

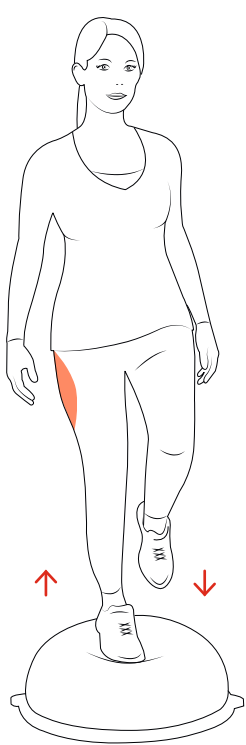


The natural way of Sweden

# SISSEL® FIT-DOME SPORT

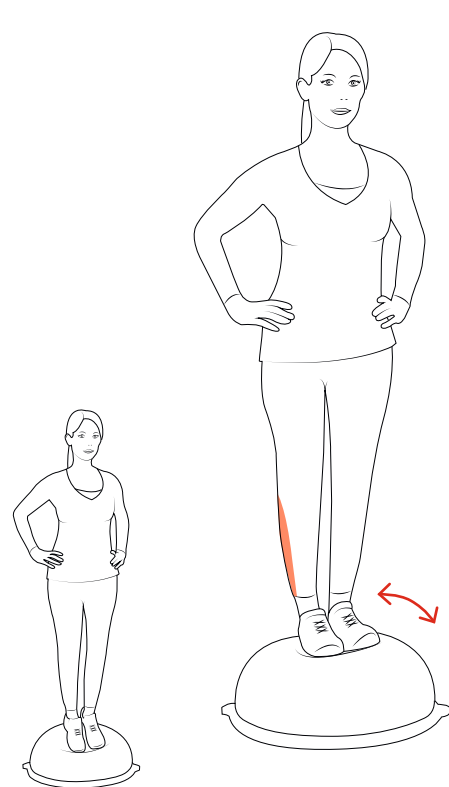
WARM-UP

3 10-15



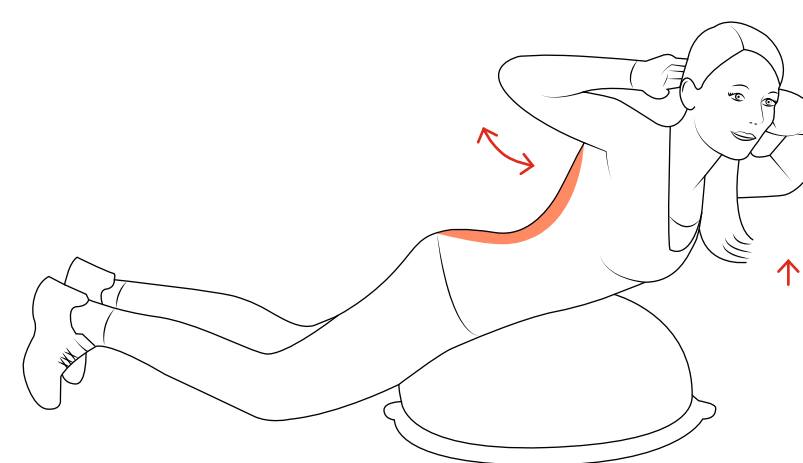
BALANCING

3 10-15



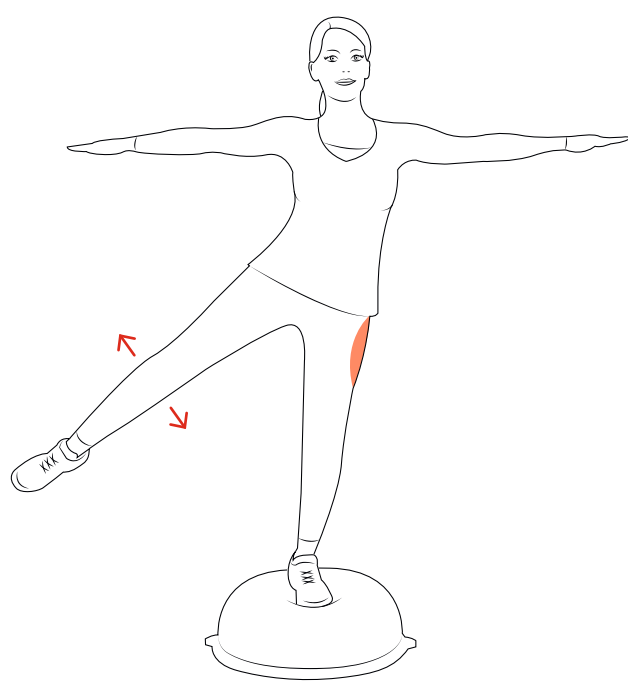
UPPER BACK (RAISING AND ROTATION)

