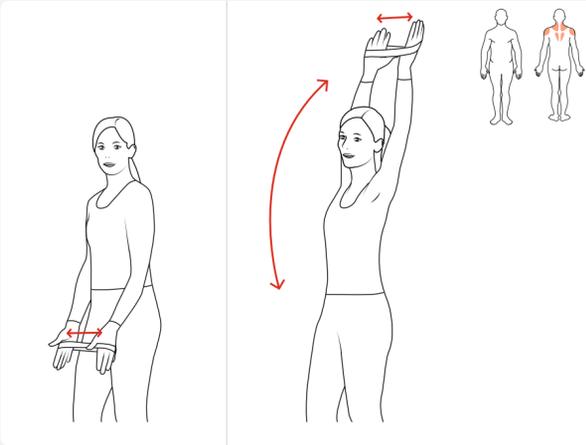
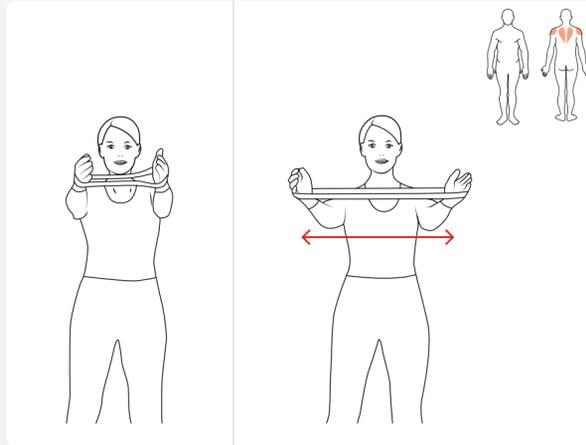


