

SISSEL® OCTOCORE

<p>1 </p>	<p>2 </p>	<p>3 </p>
<p>4 </p>	<p>5 </p>	<p>6 </p>
<p>7 </p>	<p>8 </p>	<p>9 </p>

BC 11 V1 Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Farb-, Material- und Konstruktionsänderungen möglich. Typesetting and printing errors excepted. Changes in color, material and construction possible.



Repetition



Switch sides





The natural way

SISSEL® OCTOCORE

DE

Allgemeine Hinweise

Das SISSEL® OCTOCORE Band ist ein 3D-elastisches Band in X-Form für eine abwechslungsreiche und effektive Unterstützung beim Fitnessstraining, bei der Gymnastik, bei der Physiotherapie sowie beim Krafttraining.

Durch die nummerierten, eingearbeiteten Schlaufen lässt sich das funktionelle Training individuell anpassen und variieren. Das SISSEL® OCTOCORE Band bietet sowohl bei Kräftigungs-, bei Dehnungs- als auch bei Stabilisationsübungen eine große Übungsauswahl sowie viele verschiedene Nutzungsmöglichkeiten für Anwendergruppen von der Rehabilitation bis zum Leistungssport.

Sicherheitshinweise

- ! Prüfen Sie vor jeder Anwendung die Unversehrtheit des Produkts. Bei Beschädigungen ist die Funktion des Produkts und die Sicherheit nicht mehr gewährleistet.
- ! 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.
- ! 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 zurate.
- ! 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. Verletzungs- und Erdrosselungsgefahr!
- ! Verwenden Sie die Schlaufen ausschließlich wie in der Übungsempfehlung vorgegeben und führen Sie keine anderen Körperteile (z. B. Kopf etc.) hindurch.

Produktinformationen

Maße: 190 x 190 cm x 4 cm (X-förmig), 4 x 6 Schlaufen
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.

Trainings-Hinweise

- 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, 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.
- Beenden Sie bei auftretenden Schmerzen sofort das Training.

Pflege & Hygiene

Das SISSEL® OCTOCORE Band kann in der Handwäsche oder bei 30 °C in der Maschine mit handelsüblichen Mitteln gewaschen werden. Hängend an der Luft trocknen. Verwahren Sie das SISSEL® OCTOCORE Band am besten in einem Beutel oder einer Schachtel, um es vor Verschmutzung, Sonnenlicht und Hitze zu schützen.



NL

Algemene informatie

De SISSEL® OCTOCORE Band is een 3D-elastische band in X-vorm voor gevarieerde en effectieve ondersteuning tijdens fitnessstraining, gymnastiek, fysiotherapie en krachttraining.

Dankzij de genummerde, ingebouwde lussen kan de functionele training individueel worden aangepast en gevarieerd. De SISSEL® OCTOCORE Band biedt een breed scala aan oefeningen voor versterking, stretching en stabilisatie, maar ook veel verschillende gebruiksmogelijkheden voor gebruikersgroepen van revalidatie tot wedstrijdspor.

Veiligheidsinstructies

- ! Controleer voor elk gebruik of het product intact is. Bij beschadiging zijn de werking van het product en de veiligheid niet meer gegarandeerd.
- ! Houd het oefengebied vrij van scherpe en puntige voorwerpen.
- ! Train alleen op droge, slipvaste, rechte oppervlakken en niet in de buurt van trappen, balustrades, randen, enz.
- ! Gebruik het product alleen als u zeker weet dat u de oefeningen correct kunt uitvoeren. Raadpleeg bij twijfel of vragen speciaal opgeleide 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. Gevaar voor verwonding en wurging!
- ! Gebruik de lussen alleen zoals aangegeven in de aanbeveling voor de oefening en laat er geen andere lichaamsdelen (bijv. hoofd etc.) doorheen lopen.

Productinformatie

Afmetingen: ca. 190 x 190 cm x 4 cm (X-vormig), 4 x 6 lussen
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.

Trainingsinstructies

- Bij gekende gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, wervelkolomklachten of gewrichtspijn laat u zich best eerst onderzoeken door uw arts. Dit geldt ook voor beginnende sporters en na een lange trainingspauze.
- Zorg 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, vermijd persadem en houd de adem nooit in.
- 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.

Verzorging & Hygiëne

De SISSEL® OCTOCORE Band 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® OCTOCORE Band bij voorkeur in een zak of doos om hem te beschermen tegen vuil, zonlicht en hitte.



EN

General information

The SISSEL® OCTOCORE Band is a 3D elastic band in X-shape for varied and effective support during fitness training, gymnastics, physiotherapy and strength training.

The numbered, incorporated loops allow functional training to be individually adapted and varied. The SISSEL® OCTOCORE band offers a wide range of exercises for strengthening, stretching and stabilisation exercises as well as many different uses for user groups from rehabilitation to competitive sports.

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.
- ! Keep the exercise area free from sharp and pointed objects.
- ! Exercise only on dry, non-slip, straight surfaces and not near stairways, balustrades, edges, etc.
- ! 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. Risk of injury and strangulation!
- ! Only use the loops as specified in the exercise recommendation and do not pass any other body parts (e.g. head etc.) through them.

Product information

Dimensions: approx. 190 x 190 cm x 4 cm (X-shaped), 4 x 6 loops
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.

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, avoid press breathing 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® OCTOCORE Band can be hand washed or machine washed at 30 °C using standard detergent. Hang to air dry. It is best to store the SISSEL® OCTOCORE Band in a bag or box to protect it from dirt, sunlight and heat.



IT

Informazioni generali

La SISSEL® OCTOCORE Band è una fascia elastica 3D a forma di X per un sostegno vario ed efficace durante l'allenamento fitness, la ginnastica, la fisioterapia e l'allenamento della forza.

