



The natural way of Sweden

SISSEL® STEP-FIT®



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



Allgemeine Hinweise

Lesen Sie nachstehende Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und beachten Sie die Sicherheits- und Warnhinweise.

Der SISSEL® STEP-FIT® ist ein Trainingsgerät zur Förderung der Sensomotorik, der Koordination und des Gleichgewichts, sowie der Entspannung durch eine angenehme Fußreflexzonenzassage.

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 Wäremquellen (z. B. Heizkörper, Herdplatte, offene Flamme, Funkenflug) und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.

! Halten Sie den Übungsbereich frei von scharfen Gegenständen oder Kanten.

! Trainieren Sie nur auf trockenen, rutschfesten, geraden Flächen und nicht in der Nähe von Treppenabgängen, Balustraden, Kanten etc.

! Trainieren Sie ausschließlich barfuß oder tragen Sie Socken mit gummiertem 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.

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

Produktinformation

Lieferumfang bestehend aus:

1 x SISSEL® STEP-FIT®, 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße (L x B x H): 49 x 49 x 2 cm

Gewicht: ca. 2000 g

Material: Thermoplastisches Elastomer

Max. Nutzergewicht: 120 kg

Farbe: grau

Bestimmungsgemäße Anwendung

- Barfußlaufen ist die einfachste und natürlichste Form der Fußreflexzonestimulation. Laufen auf Kieselsteinen verstärkt dies noch; bei jedem Schritt werden Nervenpunkte angeregt, die Fußsohlen massiert und die Durchblutung verbessert.

- Die Stimulierung der Fußreflexzonen durch Gehen auf dem SISSEL® STEP-FIT® kann sich positiv auf z.B. Verdauung, Schlafrythmus etc. auswirken und die Rückenmuskulatur stärken. SISSEL® STEP-FIT® bietet Barfußlaufen in optimierter Form - hygienisch, hautfreundlich und sicher!

Warnhinweis: Verletzungsgefahr! Verwenden Sie das Produkt nur, wenn Sie eine korrekte Durchführung der beschriebenen Übungsempfehlungen sicherstellen können. Bei Gleichgewichtsstörungen halten Sie Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie mit dem SISSEL® STEP-FIT® trainieren.

Warnhinweis: Verletzungsgefahr! Verwenden Sie das Produkt nicht bei offenen Wunden und/oder Verletzungen an den Füßen und Fußsohlen.

Anwendung

Prüfen Sie die Verpackung und das Produkt bei Anlieferung auf eventuelle Beschädigungen.

Warnhinweis: Verwenden Sie niemals ein beschädigtes Produkt.

Anwendungsbeispiele:

Integration im Parcours für Gleichgewichtstraining, Muskelaufbau, Ganzkörperkoordination und andere geeignet.

Ziel:

Die Schulung/Verbesserung der oben genannten Bereiche durch Herbeiführung verschiedener Untergründe und Schwierigkeitsgrade.

Anwendungsbereiche:

- sensomotorisches und propriozeptives Training
- Kräftigung der Muskulatur (im gesamten Körper)
- fördert die Ganzkörperkoordination
- Sensibilitäts-, Wahrnehmungsschulung (auch im Parcours mit anderen Untergründen zu kombinieren)
- Erhaltung der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit
- Gleichgewichtstraining
- Anregung des Stoffwechsels
- wirkt durchblutungsfördernd

Hinweis: Nach der Anwendung sind ggf. Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen notwendig (siehe Pflege & Hygiene).

Pflege & Hygiene

Das Produkt kann mit handelsüblichen Reinigungs- und Desinfektionsmitteln abgewischt werden. Benutzen Sie dazu ein weiches Tuch und keine scheuernden Mittel. Benutzen Sie keine phenolhaltigen Mittel oder solche, die den Stoff Diethylenglykol Monoethyl Ether enthalten.

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

Warnhinweis: Die Anwendungshinweise des Desinfektionsmittelherstellers sind zu beachten.

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.

General information

Read the following user manual carefully and observe the safety instructions and warnings.

The SISSEL® STEP-FIT® is a training device for the promotion of sensory motor skills, coordination and balance, as well as relaxation through a pleasant foot reflex zone massage.