SISSEL® X-TENSION RING

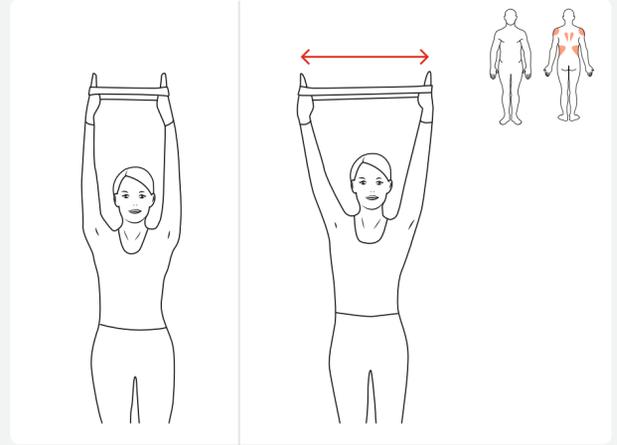
3 6 - 12



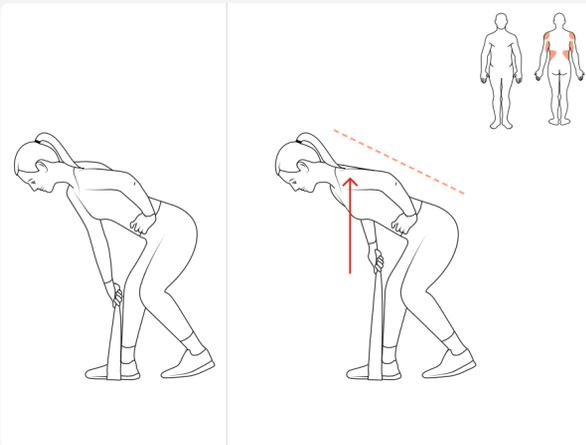
2 6 - 12



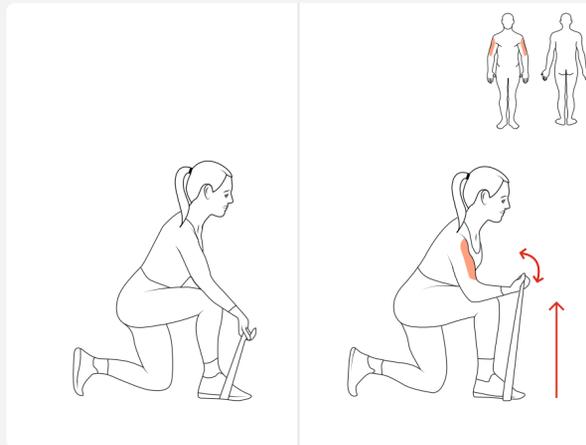
2 6 - 10



2 6 - 10

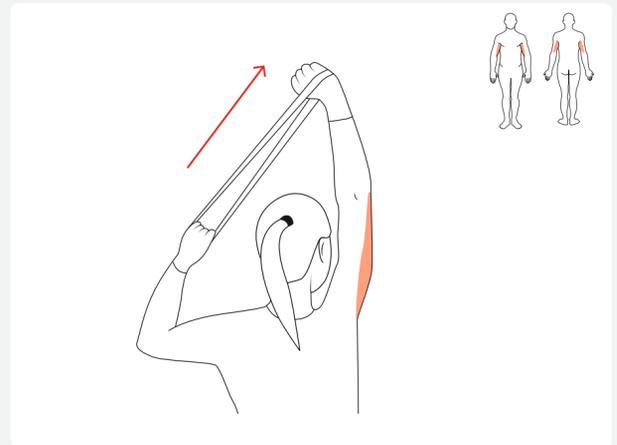


3 6 - 12

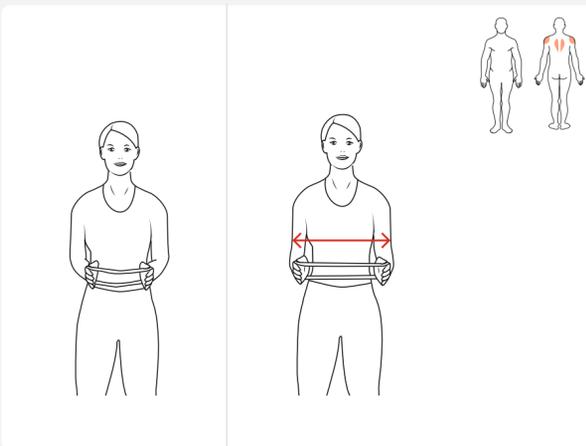


3 6 - 10

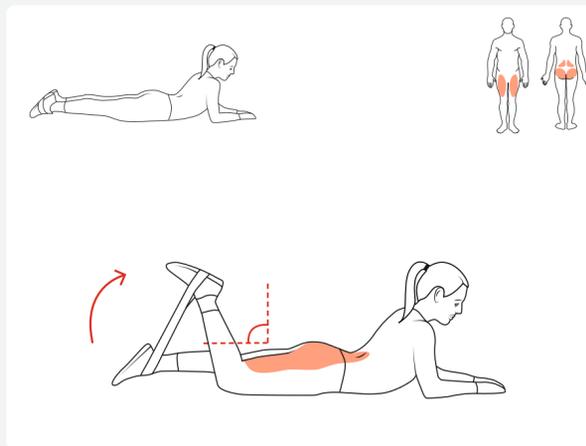
3 SEC.