Gli anelli numerati e incorporati consentono di adattare e variare l'allenamento funzionale in modo individuale. La fascia SISSEL® OCTOCORE offre un'ampia gamma di esercizi per il rafforzamento, lo stretching e la stabilizzazione, oltre a molti usi diversi per gruppi di utenti, dalla riabilitazione allo sport agonistico.

Istruzioni per la 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.
- ! Mantenere l'area di esercizio libera da oggetti appuntiti e taglienti.
- ! Esercitarsi solo su superfici asciutte, antiscivolo e diritte e non in prossimità di scale, balaustre, spigoli, ecc.
- ! 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 proteggersi 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. Rischio di lesioni e strangolamento!
- ! Utilizzate i cappi solo come specificato nelle raccomandazioni dell'esercizio e non fate passare attraverso di essi altre parti del corpo (ad esempio la testa, ecc.).

Informazioni sul prodotto

Dimensioni: circa 190 x 190 cm x 4 cm (a forma di X), 4 x 6 passanti
Materiale: 39 % Nylon, 35 % Poliestere, 26 % Lattice

L'anima in lattice è coperta da una miscela nylon-poliestere che non irrita la pelle. Quindi il lattice non ha un contatto diretto con la pelle.

Istruzioni 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 l'esercizio e ispira di nuovo dopo l'esercizio. Respira uniformemente durante l'esercizio, evita i respiri pressanti e non trattenerne mai il respiro.
- Il numero di passaggi (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

Il SISSEL® OCTOCORE Band può essere lavato a mano o in lavatrice a 30 °C con detergenti standard. Appendere ad asciugare all'aria. È meglio conservare il SISSEL® OCTOCORE Band in una borsa o scatola per proteggerlo dallo sporco, dalla luce del sole e dal calore.



FR

Remarques générales

La bande SISSEL® OCTOCORE est une bande élastique 3D en forme de X pour un soutien varié et efficace lors de l'entraînement de fitness, de la gymnastique, de la physiothérapie ainsi que de la musculation.

Les boucles numérotées et incorporées permettent d'adapter et de varier l'entraînement fonctionnel. La bande SISSEL® OCTOCORE offre un grand éventail d'exercices de renforcement, d'étirement et de stabilisation ainsi que de nombreuses possibilités d'utilisation pour des groupes d'utilisateurs allant de la rééducation au sport de compétition.

Consignes de sécurité

- ! Vérifiez l'intégrité du produit avant chaque utilisation. En cas de dommage, l'utilisation du produit et sa sécurité ne sont plus garantis.
- ! Maintenir une zone d'utilisation exempte d'objets tranchants ou pointus.
- ! S'exercer uniquement sur des surfaces sèches, antidérapantes et planes, et loin des escaliers, des balustrades, d'arêtes, etc.
- ! 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, des physiothérapeutes, des entraîneurs ou un médecin.
- ! Pour vous protéger de toute blessures 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. Risque de strangulation et de suffocation.
- ! N'utilisez les boucles que comme indiqué dans la recommandation de l'exercice et ne faites pas passer d'autres parties du corps (par exemple la tête, etc.) à travers elles.

Informations sur le produit

Dimensions: env. 190 x 190 cm x 4 cm (en forme de X), 4 x 6 boucles
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.

Conseils d'entraînement

- Pour votre sécurité, consultez votre médecin pour un contrôle si vous avez des problèmes de santé connus, comme une maladie cardiovasculaire, des problèmes de colonne vertébrale ou des douleurs articulaires, ou 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 d'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.

Entretien & hygiène

La bande SISSEL® OCTOCORE peut être lavée à la main ou en machine à 30 °C avec un détergent standard. Sécher à l'air libre. Il est préférable de ranger la bande SISSEL® OCTOCORE dans un sac ou une boîte pour la protéger de la saleté, de la lumière du soleil et de la chaleur.



ES

Información general

La banda SISSEL® OCTOCORE es una banda elástica 3D en forma de X para una sujeción variada y eficaz durante el entrenamiento físico, la gimnasia, la fisioterapia y el entrenamiento de fuerza.

Los bucles numerados e incorporados permiten adaptar y variar individualmente el entrenamiento funcional. La banda SISSEL® OCTOCORE ofrece una amplia gama de ejercicios de fortalecimiento, estiramiento y estabilización, así como muchos usos diferentes para grupos de usuarios, desde rehabilitación hasta deportes de competición.

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.
- ! Mantenga la zona de ejercicio libre de objetos afilados y puntiagudos.
- ! Ejercitese sólo sobre superficies secas, antideslizantes y rectas, y no cerca de escaleras, balaustradas, bordes, etc.
- ! Utilice el producto sólo si está seguro de poder llevar a cabo correctamente los ejercicios recomendados. Consulte a 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 llevar joyas.
- ! El producto no es un juguete y debe mantenerse fuera del alcance de los niños. No permita que los niños jueguen con él. Existe riesgo de lesiones y estrangulamiento.
- ! Utilice los bucles únicamente como se especifica en la recomendación del ejercicio y no pase ninguna otra parte del cuerpo (por ejemplo, la cabeza, etc.) a través de ellos.

Información sobre el producto

Dimensiones: aprox. 190 x 190 cm x 4 cm (en forma de X) 4 x 6 bucles
Material: 39 % Nailon, 35 % Poliéster, 26 % Látex

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.

Instrucciones de uso

- 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 principiante 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 calificado en relación a 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

La banda SISSEL® OCTOCORE se puede lavar a mano o a máquina a 30 °C con un detergente estándar. Cuélguela para que se seque al aire. Lo mejor es guardar la banda SISSEL® OCTOCORE en una bolsa o caja para protegerla de la suciedad, la luz solar y el calor.