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 integrity of the product before each use. If damaged, the function of the product and safety are no longer guaranteed.
- ! Do not use the product in the immediate vicinity of heat sources (e.g. radiators, hotplates, open flames, flying sparks) and avoid direct sunlight.
- ! Keep the exercise area free from sharp objects or edges.
- ! Exercise only on dry, non-slip, straight surfaces and not near stairways, balustrades, edges, etc.
- ! Train exclusively barefoot or wear socks with a rubberised bottom (anti-slip socks). Do not train with shoes and make sure you wear suitable sports clothing.
- ! Choose a training programme that suits your physical strength and fitness level and avoid overly difficult exercises or experiments with increased risk.
- ! Only use accessories intended by the manufacturer.
- ! Use in 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.
- ! 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.

Product information

Scope of delivery consisting of:

1 x SISSEL® STEP-FIT®, 1 x Instructions of use

Technical data

Measurements (L x W x H):	49 cm x 49 cm x 2 cm
Weight:	ca. 2000 g
Material:	Thermoplastic elastomer
Max. User weight:	120 kg
Colour:	grey

Intended use

- Walking barefoot is the simplest and most natural form of foot reflex zone stimulation. Walking on pebbles reinforces this; with each step, nerve points are stimulated, the soles of the feet are massaged and blood circulation is improved.
- Stimulating the foot reflex zones by walking on the SISSEL® STEP-FIT® can have a positive effect on e.g. digestion, sleep rhythm etc. and strengthen the back muscles. SISSEL® STEP-FIT® offers barefoot walking in an optimised form – hygienic, skin-friendly and safe!

⚠ Warning: Risk of injury! Only use the product if you can ensure that the exercise recommendations described are carried out correctly. In case of balance disorders, consult your doctor or physiotherapist before exercising with the SISSEL® STEP-FIT®.

⚠ Warning: Risk of injury! Do not use the product on open wounds and/or injuries on the feet and soles.

Usage

Check the packaging and the product for any damage on delivery.

⚠ Warning: Never use a damaged product.

Application examples:

Integration in the course suitable for balance training, muscle building, whole body coordination and others.

Goal:

The training/improvement of the above-mentioned areas by bringing about different surfaces and levels of difficulty.

Areas of application:

- Sensorimotor and proprioceptive training
- Strengthening of the musculature (throughout the body)
- improves whole-body coordination
- Sensitivity and perception training (can also be combined with other surfaces on the course).
- Maintaining physical fitness and performance
- Balance training
- Stimulation of the metabolism
- can improve blood circulation

Warning: After use, cleaning and possibly disinfection measures may be necessary (see Care & Hygiene).

Care & Hygiene

The product can be wiped off with commercially available cleaning agents and disinfectants. Use a soft cloth and no abrasive agents. Do not use any agents containing phenols or diethylene glycol monoethyl ether.

⚠ Warning: Disinfectants that can damage the materials of the product must be avoided.

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

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.



Informations générales

Lire attentivement le manuel d'utilisation suivant et respecter les consignes de sécurité et les avertissements.

Le SISSEL® STEP-FIT® est un appareil d'entraînement destiné à la motricité sensorielle, la coordination et l'équilibre, ainsi que la relaxation grâce à un agréable massage des zones réflexes du pied

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'intégrité 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 (par exemple, radiateurs, plaques chauffantes, flammes nues, étincelles) et éviter la lumière directe du soleil.

! Veiller à ce que la zone d'exercice soit exempte d'objets ou de bords tranchants.

! Ne s'entraîner que sur des surfaces sèches, antidérapantes et droites et non à proximité d'escaliers, de balustrades, d'arêtes, etc.

! Entrainement exclusivement pieds nus ou avec des chaussettes à fond caoutchouté (chaussettes antidérapantes). Ne pas s'entraîner en chaussures et veiller à porter des vêtements de sport adaptés.

! Choisir un programme d'entraînement adapté à sa force physique et à son niveau de forme et éviter les exercices trop difficiles ou les expériences présentant un risque accru.

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

! L'utilisation chez les enfants et les adolescents, pendant la grossesse et en cas de problèmes de santé existants tels que vertiges, problèmes cardiovasculaires, faiblesses articulaires, etc. ne doit se faire que sous la surveillance d'un professionnel et après avoir consulté un médecin.

