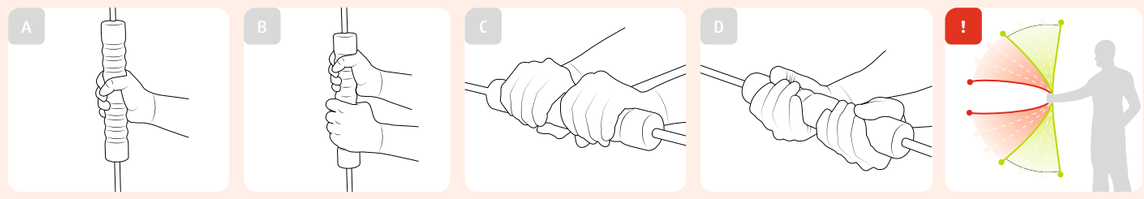
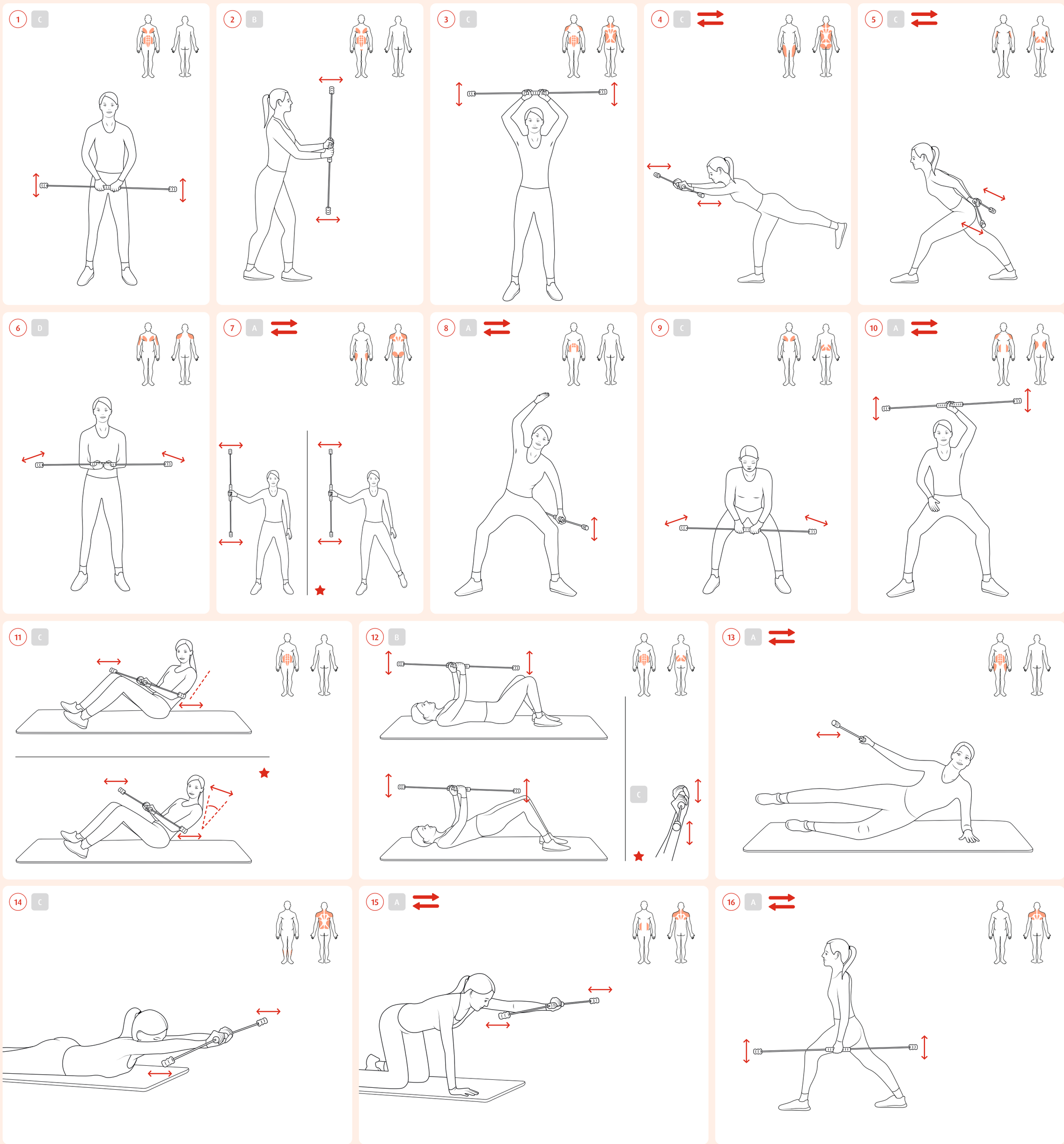
sissel®
The natural way of Sweden

SISSEL® SPORT SWING PLUS

20 – 30 SEC. 60 – 90 SEC.