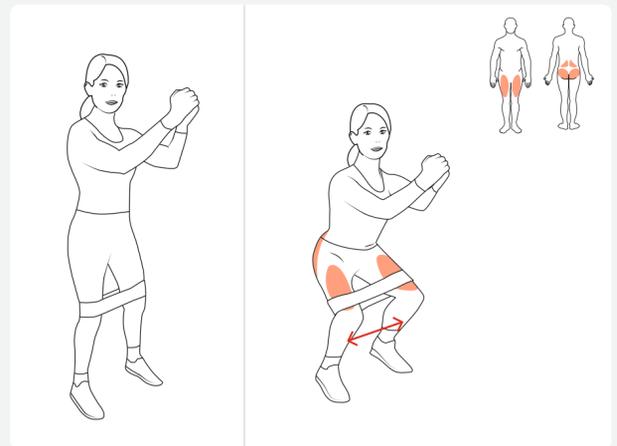
3 8 - 12



2 8 - 12

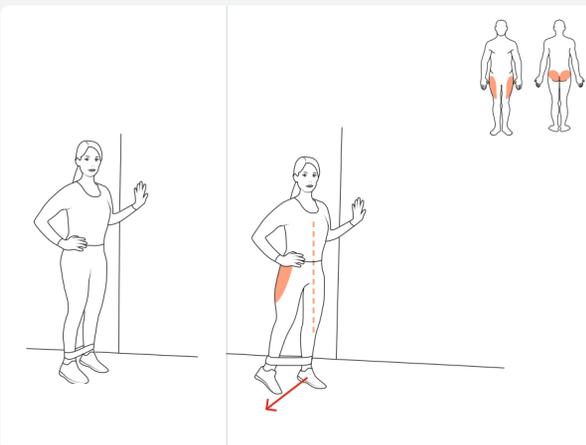


2 6 - 12



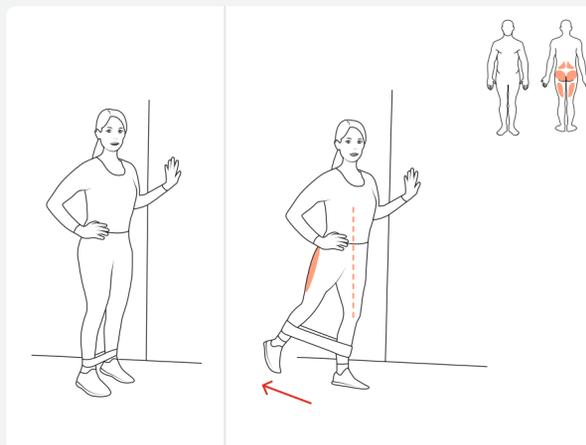
2 8 - 12

3 SEC.

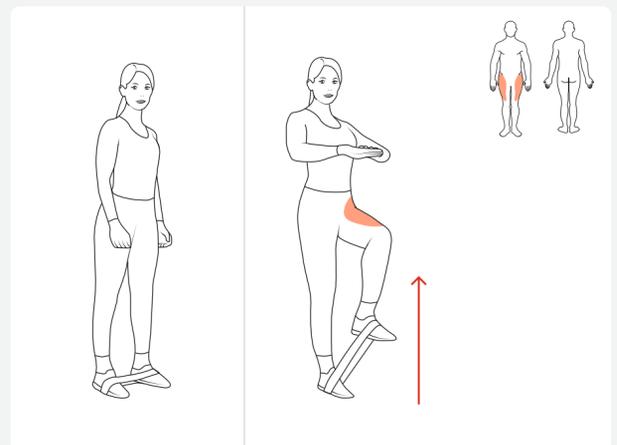


2 8 - 12

3 SEC.



2 6 - 12





SISSEL® X-TENSION RING



Hinweise

- Der SISSEL® X-Tension Ring ist ein elastisches Band für eine abwechslungsreiche und effektive Unterstützung beim Fitnesstraining, bei der Gymnastik, bei der Physiotherapie, beim Yoga, bei Pilates, beim Kräfttraining und beim Wassertraining.
- Der SISSEL® X-Tension Ring ist besonders für das gezielte Training kleiner Muskelketten geeignet. So wird die Stabilität und Haltung verbessert sowie das Verletzungsrisiko verringert.
- Durch nur eine Schlaufe und 3 verschiedene Stärken lässt sich ein planvolles, funktionelles Training von Beinen, Armen, Po und Rücken individuell anpassen und variieren. Der SISSEL® X-Tension Ring bietet sowohl bei Kräftigungs- als auch bei Stabilisationsübungen eine große Übungsauswahl sowie vielseitige Nutzungsmöglichkeiten.

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 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.
- Verzichten Sie zum Schutz vor Verletzungen und Beschädigungen beim Training auf Schmuck und lange Fingernägel.
- Das Produkt ist kein Spielzeug und außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Gestatten Sie Kindern nicht, damit zu spielen.

Allgemeine Trainingshinweise

- 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 Arzt für eine Untersuchung auf.
- Wärmen Sie sich vor den Übungen auf, um Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und sich vor Verletzungen von Muskeln und Sehnen zu schützen.
- Beginnen Sie mit geringerem Widerstand, bis Sie die Bewegungsabläufe gut beherrschen. Steigern Sie langsam die Wiederholungszahlen und den Widerstand.
- Passen Sie Ihr Training Ihrem persönlichen Leistungsvermögen und Ihrem Trainingsziel an. Lassen Sie sich zu Ihrem Trainingsplan ggf. durch Fachpersonal beraten.
- Führen Sie die Übungen kontrolliert und langsam durch. Atmen Sie während der Anstrengung aus und nach der Anstrengung wieder ein. Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 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.
- Beenden Sie bei auftretenden Schmerzen sofort das Training.

Pflege & Hygiene

- Der SISSEL® X-Tension Ring kann in der Handwäsche oder bei 30°C in der Maschine mit handelsüblichen Mitteln gewaschen werden. Hängend an der Luft trocknen.
- Verwahren Sie den SISSEL® X-Tension Ring am besten in einem Beutel oder einer Schachtel, um ihn vor Verschmutzung, Sonnenlicht und Hitze zu schützen.