! Le produit et ses accessoires ne sont pas des jouets et doivent être tenus hors de portée des enfants. Ne pas laisser les enfants jouer avec.

Informations sur le produit

Contenu de la livraison composé de :

1 x SISSEL® STEP-FIT®, 1 x Mode d'emploi

Caractéristiques techniques

Mesures (L x l x H) : 49 cm x 49 cm x 2 cm

Poids : ca. 2000 g

Matériau : Elastomère thermoplastique

Max. Poids de l'utilisateur : 120 kg

Couleur : gris

Utilisation conforme

- Marcher pieds nus est la forme la plus simple et la plus naturelle de stimulation des zones réflexes du pied. Marcher sur des cailloux renforce ce phénomène ; à chaque pas, les terminaisons nerveuses sont stimulées, la plante des pieds est massée et la circulation sanguine est améliorée.
- La stimulation des zones réflexes du pied par la marche sur le SISSEL® STEP-FIT® peut avoir un effet positif sur la digestion, le rythme du sommeil, etc. et renforcer les muscles du dos. SISSEL® STEP-FIT® permet de marcher pieds nus sous une forme optimisée – hygiénique, respectueuse de la peau et sûre !

Avertissement: Risque de blessure ! N'utiliser le produit que si les recommandations d'exercices décrites sont correctement exécutées. En cas de troubles de l'équilibre, consulter un médecin ou un physiothérapeute avant de faire des exercices avec le SISSEL® STEP-FIT®.

Avertissement: Risque de blessure ! Ne pas utiliser le produit sur des plaies ouvertes et/ou des blessures sur les pieds et la plante des pieds.

Utilisation

Vérifier l'état de l'emballage et du produit à la livraison.

Avertissement: Ne jamais utiliser un produit endommagé.

Exemples d'application:

Intégration dans le parcours adapté pour l'entraînement de l'équilibre, le renforcement musculaire, la coordination de l'ensemble du corps et autres.

Objectif:

Entraînement/amélioration des domaines susmentionnés par l'apport de différentes surfaces et niveaux de difficulté.

Domaines d'application:

- Entraînement sensorimoteur et proprioceptif
- Renforcement de la musculature (dans tout le corps)
- Amélioration de la coordination de l'ensemble du corps
- Entraînement de la sensibilité et de la perception (peut également être combiné avec d'autres surfaces du parcours).
- Maintien de la forme physique et des performances
- Entraînement de l'équilibre
- Stimulation du métabolisme
- Possibilité d'amélioration de la circulation sanguine

Avertissement : Après utilisation, un nettoyage et éventuellement des mesures de désinfection peuvent être nécessaires (voir Entretien & Hygiène).

Entretien & hygiène

Le produit peut être essuyé avec des produits de nettoyage et des désinfectants disponibles dans le commerce. Utiliser un chiffon doux et aucun agent abrasif. Ne pas utiliser d'agents contenant des phénols ou de l'éther monoéthylique de diéthylène glycol.

Avertissement : Éviter les désinfectants qui peuvent endommager les matériaux du produit.

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

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 autorisation ou si le mode d'emploi n'a pas été respecté.

Algemene informatie

Lees de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en neem de veiligheidsvoorschriften en waarschuwingen in acht.

De SISSEL® STEP-FIT® is een trainingstoestel dat is ontworpen om de sensomotorische vaardigheden, coördinatie en balans te bevorderen, alsook ontspannend te werken door een aangename voetreflexmassage. 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 integriteit van het product voor elk gebruik. Indien beschadigd, zijn de werking van het product en de veiligheid niet langer gegarandeerd.
- ! Gebruik het product niet in de onmiddellijke nabijheid van warmtebronnen (bv. radiatoren, kookplaten, open vuur, rondvliegende vonken) en vermijd direct zonlicht.
- ! Zorg ervoor dat de oefenplaats vrij is van scherpe voorwerpen of randen.
- ! Train alleen op droge, slipvrije, rechte oppervlakken en niet in de buurt van trappen, leuningen, randen, enz.
- ! Train uitsluitend op blote voeten of draag sokken met een rubberen onderkant (antislip sokken). Train niet met schoenen en zorg ervoor dat je geschikte sportkleding draagt.
- ! Kies een trainingsprogramma dat geschikt is voor uw fysieke kracht en fitness-niveau en vermijd te moeilijke oefeningen of ervaringen met een verhoogd risico.
- ! Gebruik alleen de accessoires die door de fabrikant zijn geleverd.
- ! Gebruik bij kinderen en adolescenten, tijdens de zwangerschap en in geval van bestaande gezondheidsproblemen zoals duizeligheid, hart- en vaatproblemen, gewrichtswakte, enz. alleen onder deskundig toezicht en na raadpleging van een arts.
- ! Het product en de accessoires zijn geen speelgoed en moeten buiten het bereik van kinderen worden gehouden. Laat kinderen er niet mee spelen.