3 10-15



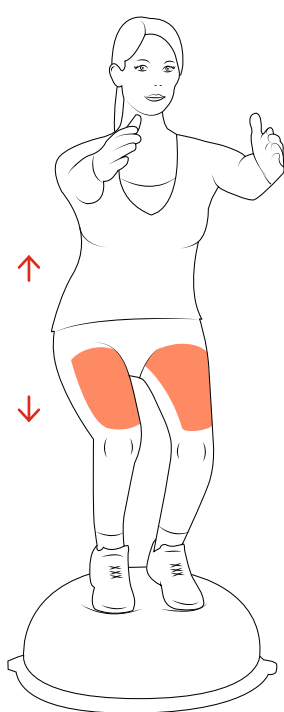
LEG-LIFT STANDING

3 10-15



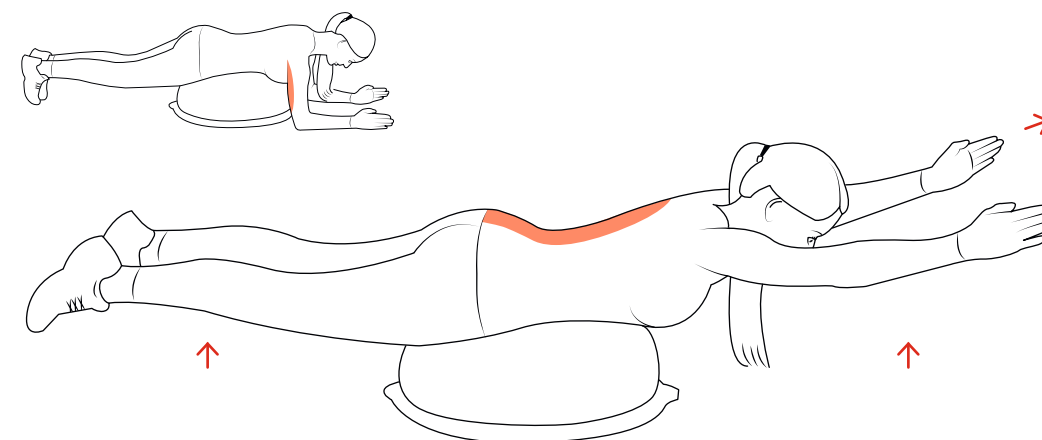
SQUATS WITH ARMS OUTSTRETCHED

3 10-15



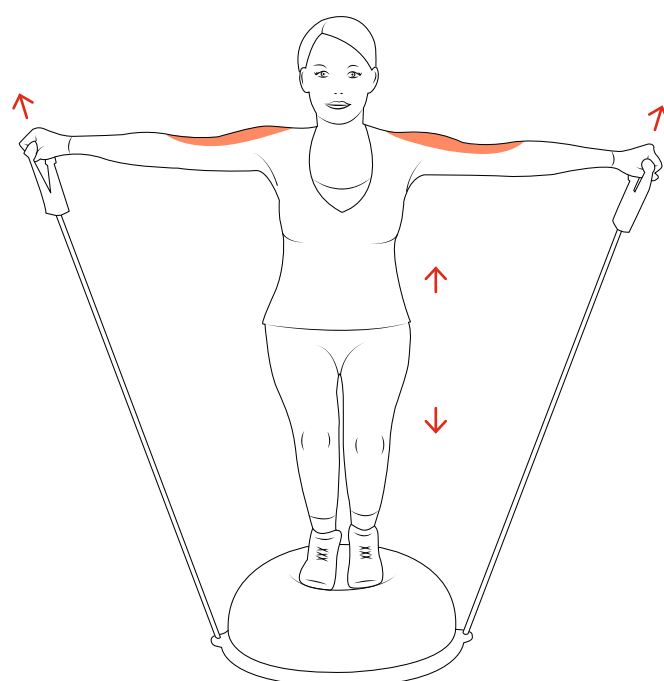
BODY TENSION

3 10-15



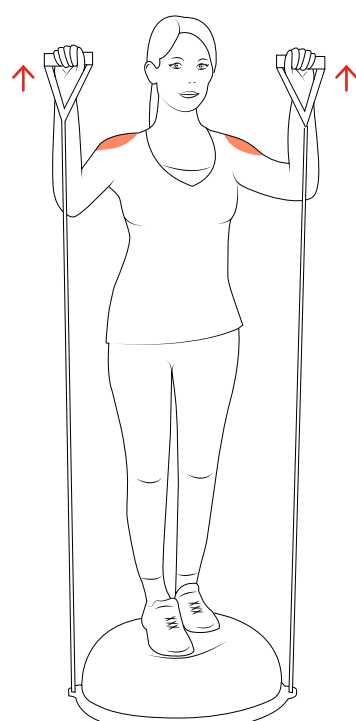
STANDING SHOULDER PRESS (SIDE)

3 10-15



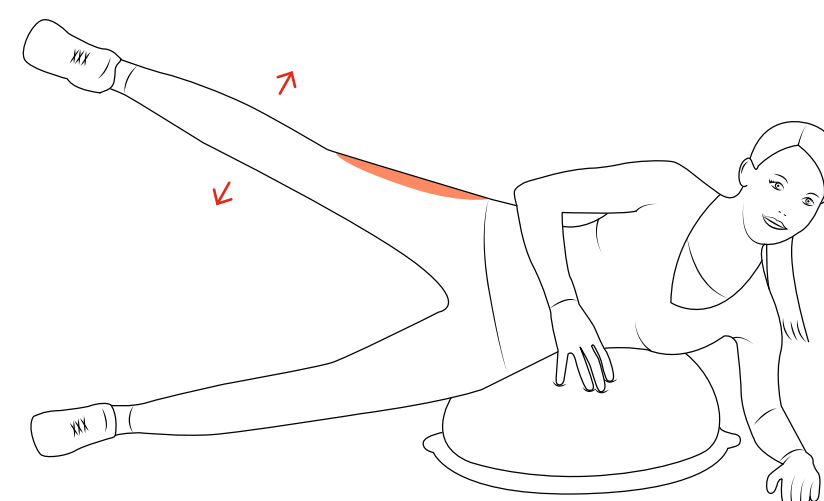