Produktinformationen

- Länge: ca. 33 cm
- Material: 39% Nylon, 35% Polyester, 26% Latex
- Der Kern aus Latex ist mit einem hautfreundlichen Nylon-Polyester-Gemisch umhüllt. Dadurch hat der Latex keinen direkten Kontakt zur Haut.
- 3 verschiedene Stärken: light (gelb/7kg), medium (rot/10kg), strong (grün/15kg)



Notas

- El anillo SISSEL® X-Tension Ring es una banda elástica para una sujeción variable y eficaz durante el entrenamiento de fitness, la gimnasia, la fisioterapia, el yoga, el pilates, el entrenamiento de fuerza y el entrenamiento acuático.
- El anillo SISSEL® X-Tension Ring es especialmente adecuado para el entrenamiento específico de las pequeñas cadenas musculares. Esto mejora la estabilidad y la postura y reduce el riesgo de lesiones.
- Con un solo bucle y 3 diferentes resistencias, se puede adaptar y variar individualmente un entrenamiento funcional planificado de piernas, brazos, glúteos y espalda. El anillo SISSEL® X-Tension Ring ofrece una amplia gama de ejercicios tanto de fortalecimiento como de estabilización, así como un uso versátil.

Instrucciones de seguridad

- Compruebe la integridad del producto antes de cada uso. En caso de daños, el funcionamiento del producto y la seguridad ya no están garantizados.
- Utilice el producto sólo si puede garantizar la correcta realización de las recomendaciones de ejercicios. Consulte personal especialmente formado, fisioterapeutas, entrenadores o un especialista médico si no está seguro o tiene alguna duda.
- Para protegerse de lesiones y daños durante el entrenamiento, evite las uñas largas y lleve joyas.
- El producto no es un juguete y debe mantenerse fuera del alcance de los niños. No permita que los niños jueguen con él.

Instrucciones generales para el entrenamiento

- Por su seguridad, consulte a su médico para una revisión si tiene algún problema de salud conocido, como una enfermedad cardiovascular, problemas de columna o dolor en las articulaciones, o si es nuevo en el deporte o no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo..
- Realice ejercicios de calentamiento antes de hacer ejercicio con el fin de preparar su cuerpo para el entrenamiento y protegerse de lesiones musculares y de tendones.
- Comience con una resistencia baja hasta que tenga un buen control de los movimientos. Aumente poco a poco el número de repeticiones y la resistencia.
- Adapte su entrenamiento a su rendimiento personal y a su objetivo de entrenamiento. Si es necesario, busque el asesoramiento de personal cualificado en relación con su plan de entrenamiento.
- Realice los ejercicios de forma controlada y lentamente. Exhale durante el esfuerzo y vuelva a aspirar después del mismo. Respire de manera uniforme durante el ejercicio, evite la respiración bajo presión y nunca retenga la respiración.
- El número de rondas (series) y repeticiones debe corresponder a su capacidad y a su objetivo de entrenamiento. Es importante la ejecución correcta de los ejercicios.
- Haga pausas suficientemente largas entre las series para regenerarse.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente al primero indicio de dolor.

Cuidado e higiene

- El anillo SISSEL® X-Tension Ring puede lavarse a mano o a máquina a 30°C con un detergente estándar. Cuelguela para que se seque al aire.
- Lo mejor es guardar el SISSEL® X-Tension Ring en una bolsa o caja para protegerlo de la suciedad, la luz solar y el calor.

Informaciones sobre el producto

- Largo: aprox. 33 cm.
- Material: 39% nylon, 35% poliéster, 26% latex.
- El núcleo de látex está recubierto de una mezcla de nylon y poliéster que no daña la piel. Esto significa que el látex no tiene contacto directo con la piel.
- 3 diferentes resistencias elásticas: light (amarillo/7kg), medium (rojo/10kg), strong (verde/15kg)



Notes

- The SISSEL® X-Tension Ring is an elastic band for varied and effective support during fitness training, gymnastics, physiotherapy, yoga, Pilates, strength training and water training.
- The SISSEL® X-Tension Ring is particularly suitable for the targeted training of small muscle chains. This improves stability and posture and reduces the risk of injury.
- With only one loop and 3 different strengths, a planned, functional training of legs, arms, buttocks and back can be individually adapted and varied. The SisseL X-Tension Ring offers a wide range of exercises for both strengthening and stabilization exercises as well as versatile use.

Safety Instructions

- Check the integrity of the product before each use. In case of damage, the function of the product and safety is no longer guaranteed.
- Use the product only if you can ensure correct performance of the exercise recommendations. Consult specially trained personnel, physiotherapists, trainers or a medical specialist if you are unsure or have any questions.
- To protect yourself from injury and damage during training, avoid jewelry and long nails.
- The product is not a toy and should be kept out of the reach of children. Do not allow children to play with it.