Productinformatie

Inhoud van de levering bestaande uit:

1 x SISSEL® STEP-FIT®, 1 x Gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen (L x B x H): 49 cm x 49 cm x 2 cm

Gewicht: ca. 2000 g

Materiaal: Thermoplastisch elastomeer

Max. gebruikersgewicht: 120 kg

Kleur: Grijs

Beoogd gebruik

- Blootsvoets lopen is de eenvoudigste en meest natuurlijke vorm van voetreflexzone stimulatie. Het lopen op kiezelstenen versterkt dit; bij elke stap worden zenuwpunten gestimuleerd, de voetzolen gemasseerd en de bloedsomloop verbeterd.
- Het stimuleren van de voetreflexzones door te wandelen op de SISSEL® STEP-FIT® kan een positief effect hebben op bv. de spijsvertering, het slaapritme enz. en de rugspieren versterken. SISSEL® STEP-FIT® biedt lopen op blote voeten in een geoptimaliseerde vorm – hygiënisch, huidvriendelijk en veilig!

 **Waarschuwing:** Gevaar voor letsel! Gebruik het product alleen als u kunt gaan staan dat de beschreven oefenaanbevelingen correct worden uitgevoerd. Raadpleeg in geval van evenwichtstoornissen uw arts of fysiotherapeut voordat u met de SISSEL® STEP-FIT® gaat trainen.

 **Waarschuwing:** Gevaar voor letsel! Gebruik het product niet op open woningen en/of verwondingen aan de voeten en voetzolen.

Gebruik

Controleer de verpakking en het product op eventuele schade bij aflevering.

 **Waarschuwing:** Gebruik nooit een beschadigd product.

Toepassingsvoorbeelden:

Integratie in de cursus geschikt voor evenwichtstraining, spieropbouw, coördinatie van het hele lichaam en andere.

Bestemming:

Het trainen/verbeteren van de bovengenoemde gebieden door verschillende ondergronden en moeilijkheidsgraden aan te brengen.

Toepassingsgebieden:

- Sensomotorische en proprioceptieve training
- Versterking van de spieren (door het hele lichaam)
- Verbeterde coördinatie van het hele lichaam
- Gevoeligheds- en waarnemingstraining (kan ook worden gecombineerd met andere oppervlakken op het parcours).
- Behoud van lichamelijke conditie en prestaties
- Evenwichtstraining
- Stimulering van het metabolisme
- bevordert de bloedsomloop

Opmerking: Na gebruik kunnen reiniging en eventueel desinfectiemaatregelen noodzakelijk zijn (zie Verzorging & Hygiëne).

Verzorging & Hygiëne

Het product kan worden afgeweegd met in de handel verkrijgbare reinigings- en ontsmettingsmiddelen. Gebruik een zachte doek en geen schurende middelen. Gebruik geen middelen die fenolen of diethyleenglycolmonoethyl-ether bevatten.

 **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.

Verwijdering & Milieu

- Product: Het product kan met het huisvuil worden weggegooid.
- Verpakking: Er wordt geen speciaal soort verpakking gebruikt. De geldende richtlijnen voor afvalverwijdering moeten in acht worden genomen.

Garantie

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



Información general

Lea atentamente el siguiente manual de usuario y observe las instrucciones y advertencias de seguridad.

El SISSEL® STEP-FIT® es un dispositivo de entrenamiento para estimular la motricidad sensorial, la coordinación y el equilibrio, así como para la relajación mediante un agradable masaje de la zona de reflejos del pie.

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 la integridad del producto antes de cada uso. Si está dañado, el funcionamiento del producto y la seguridad ya no están garantizados.