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

BC 01 V1

YouTube | Beginner | Advanced | XX SEC. Duration | Switch sides | Additional exercise

SISSEL® GmbH · Bruchstrasse 48 · 67098 Bad Dürkheim · Germany

WWW.SISSEL.COM

SISSEL® SPORT SWING PLUS

DE

Das Trainieren mit dem SISSEL® Sport Swing Plus beansprucht alle Muskelgruppen und die Tiefenmuskulatur. Der SISSEL® Sport Swing Plus ist dank seinem neuen Design flexibel im Sportstudio und auch Zuhause einsetzbar.

⚠ **ACHTUNG!**
- Nicht auf den Sport Swing Plus stützen.
- Den Sport Swing Plus nicht verbiegen oder beugen.
- Schwingen im Bereich der zulässigen Amplitude unterstützen den Trainingserfolg und verlängern die Lebensdauer des Sport Swing Plus.
- Die Endstücke nicht drehen oder lockern, Verletzungsgefahr!
- Wärmen Sie sich vor der Nutzung des Sport Swing Plus gut auf.
- Sie können den Sport Swing Plus mit Desinfektionsmittel (max. 75 % Alkohol) und einem sauberen Tuch wischdesinfizieren und reinigen.

SISSEL® Sport Swing Plus Beispielübungen:
Übungsdauer für Einsteiger: ca. 20 bis 30 Sekunden
Übungsdauer für Fortgeschrittene: ca. 60 bis 90 Sekunden

EN

Exercising with the SISSEL® Sport Swing Plus works all muscle groups and the deep muscles. Thanks to its new design, the SISSEL® Sport Swing Plus can be used flexibly in the gym and at home.

⚠ **ATTENTION!**
- Do not lean on the Sport Swing Plus.
- Do not bend or flex the Sport Swing Plus.
- Swinging in the range of the permissible amplitude supports the training success and prolongs the service life of the Sport Swing Plus.
- Do not twist or loosen the end pieces, risk of injury!
- Warm up well before using the Sport Swing Plus.
- You can wipe-disinfect and clean the Sport Swing Plus with disinfectant (max. 75% alcohol) and a clean cloth.

SISSEL® Sport Swing Plus sample exercises:
Exercise duration for beginners: approx. 20 to 30 seconds
Exercise duration for advanced users: approx. 60 to 90 seconds

FR

L'exercice avec le SISSEL® Sport Swing Plus fait travailler tous les groupes de muscles même les plus profonds. Grâce à son nouveau design, le SISSEL® Sport Swing Plus peut être utilisé de manière flexible dans la salle de sport et à la maison.

⚠ **ATTENTION !**
- Ne pas s'appuyer sur le Sport Swing Plus.
- Ne pas plier ou fléchir le Sport Swing Plus.
- Se balancer dans la plage de l'amplitude autorisée favorise la réussite de l'entraînement et prolonge la durée de vie du Sport Swing Plus.
- Ne pas tordre ou desserrer les pièces d'extrémité, risque de blessure !
- Échauffer votre corps avant d'utiliser le Sport Swing Plus.
- Vous pouvez désinfecter et nettoyer le Sport Swing Plus avec un désinfectant (alcool à 75 % maximum) et un chiffon propre.

Exemples d'exercices SISSEL® Sport Swing Plus :
Durée de l'exercice pour les débutants : environ 20 à 30 secondes
Durée de l'exercice pour les utilisateurs avancés : environ 60 à 90 secondes

NL

Oefenen met de SISSEL® Sport Swing Plus werkt op alle spiergroepen en de diepe spieren. Dankzij het nieuwe ontwerp kan de SISSEL® Sport Swing Plus flexibel worden gebruikt in de sportschool en thuis.