General training instructions

- For your safety, consult your doctor for a check-up if you have any known health problems, such as cardiovascular disease, spinal problems or joint pain, or if you are new to sports or have not exercised for a long time.
- Warm up before exercising to prepare your body for the workout and protect yourself from muscle and tendon injuries.
- Start with lower resistance until you have a good control of the movements. Slowly increase the number of repetitions and resistance.
- Adapt your training to your personal performance and your training goal. If necessary, seek the advice of qualified personnel regarding your training plan.
- Perform the exercises in a controlled manner and slowly. Breathe out during the effort and breathe in again after the effort. Breathe evenly during the exercise and never hold your breath.
- The number of rounds (sets) and repetitions should correspond to your ability and your training goal. The correct execution of the exercises is important.
- Take sufficiently long breaks between runs (sets) to regenerate.
- Stop exercising immediately if pain occurs.

Care & hygiene

- The SISSEL® X-Tension Ring can be hand washed or machine washed at 30°C using standard detergent. Hang to dry in the air.
- It is best to store the SISSEL® X-Tension Ring in a bag or box to protect it from dirt, sunlight and heat.

Product information

- Length: approx. 33 cm
- Material: 39% Nylon, 35% Polyester, 26% Latex
- The latex core is covered with a skin-friendly nylon-polyester mixture. This means that the latex has no direct contact with the skin.
- 3 different tensile strengths: light (yellow/7kg), medium (red/10kg), strong (green/15kg)



Anmärkningar

- SISSEL® X-Tension Ring är ett elastiskt band för varierat och effektivt stöd under konditionsträning, gymnastik, fysioterapi, yoga, pilates, styrketräning och vattenträning.
- SISSEL® X-Tension Ring är särskilt lämplig för riktad träning av små muskelkedjor. Detta förbättrar stabiliteten och hållningen och minskar risken för skador.
- Med endast en slinga och tre olika styrkor kan en planerad, funktionell träning av ben, armar, skinkor och rygg anpassas individuellt och varieras. SISSEL® X-Tension Ring erbjuder ett brett utbud av övningar för både styrke- och stabiliseringsövningar samt mångsidig användning

Säkerhetsanvisningar

- Kontrollera produktens integritet före varje användning. Om produkten skadas kan produktens funktion och säkerhet inte längre garanteras.
- Använd produkten endast om du kan försäkra dig om att träningsrekommendationerna utförs korrekt. Om du är osäker eller har frågor ska du kontakta specialutbildad personal, sjukgymnaster, tränare eller en specialistläkare.
- Om du är skyddad dig mot skador, bär inga smycken eller långa naglar under träningen.
- Den här produkten är ingen leksak och ska hållas utom räckhåll för barn. Låt inte barn leka med den

Allmän träningsinformation för din säkerhet

- För din egen säkerhet bör du kontakta din läkare för en kontroll om du har några kända hälsoproblem, t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, ryggradsproblem eller ledvärk, eller om du är nybörjare eller inte har tränat på länge.
- Värm upp innan du tränar för att förbereda kroppen för träningen och för att skydda dig mot muskel- och senadorskor.
- Börja med lägre motstånd tills du behärskar rörelserna väl. Öka långsamt antalet repetitioner och motståndet.
- Skräddarsy din träning efter din personliga förmåga och dina träningsmål. Be vid behov kvalificerad personal om råd om din träningsplan.
- Utför övningarna långsamt och kontrollerat. Andas ut under övningen och in igen efter övningen. Andas jämnt under övningen och håll aldrig andan.
- Antalet pass och repetitioner ska vara anpassade till din förmåga och ditt träningsmål. Det är viktigt att utlösa övningarna korrekt.
- Ta tillräckligt långa pauser mellan pass för att återhämta dig.
- Avbryt träningen omedelbart om smärta uppstår.

Skötsel och hygien

- SISSEL® X-Tension Ring kan tvättas för hand eller i maskin vid 30 °C med vanliga tvättmedel. Häng och låt lufttorka.
- Det är bäst att förvara SISSEL® X-Tension Ring i en väska eller låda för att skydda den från smuts, solljus och värme.