! No utilice el producto cerca de fuentes de calor (por ejemplo, radiadores, placas de cocción, llamas abiertas, chispas) y evite la luz solar directa.

! Mantenga el área de ejercicio libre de objetos o bordes afilados.

! Ejercítense únicamente sobre superficies secas, antideslizantes y rectas, y no cerca de escaleras, balaustres, bordes, etc.

! Entrene únicamente descalzo o utilice calcetines con fondo de goma (calcetines antideslizantes). No entrene con zapatos 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 que entrañen un 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., sólo bajo supervisión profesional y tras consultar a un médico.

! 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.

Información sobre el producto

Volumen del suministro :

1 x SISSEL® STEP-FIT®, 1 x Instrucciones de uso

Datos técnicos

Medidas (L x A x A): 49 cm x 49 cm x 2 cm

Peso: ca. 2000 g

Material: Elastómero termoplástico

Peso máx. del usuario: 120 kg

Color: gris

Uso previsto

• Caminar descalzo es la forma más sencilla y natural de estimular las zonas de reflejos del pie. Caminar sobre guijarros las refuerza; a cada paso se estimulan los puntos nerviosos, se masajean las plantas de los pies y se mejora la circulación sanguínea.

• La estimulación de las zonas de reflejo de los pies puede tener un efecto positivo al caminar sobre el SISSEL® STEP-FIT®, por ejemplo, en la digestión, en el ritmo del sueño, etc., y fortalecer los músculos de la espalda. El SISSEL® STEP-FIT® ofrece la posibilidad de caminar descalzo de una forma óptima: es higiénico, agradable para la piel y seguro.

 Advertencia: ¡Riesgo de lesiones! Utilice el producto sólo si puede asegurarse de que las recomendaciones de ejercicio descritas se llevan a cabo correctamente. En caso de trastornos del equilibrio, consulte a su médico o fisioterapeuta antes de hacer ejercicio con el SISSEL® STEP-FIT®.

 Advertencia: ¡Riesgo de lesiones! No utilice el producto sobre heridas abiertas y/o lesiones en los pies y las plantas del pie.

Uso

Compruebe que el embalaje y el producto no presentan daños en el momento de la entrega.

 Advertencia: No utilice nunca un producto dañado.

Ejemplos de aplicación:

Integración en el curso del entrenamiento del equilibrio, la musculación, la coordinación de todo el cuerpo y otros.

Objetivo:

El entrenamiento/la mejora de las áreas antes mencionadas mediante la disponibilidad de diferentes superficies y niveles de dificultad.

Áreas de aplicación:

- Entrenamiento sensomotor y propioceptivo
- Fortalecimiento de la musculatura (en todo el cuerpo)
- Estimulación de la coordinación de todo el cuerpo
- Entrenamiento de la sensibilidad y la percepción (también puede combinarse con otras superficies durante el curso)
- Mantenimiento de la forma física y el rendimiento
- Entrenamiento del equilibrio
- Estimulación del metabolismo
- puede mejorar la circulación sanguínea

Nota: Despues de su uso, puede ser necesaria una limpieza y, eventualmente, una desinfección (véase Cuidado e higiene).

Cuidado & higiene

El producto puede limpiarse con productos de limpieza y desinfectantes disponibles en el mercado. Utilice un paño suave y no utilice productos abrasivos. No utilice productos que contengan fenoles o éter monoetílico de dietilenglicol.

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

 Advertencia: Deben respetarse las instrucciones de aplicación del fabricante del desinfectante.

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.



Informazioni generali

Leggere attentamente il seguente manuale d'uso e rispettare le istruzioni di sicurezza e le avvertenze.

SISSEL® STEP-FIT® è un attrezzo per l'allenamento senso-motorio che favorisce la coordinazione e l'equilibrio, nonché il relax, grazie ad un piacevole massaggio dei punti di riflessologia plantare.

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

! Prima di ogni utilizzo verificare l'integrità del prodotto. In presenza di danni, il funzionamento e la sicurezza del prodotto non sono più garantiti.

! Non utilizzare il prodotto in prossimità di fonti di calore (per es. radiatori, piastre riscaldanti, fiamme libere, produzione di scintille) ed evitare l'esposizione alla luce solare diretta.

! Mantenere l'area riservata agli esercizi priva di oggetti affilati o appuntiti.