⚠ **LET OP!**
- Leun niet op de Sport Swing Plus.
- Buig of knik de Sport Swing Plus niet.
- Zwaaien binnen het toegestane bewegingsbereik bevordert het trainingssucces en verlengt de levensduur van de Sport Swing Plus.
- De eindstukken niet verdraaien of losmaken, kans op letsel!
- Goed opwarmen voor het gebruik van de Sport Swing Plus.
- U kunt de Sport Swing Plus ontsmetten en schoonmaken met een ontsmettingsmiddel (max. 75 % alcohol) en een schone doek.

SISSEL® Sport Swing Plus voorbeeldoefeningen:
Oefenduur voor beginners: ca. 20 tot 30 seconden
Oefenduur voor gevorderden: ca. 60 tot 90 seconden

IT

L'allenamento con SISSEL® Sport Swing Plus coinvolge tutti i gruppi muscolari e la muscolatura profonda. Grazie al suo design innovativo, SISSEL® Sport Swing Plus può essere utilizzato in modo flessibile sia in palestra sia a casa.

⚠ **ATTENZIONE!**
- Non appoggiarsi a Sport Swing Plus.
- Non piegare né curvare Sport Swing Plus.
- Le oscillazioni all'interno dell'ampiezza consentita contribuiscono al successo dell'allenamento e prolungano la vita utile di Sport Swing Plus.
- Non ruotare né allentare le estremità, rischio di lesioni!
- Eseguire un buon riscaldamento prima di utilizzare Sport Swing Plus.
- È possibile disinfettare e pulire lo Sport Swing Plus con un disinfettante (massimo 75% di alcol) e un panno pulito.

SISSEL® Sport Swing Plus – Esempi di esercizi:
Durata dell'esercizio per principianti: ca. 20 – 30 secondi
Durata dell'esercizio per esperti ca. 60 – 90 secondi

ES

Al hacer ejercicio con el SISSEL® Sport Swing Plus se trabajan todos los grupos musculares y los músculos profundos. Gracias a su nuevo diseño, el SISSEL® Sport Swing Plus puede utilizarse de forma flexible tanto en el gimnasio como en casa.

⚠ **ATENCIÓN**
- No se apoye en el Sport Swing Plus.
- No doble ni flexione el Sport Swing Plus.
- El balanceo en el rango de la amplitud permitida favorece el éxito del entrenamiento y prolonga la vida útil del Sport Swing Plus.
- ¡No retuerza ni afloje las piezas finales, riesgo de lesiones!
- Calienta bien antes de utilizar el Sport Swing Plus.
- Puedes desinfectar y limpiar el Sport Swing Plus con un paño limpio y desinfectante (máx. 75 % de alcohol).

Ejercicios de muestra de SISSEL® Sport Swing Plus:
Duración del ejercicio para principiantes: de 20 a 30 segundos aprox.
Duración del ejercicio para usuarios avanzados: de 60 a 90 segundos aproximadamente

SV

Att träna med SISSEL® Sport Swing Plus aktiverar alla muskelgrupper och de djupa musklerna. SISSEL® Sport Swing Plus kan tack vare den nya designen användas flexibelt på gymmet och även hemma.

⚠ **VAR UPPMÄRKSAM!**
- Stöd dig inte på Sport Swing Plus.
- Böj inte Sport Swing Plus.
- Svängning inom det tillåtna toleransområdet stöttar träningsresultaten och förlänger livslängden hos Sport Swing Plus.
- Ändstyckena får inte vridas eller lossas – fara för skador!
- Värm upp ordentligt innan du använder Sport Swing Plus.
- Du kan torka av och rengöra Sport Swing Plus med desinfektionsmedel (högst 75 % alkohol) och en ren trasa.

Exempel på övningar med SISSEL® Sport Swing Plus :
Tid per övning, nybörjare: ca 20 till 30 sekunder
Tid per övning, avancerade: ca 60 till 90 sekunder

BC 02 V1 Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Farb-, Material- und Konstruktionsänderungen möglich. Typesetting and printing errors excepted. Changes in color, material and construction possible

Beginner | Advanced | XX SEC. Duration | Switch sides | Additional exercise

SISSEL® GmbH · Bruchstrasse 48 · 67098 Bad Dürkheim · Germany

WWW.SISSEL.COM