Produktinformation

- Längd: ca 33 cm
- Material: 39 % nylon, 35 % polyester, 26 % latex.
- Latexmärnan är belagd med en hudvänlig blandning av nylon och polyester.
- Latexet har alltså ingen direkt kontakt med huden.
- 3 olika styrkor: lätt (gul/7kg), medel (röd/10kg), stark (grön/15kg)



Notes

- L'anneau de résistance X-Tension Ring SISSEL® est une bande élastique permettant un soutien varié et efficace pendant l'entraînement de fitness, la gymnastique, la physiothérapie, le yoga, le Pilates, la musculation et l'entraînement dans l'eau.
- L'anneau de résistance X-Tension Ring SISSEL® est particulièrement adapté à l'entraînement ciblé des petites chaînes musculaires. Il améliore ainsi la stabilité et la posture et réduit le risque de blessure.
- Avec une seule boucle et 3 forces différentes, un entraînement planifié et fonctionnel des jambes, des bras, des fesses et du dos peut être adapté et varié individuellement. L'anneau de résistance X-Tension Ring SISSEL® offre un large éventail d'exercices de renforcement et de stabilisation pour une utilisation polyvalente.

Consignes de sécurité

- Vérifiez l'intégrité du produit avant chaque utilisation. En cas d'avarie, l'utilisation du produit et sa sécurité ne sont plus garantis.
- N'utilisez le produit que si vous pouvez garantir l'exécution correcte des recommandations d'exercices. En cas de doute ou de question, consultez un spécialiste, un physiothérapeute, un entraîneur ou un médecin.
- Pour vous protéger de toute blessure pendant l'entraînement, évitez les bijoux et les ongles longs.
- Ce produit n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants.

Instructions d'utilisation

- Pour votre sécurité, consultez votre médecin pour un contrôle si vous avez des problèmes de santé connus, comme les maladies cardiovasculaires, des problèmes de colonne vertébrale, douleurs articulaires, si vous êtes nouveau sportif ou en reprise d'activité physique.
- Échauffez-vous avant les exercices pour préparer votre corps aux exercices et vous prémunir contre toute elongation.
- Commencez par une résistance faible jusqu'à ce que vous ayez une bonne maîtrise des mouvements. Augmentez lentement le nombre de répétitions et la résistance.
- Adaptez les exercices à vos performances personnelles et à votre objectif d'entraînement. Si nécessaire, demandez conseil à du personnel qualifié sur les exercices que vous avez choisis.
- Effectuez les exercices de manière fluide et contrôlée. Respirez régulièrement, pendant les exercices, et ne retenez jamais votre souffle.
- Le nombre de séries et exercices et de répétitions doit correspondre à vos capacités et à votre objectif d'entraînement. L'exécution correcte des exercices est importante.
- Faire des pauses suffisantes entre les exercices pour récupérer.
- Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur.

Nettoyage et conservation

- L'anneau de résistance X-Tension Ring SISSEL® peut être lavé à la main ou en machine à 30°C avec une lessive standard. Suspendre pour sécher à l'air libre.
- Il est préférable de ranger l'anneau de résistance X-Tension Ring SISSEL® dans un sac ou une boîte pour la protéger de la saleté, de la lumière du soleil et de la chaleur.

Informations sur le produit

- Longueur : environ 33 cm
- Matériau : 39% Nylon, 35% Polyester, 26% Latex
- Le noyau en latex est recouvert d'un mélange nylon-polyester doux pour la peau.
- Le latex n'est pas en contact direct avec la peau.
- 3 résistances différentes : légère (jaune/7kg), moyenne (rouge/10kg), forte (verte/15kg).



Note

- Il SISSEL® X-Tension Ring è una fascia elastica per un sostegno vario ed efficace durante l'allenamento di fitness, ginnastica, fisioterapia, yoga, Pilates, allenamento della forza e allenamento in acqua.
- Il SISSEL® X-Tension Ring è particolarmente adatto per l'allenamento mirato delle piccole catene muscolari. Questo migliora la stabilità e la postura e riduce il rischio di lesioni.
- Con un solo anello e 3 diverse forze, un allenamento pianificato e funzionale di gambe, braccia, glutei e schiena può essere adattato e variato individualmente. Il SISSEL® X-Tension Ring offre una vasta gamma di esercizi di rafforzamento e stabilizzazione e un uso versatile.

Istruzioni di sicurezza

- Controllare l'integrità del prodotto prima di ogni utilizzo. Se il prodotto è danneggiato, il suo funzionamento e la sua sicurezza non sono più garantiti.
- Utilizzare il prodotto solo se si è in grado di garantire che le raccomandazioni di esercizio siano eseguite correttamente. Se non siete sicuri o avete domande, consultate personale specializzato, fisioterapisti, allenatori o un medico specialista.
- Per proteggerci da lesioni e danni, non indossare gioielli o unghie lunghe durante l'esercizio.
- Il prodotto non è un giocattolo e deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini. Non permettere ai bambini di giocare.