! Allenarsi solo su superfici asciutte, antiscivolo e piane e non in prossimità di rampe di scale, balaustre, spigoli, ecc.

! 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.

! 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.

Informazioni sul prodotto

La fornitura include:

1 x SISSEL® STEP-FIT®, 1 x istruzioni per l'uso

Dati tecnici

Dimensioni (L x L x A): 49 cm x 49 cm x 2 cm

Peso: ca. 2000 g

Materiale: elastomeri termoplastici (TPE)

Peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg

Colore: grigio

Uso conforme

- Camminare a piedi nudi è il modo più semplice e più naturale per stimolare i punti della riflessologia plantare. Camminare su una superficie di ciottoli rafforza ulteriormente questi stimoli; ad ogni passo vengono sollecitati i punti nervosi, le piante dei piedi vengono massaggiate e la circolazione sanguigna migliora.
- Lo stimolo dei punti della riflessologia plantare ottenuto camminando su SISSEL® STEP-FIT® può avere effetti positivi per es. sulla digestione e sul ritmo del sonno e rinforzare la muscolatura della schiena. Con SISSEL® STEP-FIT® è possibile camminare a piedi nudi in modo ottimizzato, perché è igienico, delicato sulla pelle e sicuro!

Attenzione: Pericolo di lesioni! Utilizzare il prodotto solo se si è in grado di garantire una corretta esecuzione degli esercizi suggeriti descritti. In caso di disturbi dell'equilibrio consultarsi con il proprio medico curante o fisioterapeuta prima di allenarsi con SISSEL® STEP-FIT®.

Attenzione: Pericolo di lesioni! Non utilizzare il prodotto in presenza di ferite aperte e/o lesioni alla pianta o ad altri punti del piede.

Uso

Controllare la presenza di eventuali danneggiamenti della confezione e del prodotto alla consegna.

Attenzione: Non utilizzare in nessun caso un prodotto danneggiato.

Esempi di utilizzo

Adatto ad essere integrato in un percorso per l'allenamento dell'equilibrio, lo sviluppo dei muscoli, la coordinazione di tutto il corpo e altre attività.

Obiettivo:

L'educazione/miglioramento delle aree indicate in precedenza tramite diverse superfici e gradi di difficoltà.

Settori di impiego:

- Allenamento senso-motorio e propriocettivo
- Rinforzo della muscolatura (in tutto il corpo)
- Favorisce la coordinazione di tutto il corpo
- Educazione della sensibilità e della percezione (combinabile anche in un percorso con altre superfici)
- Mantenimento della forma e della capacità fisica
- Allenamento dell'equilibrio
- Accelerazione del metabolismo
- Favorisce la circolazione sanguigna

Nota: Dopo l'utilizzo potrebbero essere necessarie misure di pulizia e di disinfezione del prodotto (vedere Cura e igiene).

Cura & igiene

Il prodotto può essere pulito utilizzando detergenti e disinfettanti comunemente in commercio. Per tale operazione utilizzare un panno morbido ed evitare prodotti abrasivi. Non utilizzare prodotti a base di fenolo o contenenti etere monoetilico di dietilenglicole.

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

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

Smaltimento & Ambiente

- Prodotto: Il prodotto può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici.
- Imballaggio: Non vengono utilizzati tipi di imballaggi 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.

Allmän information

Läs följande bruksanvisning noggrant och iakta säkerhets- och varningsanvisningar.

SISSEL® STEP-FIT® är ett träningsredskap för att förbättra sensmotoriken, koordinationen och balansen, samt avslappning genom en behaglig massage av fotreflexzoner.

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 inte längre dess funktion och säkerhet.
- ! Använd inte produkten i omedelbar närhet av värmekällor (t.ex. radiatorer, spisplattor, öppen eld, gnistor) och undvik direkt solljus.
- ! Håll träningsområdet fritt från vassa föremål eller kanter.
- ! Träna endast på torra, halkfria och plana ytor och inte i närbheten av trappor, skyddsräcken, kanter osv.
- ! 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 och efter samråd med läkare: om den används av barn och ungdomar, under graviditet, vid hälsoproblem såsom yrsel, hjärt-/kärlsjukdomar, ledsvaghet.
- ! Produkten och dess tillbehör är inte en leksak och ska hållas utom räckhåll för barn. Låt inte barn leka med den.