STANDING SHOULDER PRESS (UP)

3 10-15



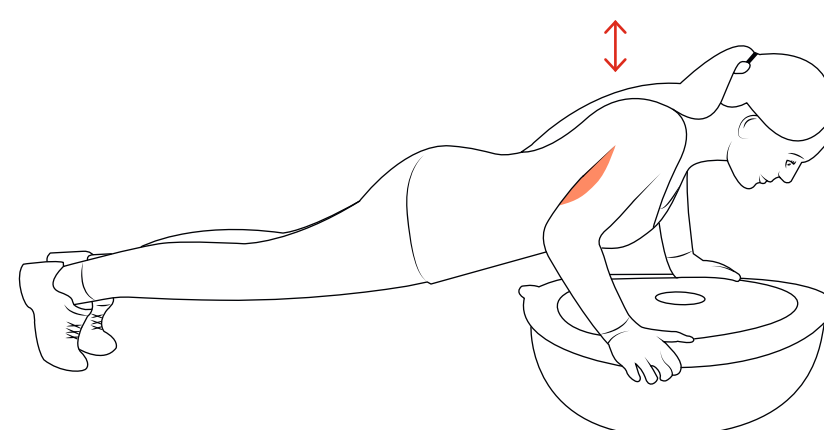
LEG LIFT LYING (LATERAL)

3 10-15



PUSH-UP

3 10-15



AI 04 V1 Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Farb-, Material- und Konstruktionsänderungen möglich. Typesetting and printing errors excepted. Changes in color, material and construction possible.





