tjänj ALDRIG ut öglorna längre än tre gånger deras normala längd.
- Använd endast produkten för dess avsedda träningsändamål. Felaktig användning kan leda till allvarliga person- eller saksador.
- Efter användning måste produkten rengöras och vid behov desinficeras (se Skötsel och hygien).

### Skötsel & hygien

Torka av öglorna och handtagen med en fuktig trasa för att rengöra dem. Torka dem därefter torra. Använd aldrig rengöringsmedel som tvål, universalgöringsmedel eller desinfektionsmedel. Använd en mjuk trasa. Använd inte slipande medel. Använd inga fenolhaltiga medel eller medel som innehåller ämnet dietylenglykolmonoyleter.

 Varning: Desinfektion får endast utföras med ett lämpligt desinfektionsmedel vars effektivitet har kontrollerats.

 Varning: Desinfektionsmedel som kan skada produktens material ska undvikas.

 Varning: Desinfektionsmedelstillverkarens bruksanvisningar måste följas.

Vid användning av olämpliga preparat eller preparat vars effekt inte har kontrollerats upphör garantin att gälla. Detsamma gäller om preparaten används på felaktigt sätt.

### Bortskaffande & miljö

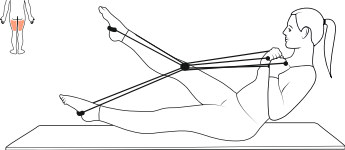
- Produkt: Produkten kan slängas i hushållsavfallet.
- Förpackning: Inga särskilda förpackningstyper används. Följ gällande riktlinjer för avfallshantering.

### Garanti

Garantin baseras på de lagstadgade kraven. Garantin gäller inte om varan som har levererats av SISSEL® GmbH utan samtycke har bearbetats, behandlats eller manipulerats av andra eller om bruksanvisningen inte har följts.



# TRÄNAR MED SISSEL® PILATES CORE TRAINER

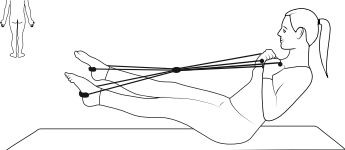


**SAX:** Stärker magen och  
benens baksida

🔄 10-15

## Utgångsställning

Ligg på rygg-sug in naveln mot ryggraden. Benen och fötterna hålls sträckta i Core tränaren. Händerna bestämmer motståndet och de rör sig inte under hela övningen. Rör nu benen som en sax upp och ner – medan bäckenet är stabilt och stilla.

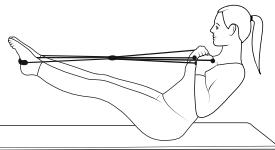


**VINDRUTETORKARE:** adduktoren-  
träning/lårinnersidan och de  
djupa magmuskulorna.

🔄 10-15

## Utgångsställning

Ligg på rygg – tryck ryggraden mot mattan, spänn magen, sträck benen åt sidorna-öppna och slut medan bäckenet är stabilt och stilla.

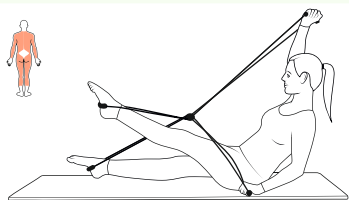


**BIZEPSTRÄNING** med  
hel kroppsspänning

🔄 10-15

## Utgångsställning

Ligg på rygg – sträck ut benen längst golvet, sug in naveln mot ryggraden. Hög överkroppen till skulderbladen från mattan. Sträck och böj nu armbågarna men håll överarmarna intill kroppen.

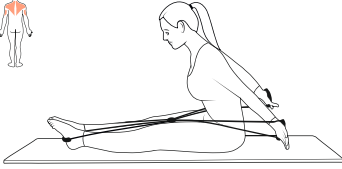


Träning för hela kroppen

🔄 8-10

## Utgångsställning

Ligg på rygg. Hög överkroppen från mattan, spänn magen. Sträck nu höger ben och vänster arm samtidigt. Vänstra benet höjs mot taket, den högra armen är böjd. Skulderbladen är tillsammansdragna. Växla sida.

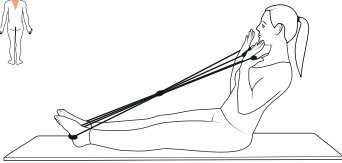


**RO – stärkning för ryggen och armarna**

10–15

### Utgångsställning

Sitt med sträckta ben, sug in naveln, rulla in hakan mot bröstet, rund rygg i C form. Sträck armarna åt sidorna, skulderna hålls neråt medan armarna sträcks bakåt så långt det går.

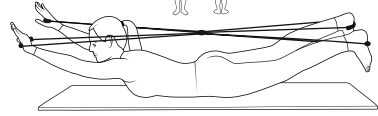


**STATISKT MAGARBETE kombinerat med dynamiskt bizepst träning**

15

### Utgångsställning

Sitt, överkroppen lutar bakåt - magmuskulaturen är aktiverad - skulderna neråtdragna - överarmarna intill kroppen medan armbågarna böjs och sträcks.

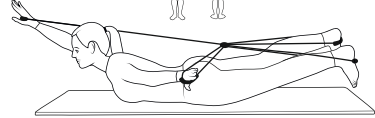


**STÄRKER RYGGEN med statiskt helkroppsspänning**

12–15

### Utgångsställning

Ligg på magen. Ställ tåpetsarna på mattan, sträck knäna, sug in naveln mot ryggraden (bort från mattan). Överkroppen höjs lite från mattan, blicken riktas mot mattan, armarna pressar samman core tränaren över huvudet och sedan kontrollerat tillbaka mot kroppen.



**RYGG OCH ARMTRÄNING och djup magmuskel aktivitet**

15

### Utgångsställning

Ligg på magen. Ställ tåpetsarna på mattan, sträck knäna, sug in naveln mot ryggraden (bort från mattan). Överkroppen höjs lite från mattan, blicken riktas mot mattan. Drag armarna omväxlande över huvudet och mot höfterna: Den djupa magmuskulaturen förhindrar att resten av kroppen följer rörelsen.







SISSEL® GmbH  
Bruchstrasse 48  
67098 Bad Dürkheim  
Germany



Druckfehler und Irrtümer  
vorbehalten. Farb-, Material-  
und Konstruktionsänderungen  
möglich.

Typesetting and printing  
errors excepted. Changes  
in color, material and  
construction possible.

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