Produktinformation

Leveransen består av:

1 x SISSEL® STEP-FIT®, 1 x bruksanvisning

Tekniska specifikationer

Mått (L x B x H):	49 cm x 49 cm x 2 cm
Vikt:	ca 2000 g
Material:	Termoplastisk elastomer
Användaren får väga högst:	120 kg
Färg:	grå

Avsedd användning

- Den enklaste och naturligaste formen av stimulering av fotreflexzoner är att gå barfota. Att gå på småstenen förstärker denna effekt ytterligare, varje steg du tar, masserar fotsulorna och förbättrar blodcirkulationen.
- Stimulering av fotreflexzonerna genom att gå på SISSEL® STEP-FIT® kan ha en positiv inverkan på t.ex. matsmältning, sömnrytm och stärker ryggmuskulaturen. SISSEL® STEP-FIT® erbjuder en optimerad form av att gå barfota – hygieniskt, hudvänligt och säkert!

⚠️ Varning: Fara för skador! Använd endast produkten om du kan försäkra dig om att du utför träningsrekommendationerna korrekt. Om du har svårt att hålla balansen, rådfråga din läkare eller sjukgymnast innan du tränar med SISSEL® STEP-FIT®.

⚠️ Varning: Fara för skador! Använd inte produkten om du har öppna sår och/eller skador på fötterna eller fotsulorna.

Användning

Kontrollera att förpackningen och produkten är hel vid leveransen.

⚠️ Varning: Använd aldrig en skadad produkt.

Exempel på användning

Som en ingående del i parkour för balansträning, muskelbyggande, kroppscoordinations och annan lämplig användning.

Mål:

Utbildning/förbättring av ovanstående områden genom att prova olika underlag och välja olika svårighetsgrader.

Användningsområden:

- Sensomotorisk och propriozeptiv träning
- Stärkande av muskulaturen (i hela kroppen)
- Förbättrar kroppscoordinationsen
- Sensibilitets-, perceptionsträning (kan även kombineras med andra underlag i parkour)
- Upprätthålla en god fysisk kondition och prestationsförmåga
- Balansträning
- Ämnesomsättningen stimuleras
- Stimulerar blodcirkulationen

Obs: Efter användning måste den rengöras resp. desinficeras (se Skötsel och hygien).

Skötsel & hygien

Produkten kan torkas av med kommersiellt tillgängliga rengörings- samt desinfektionsmedel. Använd en mjuk trasa. Använd inte slipande medel. Använd inga fenolhaltiga medel eller medel som innehåller ämnet dietylenglykolmonoetyler.

⚠️ Varning: Desinfektionsmedel som kan skada produktens material ska undvikas.

⚠️ Varning: Desinfektionsmedelstillverkarens bruksanvisningar måste följas.

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.



일반 지침

다음 사용 설명서를 주의 깊게 읽고 안전 및 경고 지침에 유의하십시오.
SISSEL® STEP-FIT®는 시원한 발 반사 요법으로 감각 운동, 협응력 및 균형 향상, 이완 축진을 돋는 훈련 장치입니다.

이 제품은 본 사용 설명서를 따라 사용해야 합니다.

SISSEL® GmbH는 사용 설명서의 설명을 벗어난 제품 사용에 대해 책임을 지지 않습니다.

사용 설명서는 언제든 읽어볼 수 있도록 주의하여 보관하고 제품 전달 시 동봉해야 합니다.

안전 지침

! 사용 전 매번 제품에 별 문제가 없는지 확인하십시오. 손상이 있을 경우 제품의 기능 및 안전이 더 이상 보장되지 않습니다.

! 제품을 열원(예: 라디에이터, 전기 레인지, 개방 화염, 불꽃 텀) 근처에서 사용하지 않도록 하며 직사광선을 피하십시오.

! 사용 영역에 날카로운 물체가 없도록 하십시오.

! 물기가 없고 미끄럼이 방지된 평평한 바닥에서만 훈련을 진행하고 내려가는 계단, 난간, 모서리 근처에서 사용하지 마십시오.

! 신발을 벗고 바닥 면이 고무로 된 양말(미끄럼 방지 양말)을 신은 상태로 훈련을 진행하십시오. 신발을 신지 말고 훈련을 진행하고 적합한 운동복 착용에 유의하십시오.