The natural way of Sweden

# SISSEL® FIT-DOME SPORT

## Bitte aufmerksam lesen und gut aufbewahren:

### Lieferumfang:

1 x SISSEL® FIT-Dome Sport	1 x Pumpe
2 x Trainings Tube	2 x Stöpsel
1 x Stöpselheber	1 x Gebrauchs- und Übungsanleitung

<b>Maße und Gewicht:</b>	ø ca. 60 cm, ca. 22 cm hoch, ca. 5 kg
<b>Maximale Belastbarkeit:</b>	130 kg
<b>Strecklänge:</b>	Trainings Tube, ca. 185 cm

### Sicherheitshinweise:

Trainingsgerät zum privaten Gebrauch. Mindestalter 12 Jahre, Nutzung nur unter Aufsicht Erwachsener. Vor erstmaligem Gebrauch ggfls. aufpumpen, max. Füllhöhe ist 22 cm. Verwenden Sie hierzu nur die mitgelieferte Pumpe oder eine handelsübliche Doppelhubpumpe, keinen Kompressor o.ä. (Platzgefahr!) Stecken Sie die Finger nicht zwischen Ball und Rahmen, Quetschgefahr. Bei vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden wie Schwindel, Herz/Kreislaufprobleme, Gelenkschwächen, etc. oder bei Nutzung während der Schwangerschaft, bitte vor der Anwendung den Arzt konsultieren. Gewährleisten Sie beim Training eine Freifläche von ca. 1 m Radius. Trainieren Sie nur auf rutschfesten, geraden Flächen und nicht in der Nähe von Treppenabgängen, Balustraden, Kanten o.ä.

Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass die Karabinerhaken der Trainings Tubes sicher verankert und beide unbeschädigt sind. Verwenden Sie die Trainings Tubes nur zusammen mit dem SISSEL® FIT-Dome Sport, nicht für andere Zwecke. Trainieren Sie nur mit rutschfesten Schuhen oder barfuß, vermeiden Sie, dass das Gerät nass wird. Kontrollieren Sie Ihren SISSEL® FIT-Dome Sport regelmäßig! Nicht nutzen, wenn das Gerät Beschädigungen aufweist oder überpumpt ist (Gefahr des Platzens oder Herauspringens aus dem Rahmen). Von scharfen, spitzen Gegenständen sowie Wärmequellen, wie Heizkörpern fernhalten und nicht der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen.

## Carefully read the following instructions for use:

### Box contents:

1 x SISSEL® FIT-Dome Sport	1 x Air pump
2 x Trainings Tube exercise tube	2 x Stopper plug
1 x Plug lifter	1 x Instructions for use

<b>Dimensions:</b>	ø approx. 60 cm, approx. 22 cm hoch, approx. 5 kg
<b>For a user weight of:</b>	130 kg
<b>Max. expansion of the Trainings Tube:</b>	Trainings Tube, ca. 185 cm

### Safety Instructions:

Workout product for private use, minimum age 12 years, the product may only be used under the supervision of adults and not as a toy. When in use, the SISSEL® FIT-Dome Sport should have a filled height of 22 cm. To inflate the product use the delivered Air pump. Don't use a compressor (this can cause the damage of the product!) During an exercise, do not touch the product on its edge. There is otherwise a danger of the fingers getting crushed. In case of pre-existing medical conditions, such as dizziness, cardiovascular diseases, joint impairments, etc. and pregnant women should exercise only after consulting their doctor. There must be a clearance of approx. 1 m around the exercising area. Exercise only on a flat and slip-resistant surface. Do not exercise near stairs or landings.

Before every use, check that the carabiner hooks are fixed to the SISSEL® FIT-Dome Sport. Use the exercise tubes exclusively with the SISSEL® FIT-Dome Sport, not for any other purpose. Exercise barefoot or wear non-slippery shoes, do not expose the product to water. Check for defects regularly. Do not use if the product is damaged or over-inflated (danger of bursting of popping out of the frame). Avoid contact with sharp, hot, pointed or dangerous objects. Protect the product from direct sunlight.