Istruzioni generali per la formazione

- Per la vostra sicurezza, consultate il vostro medico per un controllo se avete problemi di salute noti come malattie cardiovascolari, problemi alla colonna vertebrale o dolori articolari, o se siete nuovi allo sport o non avete fatto esercizio per molto tempo.
- Riscaldatevi prima di fare esercizio per preparare il vostro corpo all'allenamento e per proteggere dalle lesioni muscolari e tendinee.
- Iniziate con una resistenza più bassa fino a quando non avrete una buona padronanza dei movimenti. Aumentare lentamente il numero di ripetizioni e la resistenza.
- Personalizza il tuo allenamento in base alle tue capacità personali e ai tuoi obiettivi di allenamento. Chiedete consiglio sul vostro piano di allenamento a personale qualificato, se necessario.
- Eseguire gli esercizi lentamente e in modo controllato. Espira durante lo sforzo e inspira di nuovo dopo lo sforzo. Respira uniformemente durante l'esercizio e non trattenerne mai il respiro.
- Il numero di giri (set) e ripetizioni dovrebbe essere appropriato alla tua abilità e all'obiettivo dell'allenamento. È importante eseguire gli esercizi correttamente.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra un set e l'altro per rigenerarsi.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di dolore.

Cura e igiene

- L'anello SISSEL® X-Tension può essere lavato a mano o in lavatrice a 30°C con detersivi standard. Appendere ad asciugare all'aria.
- L'anello SISSEL® X-Tension può essere lavato a mano o in lavatrice a 30°C con detersivi standard. Appendere ad asciugare all'aria.

Informazioni di prodotto

- Lunghezza: circa 33 cm
- Materiale: 39% Nylon, 35% Poliestere, 26% Lattice
- L'anima in lattice è rivestita da una miscela nylon-poliestere che non irrita la pelle. Così il lattice non ha un contatto diretto con la pelle.
- 3 diversi punti di forza: leggero (giallo/7kg), medio (rosso/10kg), forte (verde/15kg)



Opmerkingen

- De SISSEL® X-Tension Ring is een elastische band voor gevarieerde en effectieve ondersteuning bij fitnesstraining, gymnastiek, fysiotherapie, yoga, Pilates, krachttraining en watertraining.
- De SISSEL® X-Tension Ring is bijzonder geschikt voor het gericht trainen van kleine spierketens. Dit verbetert de stabiliteit en de houding en beperkt het risico op letsels.
- Individueel aangepaste en gevarieerde functionele training van de benen, de armen, de billen en de rug met slechts 1 lus en 3 verschillende sterktes. De SISSEL® X-Tension Ring biedt zowel bij kracht- als stabiliteitstraining een grote keuze aan oefeningen en gebruiksmogelijkheden.

Veiligheidsinstructies

- Controleer voor elk gebruik of het product intact is. Bij beschadiging zijn de werking van het product en de veiligheid niet meer gegarandeerd.
- Gebruik het product alleen als u zeker weet dat u de oefeningen correct kunt uitvoeren. Raadpleeg bij twijfel of vragen speciaal opgeleid personeel, een fysiotherapeut, trainer of specialist.
- Vermijd sieraden en lange vingernagels bij het trainen om verwondingen en beschadigingen te voorkomen.
- Dit product is geen speelgoed en moet buiten het bereik van kinderen worden bewaard. Laat kinderen er niet mee spelen.

Algemene trainingsinstructies

- Bij gekende gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, wervelkolomklachten of gewichtspijn laut u zich best eerst onderzoecken door uw arts. Dit geldt ook voor beginnende sporters en na een lange trainingspauze.
- Zoig voor een degelijke warming-up voordat u met de oefeningen start om uw lichaam voor te bereiden op de training en om spier- en peesverwondingen te voorkomen.
- Begin met een kleine weerstand totdat u de bewegingen goed beheerst. Verhoog langzaam de herhaalcycli en de weerstand.
- Pas de training aan uw persoonlijke prestaties en doelstellingen aan. Laat u eventueel bij uw trainingsplan adviseren door deskundig personeel.
- Voer de oefeningen gecontroleerd en langzaam uit. Adem tijdens de inspanning uit en na de inspanning weer in. Adem tijdens de oefening gelijkmatig en let er ook op dat u nooit de adem inhoudt.
- Het aantal reeksen en herhalingen moet afgestemd zijn op uw prestatievermogen en uw trainingsdoel. Het is belangrijk dat de oefeningen op de juiste manier worden uitgevoerd.
- Neem tussen de reeksen voldoende pauze voor regeneratie.
- Stop de training onmiddellijk bij pijn.