! 본인의 체력과 피트니스 수준에 맞는 훈련 프로그램을 선택하고 너무 어려운 운동이나 위험한 시도는 피하십시오.

! 제조사에서 제공한 액세서리만 사용하십시오.

! 소아 및 청소년, 임산부이거나 현기증, 심혈관 질환, 관절 약화 등 건강상 문제가 있는 경우 반드시 의사와의 상담 후 전문가의 감독하에 사용하십시오.

! 제품 및 부속 액세서리는 장난감이 아니며, 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 합니다. 어린이가 제품을 가지고 놀지 않도록 하십시오.

제품 정보**제공 범위:**

SISSEL® STEP-FIT® 1개, 사용 설명서 1부

기술 데이터

사이즈(LxWxH): 49 x 49 x 2 cm

무게: 약 2000 g

소재: 열가소성 엘라스토머

최대 허용 체중: 120 kg

색상: 회색

규정에 맞는 사용

- 맨발로 걷는 동작은 가장 간단하고 자연적인 발 반사 요법 중 하나입니다. 나아가 자갈 위를 걷는 동작은 매 걸음마다 더욱 효과적으로 신경을 자극하여 발바닥 마사지와 혈액 순환에 도움이 됩니다.
- SISSEL® STEP-FIT® 위를 걸으며 반사 영역을 자극하면 소화, 수면 리듬 등을 개선하고 등 근육을 강화할 수 있습니다. SISSEL® STEP-FIT®는 맨발로 걸을 때 피부에 자극적이지 않으면서 안전하게 위생적으로 사용할 수 있도록 최적의 형태로 제작되었습니다.

⚠ 경고 지침: 부상 위험! 제품은 설명된 권장 운동의 올바른 수행을 보장할 수 있는 경우에만 사용하십시오. 균형 장애가 있는 경우 SISSEL® STEP-FIT®를 사용하여 훈련하기 전에 의사 또는 물리 치료사와 상담하십시오.

⚠ 경고 지침: 부상 위험! 발과 발바닥에 열린 상처 또는 부상이 있는 경우 제품을 사용하지 마십시오.

사용

배송 시 포장 및 제품에 혹시 모를 손상이 있는지 확인하십시오.

⚠ 경고 지침: 손상된 제품은 절대 사용하지 마십시오.

활용 예시

균형 훈련, 근육 강화, 전신 협응력을 위한 코스에 통합하여 사용하기에 적합합니다.

목표

다양한 기초 토대와 난이도를 통해 상기 영역을 교육/개선합니다.

활용 영역

- 감각 운동 및 고유 수용성 감각 훈련
- 근육 강화(전신)
- 전신 협응력 향상
- 민감성 및 지각 훈련(훈련 중 다른 기초 토대와도 결합 가능)
- 체력 및 운동 능력 유지
- 균형 훈련
- 신진대사 촉진
- 혈액 순환 촉진

참고 사항: 사용 후에는 경우에 따라 세척 및 소독 조치가 필요할 수 있습니다(관리 및 위생 참조).

관리 및 위생

본 제품은 시판 세제 및 소독제를 사용하여 씻어낼 수 있습니다.

이를 위해 부드러운 수건과 비마모성 세제를 사용하십시오. 페놀 성분이 포함된 물질이나 디에틸렌글리콜 모노에틸에테르 함유 물질을 사용하지 마십시오.

⚠ 경고 지침: 제품을 손상 시킬 수 있는 소독제는 사용하지 마십시오.

⚠ 경고 지침: 소독제 제조사의 사용 지침에 유의해야 합니다.

폐기 및 환경

제품: 이 제품은 가정용 쓰레기와 함께 폐기할 수 있습니다.

포장: 특수한 포장재 유형이 사용되지 않습니다. 각각의 유효한 폐기 지침에 유의해야 합니다.

보증

보증은 법적 규정을 따릅니다.

SISSEL® GmbH가 제공한 상품이 다른 축의 동의 없이 가공, 처리 또는 변경되었거나 사용 설명서를 따르지 않은 경우 모든 보증에서 제외됩니다.









The natural way of Sweden



SISSEL® GmbH • Bruchstrasse 48
67098 Bad Dürkheim • Germany



BA 12 V4

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

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

www.sissel.com