## Lees de onderstaande informatie aandachtig en bewaar ze zorgvuldig voor later gebruik:

### Inhoud van de verpakking:

1 x SISSEL® FIT-Dome Sport	1 x pomp
2 x elastische tube	2 x stop
1 x stoplifter	1 x gebruiks- en oefeninstructies

<b>Afmetingen en gewicht:</b>	ø ca. 60 cm, ca. 22 cm hoog, ca. 5 kg
<b>Maximaal toegestane belasting:</b>	130 kg
<b>Lengte:</b>	elastische tube, ca. 185 cm

### Aanwijzingen voor veilig gebruik:

Trainingstoestel voor huiselijk gebruik. Minimumleeftijd 12 jaar, uitsluitend te gebruiken onder toezicht van een volwassene. Voor het eerste gebruik de Fit Dome eerst oppompen (indien dat nog niet gebeurd is). Niet hoger oppompen dan 22 cm. Gebruik hiervoor uitsluitend de meegeleverde pomp of een in de handel gebruikelijk verkrijgbare dubbelwerkende pomp. Gebruik géén compressor of dergelijke (gevaar dat de SISSEL® FIT-Dome ploft!). Steek de vingers niet tussen de bal en het kader, anders kunnen ze geplet raken. Bij bestaande gezondheidsklachten zoals duizeligheid, problemen van het hart of de bloedsomloop, zwakke gewrichten enz. of bij gebruik tijdens de zwangerschap moet u eerst doktersadvies inwinnen. Houd tijdens het gebruik van het toestel de ruimte rondom vrij in een straal van ca. 1 m. Gebruik het toestel enkel op slipvaste, vlakke oppervlakken en niet in de buurt van een trap naar beneden, de rand van een ruimte, balustrades enz.

Controleer voor u het toestel gebruikt of de karabijnhaken van de elastische tubes allebei correct gesloten en onbeschadigd zijn. Gebruik de elastische tubes uitsluitend samen met de SISSEL® FIT-Dome Sport en niet voor andere doeleinden. Draag bij het gebruik van het toestel altijd slipvaste schoenen of gebruik het blootsvoets. Zorg ervoor dat het toestel niet nat wordt. Controleer uw SISSEL® FIT-Dome Sport regelmatig! Gebruik het toestel niet wanneer het beschadigingen vertoont of te hard is opgepompt (want daarbij ontstaat het gevaar dat de Fit Dome ploft of uit het kader springt). Uit de buurt van scherpe of puntige voorwerpen en warmtebronnen (zoals radiatoren) houden en niet blootstellen aan direct zonlicht.

## Veuillez lire attentivement et conserver ce document :

### Inclus dans la livraison :

1 x SISSEL® FIT-Dome Sport	1 x Pompe
2 x Tubes élastiques	2 x Bouchons
1 x tire-bouchon	1 x mode d'emploi et d'exercices

<b>Taille et poids :</b>	ø env. 60 cm, ca. 22 cm de hauteur, env. 5 kg
<b>Charge maximale :</b>	130 kg
<b>Longueur :</b>	Tube élastique, env. 185 cm

### Appareil d'entraînement à usage privé:

Âge minimum de 12 ans, utilisation uniquement sous la surveillance d'un adulte. Avant la première utilisation, gonfler si nécessaire, la hauteur maximale est de 22 cm. N'utiliser que la pompe fournie ou une pompe standard double action, mais en aucun cas un compresseur ou appareil similaire (risque d'éclatement !) Ne jamais mettre les doigts entre le ballon et le cadre rond, il y a un risque de contusions. En cas de problèmes de santé tels qu'étourdissements, problèmes cardiovasculaires ou d'articulations, etc. ou en cas de grossesse, il est recommandé de consulter votre médecin avant utilisation. Lors de l'entraînement, veiller à ce qu'il y ait un espace libre d'environ 1 m autour du dôme. Effectuer des exercices uniquement sur sol plat et antidérapant et éloigné de tout escalier, balustrade, rebord ou similaire.

Avant chaque séance d'entraînement, vérifier que les mousquetons des tubes élastiques soient solidement ancrés et que les deux ne soient pas endommagés. N'utiliser les Tubes élastiques qu'avec le SISSEL® FIT-Dome Sport et non à d'autres fins. Entraînement uniquement avec des chaussures antidérapantes ou pieds nus, éviter de mouiller l'appareil. Vérifier régulièrement le SISSEL® FIT-Dome Sport ! Ne pas utiliser l'appareil s'il est endommagé ou surgonflé (risque d'éclatement ou de saut hors du cadre rond). Tenir à l'écart des objets pointus et tranchants et des sources de chaleur telles que les radiateurs et ne pas exposer à la lumière directe du soleil.