Onderhoud & hygiëne

- De SISSEL® X-Tension Ring kan met de hand of op 30 °C in de machine worden gewassen. Gebruik een gewoon wasmiddel. Hang de band op en laat hem aan de lucht drogen.
- Bewaar de SISSEL® X-Tension Ring bij voorkeur in een zak of doos om hem te beschermen tegen vuil, zonlicht en hitte.

Productinformatie

- Leugte: ong. 33 cm
- Materiaal: 39% nylon, 35% polyester, 26% latex
- De kern van latex is omhuld met huidvriendelijk nylon-polyester.
- Zo komt de latex niet rechtstreeks in contact met de huid.
- 3 verschillende sterktes: light (geel/7 kg), medium (rood/10 kg), strong (groen/15 kg)



Note

일반 지침

- SISSEL® X-Tension Ring은 피트니스 훈련, 체조, 물리 치료, 요가, 필라테스, 근력 훈련 및 수중 훈련 시 다각적이고 효과적인 지원을 하기 위한 탄성 밴드입니다.
- SISSEL® X-Tension Ring은 특히 작은 근육 사슬의 표적 훈련에 적합합니다. 이를 통해 안정성과 자세가 개선되고 부상 위험이 감소됩니다.
- 단 한 개의 고리만 3가지 강도를 통해 다리, 팔, 엉덩이 및 등의 계획적인 기능성 훈련을 개별적으로 조정하고 변화시킬 수 있습니다. SISSEL® X-Tension Ring은 강화 운동뿐 아니라 안정화 운동 선택지 및 다양한 이용 옵션을 제공합니다.

안전 지침

- 사용 전 매번 제품을 잘 살펴보고 없는지 확인하십시오. 손상이 있을 경우 제품의 기능 및 안전이 더 이상 보장되지 않습니다.
- 제품은 권장 운동의 올바른 수행을 보장할 수 있는 경우에만 사용하십시오. 불확실한 점이 있거나 질문이 있는 경우 특수한 교육을 받은 직원, 물리 치료사, 트레이너 또는 전문의에게 문의하십시오.
- 부상 및 손상으로부터 보호하려면 훈련 시 장신구를 착용하지 말고 손톱이 긴 상태로 훈련하지 않도록 하십시오.
- 제품은 장난감이 아니며 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 합니다. 어린이가 제품을 가지고 놀지 않도록 하십시오.

일반 훈련 지침

- 안전을 위해 제품 예를 들어 심할 때 질한, 적추 통증 또는 관절 통증과 같은 건강상 제약이 있음을 알고 있는 경우 및 운동 초보자나 훈련을 오래 쉬었다가 다시 하는 경우 의사에게 진찰을 받으십시오.
- 운동 전에 몸의 온도를 높여 훈련할 수 있도록 준비하고 근육과 힘줄의 부상으로부터 몸을 보호하십시오.
- 동작 과정을 잘 수행할 때까지 저항을 적게 하여 시작하십시오. 반복 횟수 및 저항을 점차 늘려 나갑니다.
- 개인의 수행 능력 및 훈련 목표에 맞게 훈련을 조정하십시오. 훈련 계획에 대해 경우에 따라 전문 인력에게 문의하십시오.
- 운동은 통제된 상태에서 천천히 수행합니다. 힘을 들이는 도중에는 숨을 내쉬고 힘을 뺄 때는 다시 들이마십니다. 운동 중에는 호흡을 고르게 하고 절대 숨을 참지 마십시오.
- 세트 및 반복 횟수는 수행 능력 및 훈련 목표에 상응해야 합니다. 중요한 것은 운동을 올바르게 수행하는 것입니다.
- 회복을 위해 세트 사이에 휴식을 충분히 길게 취하십시오.
- 통증이 발생할 경우 훈련을 즉시 종료하십시오.

관리 및 워생

- SISSEL® X-Tension Ring은 일반 세제를 이용해 수동 세척하거나 30°C에서 기계 세척할 수 있습니다. 열이 높고 자연 건조시킵니다.
- SISSEL® X-Tension Ring은 먼지, 햇빛 및 열로부터 보호할 수 있도록 가방이나 상자에 보관하는 것이 가장 좋습니다.

제품 정보

- 길이: 약 33cm
- 소재: 39% 나일론, 35% 폴리에스테르, 26% 라텍스
- 라텍스 코어는 피부 친화적인 나일론 폴리에스테르 혼합 소재로 덮여 있습니다. 따라서 라텍스가 피부와 직접 접촉하지 않습니다.
- 3가지 강도: light(노란색/7kg), medium(빨간색/10kg), strong(초록색/15kg)



YouTube