## Lea por favor las instrucciones y conservarlas.

### El suministro incluye :

1 x SISSEL® FIT-Dome Sport	1 x bomba
2 x tubos elásticos	2 x tapones
1 x saca tapones	1 x instrucciones y ejercicios

<b>Medidas y peso:</b>	aprox. 60 cm diámetro, aprox. 22 cm alto, aprox. 5 kg
<b>Carga máxima:</b>	130 kg
<b>Largo:</b>	tubos elásticos, aprox. 185 cm

### Dispositivo de entrenamiento para uso privado:

Edad mínima 12 años y usar sólo bajo la supervisión de un adulto. Antes del primer uso, inflar si es necesario, la altura máxima de llenado es de 22 cm. Utilice únicamente la bomba suministrada o una bomba de doble acción, no un compresor o similar. (¡Peligro de explosión!) No coloque los dedos entre la bola y el marco, ya que existe peligro de aplastamiento. Si tiene algún problema de salud como mareos, problemas cardiovasculares, debilidad articular, etc. o si utiliza el dispositivo durante el embarazo, consulte a su médico antes de usarlo. Asegure una superficie libre de aprox. 1 m de radio durante el entrenamiento. Haga ejercicio sólo en superficies rectas y antideslizantes y no cerca de escaleras, balustradas, bordes o similares.

Antes de cada uso, compruebe que los mosquetones estén sujetos al SISSEL® FIT-Dome Sport. Utilice los tubos de ejercicio exclusivamente con el SISSEL® FIT-Dome Sport, no para otros fines. Ejercítase descalzo o calce zapatos antideslizantes, evite que entre en contacto con el agua. Compruebe regularmente que no presente daños. No lo utilice en caso de estar dañado o demasiado inflado (peligro de reventarse o de salirse del marco redondo). Aleje de objetos afilados, calientes, puntiagudos o peligrosos. Protéjalo de la luz directa del sol.

## Leggere attentamente e conservare con cura:

### Contenuto:

1 x SISSEL® FIT-Dome Sport	1 x pompetta
2 x tubi elastici per esercizi	2 x tappi
1 x leva tappi	1 x istruzioni per l'uso e esercizi

<b>Misure e peso:</b>	ø ca. 60 cm, ca. 22 cm altezza, ca. 5 kg
<b>Caricabile fino a:</b>	130 kg
<b>Lunghezza:</b>	tubi elastici ca. 185 cm

### Istruzioni di sicurezza:

Attrezzo per uso privato. Età minima per l'utilizzo 12 anni e sotto sorveglianza di un adulto. Se necessario, gonfiare prima del primo utilizzo, altezza massima 22 cm. Utilizzare la pompetta inclusa oppure una pompa a doppio sollevamento. Non utilizzare un compressore o simili (pericolo di scoppio!). Non mettere le dita tra il pallone e la cornice (pericolo di contusione!). Consultare il medico prima dell'utilizzo se si soffre di vertigini, problemi cardiovascolari, debolezza nelle articolazioni, ecc. o per un utilizzo durante la gravidanza. Lo spazio libero intorno al posto di allenamento deve essere almeno 1 m. L'allenamento si deve svolgere su superficie dritta, antiscivolo e lontano da scale, balaustra e angoli.

Assicurarsi prima di ogni allenamento che i moschettoni dei tubi elastici siano intatti e ancorati bene. Utilizzare i tubi elastici unicamente insieme al SISSEL® FIT-Dome Sport e non per altri scopi. Allenamento solo con scarpe antiscivolo o a piedi nudi, evitare che il prodotto si bagni. Controllare regolarmente il Sissel® FIT-Dome Sport! Non utilizzare il prodotto danneggiato o sovra pompato (pericolo di scoppio oppure che il pallone fuoriesca dalla cornice). Tenere lontano da oggetti taglienti, appuntiti, fonti di calore come termosifoni e la luce solare diretta.

## Läs noga igenom beskrivningen och bevara den på ett säkert ställe.

### Leveransen omfattar:

1 x SISSEL® FIT-Dome Sport	1 x pump
2 x handgrepp	2 x pluggar
1 x plugglyftare	1 x användnings- och träningshandbok

<b>Mått och vikt:</b>	ø ca. 60 cm, ca. 22 cm hög, ca. 5 kg
<b>Maximal lastkapacitet:</b>	130 kg
<b>Sträcklängd:</b>	träninggrepp, ca 185 cm

### Säkerhet:

Träningsredskap för privat bruk. Minsta ålder 12 år, använd endast under vuxen uppsyn. Före första användningen pumpa upp om det behövs, max.höjd 22 cm. Använd endast den medföljande pumpen eller en kommersiellt tillgänglig dubbeltaktpump.Ingen kompressor eller liknande. (risk för sprickning!) Sätt inte fingrarna mellan bollen och ramen, risk för klåmskada. För befintliga hälsotillstånd som yrsel, hjärtsjukdomar, cirkulationsrubbing, svaghet etc. eller graviditet, kontakta läkare före användning. Säkerställ en fri yta på ca 1 qm radius under träning. Träna endast på släta, raka ytor och inte nära trappor, räcken, kanter eller liknande.

Innan varje träning, se till att handgreppens karabinhakar är ordentligt förankrade och båda är oskadade. Använd endast handgreppen tillsammans med SISSEL® FIT-Dome Sport, inte för andra ändamål. Träna bara med halkfria skor eller barfota, undvik att redskapet blir vått. Kontrollera din SISSEL® FIT-Dome Sport regelbundet! Används inte om redskapet är skadat eller är för hårt uppblåst (risk för att den spricker eller hoppar ur ramen). Förvaras borta från skarpa, spetsiga föremål och värmekällor, t.ex. radiatorer, och exponera den inte för direkt solljus.

## 주의사항을 자세히 읽어 주세요.

### 박스 내용물

1 x SISSEL® FIT-Dome Sport	1 x Air pump
2 x Trainings Tube exercise tube	2 x Stopper plug
1 x Plug lifter	1 x Instructions for use

<b>규격:</b>	지름 약60cm, 높이 약 22cm, 약 5kg
<b>사용자 체중:</b>	최대 130kg
<b>Training Tube의 최대 확장:</b>	약185 cm

### 안전 지침:

개인 용도로 사용할 수 있는 장비이며, 최소 12세이상 사용하셔야 합니다, 장난감이 아니므로 어린이가 사용할 시 성인의 감독하에만 사용하시기 바랍니다. SISSEL® FIT-Dome Sport의 높이는 22cm여야 합니다. 제품을 팽창시키려면 제공된 공기 펌프를 사용하십시오. 컴프레서를 사용하지 마십시오(제품이 손상될 수 있습니다). 운동 중에는 제품의 가장자리에 손을 대지 마십시오. 그렇지 않으면 손가락이 다칠 위험이 있습니다. 현기증, 심혈관 질환, 관절 손상 등 현재 치료중인 환자의 경우와 임산부는 반드시 의사와 상의한 후에만 운동을 해야 합니다. 운동 시 주변에는 약 1m의 간격으로 떨어져 있어야 합니다. 평평하고 미끄러지지 않는 표면에서만 운동하세요. 계단 또는 층계참(계단과 계단 사이 공간)근처에서 운동하지 마십시오.

매회 사용하기 전에 캐리버너 후크가 SISSEL® FIT-Dome Sport에 고정되어 있는지 확인하십시오. 다른 용도가 아닌 SISSEL® FIT-Dome Sport에만 연습 튜브를 사용하십시오. 맨발로 운동하거나 미끄러운 신발을 신거나 제품을 물에 노출시키지 마십시오. 정기적으로 결함이 있는지 확인 하십시오. 제품이 손상되거나 부풀어 오를 경우(프레임에서 튀어나올 위험이 있는 경우)는 사용하지 마십시오. 날카롭거나 뜨겁거나 뾰족하거나 위험한 물체와 접촉하지 마십시오. 제품을 직사광선으로부터 피해 주십시오