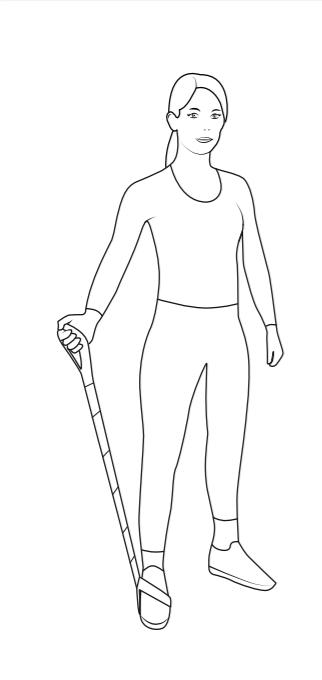
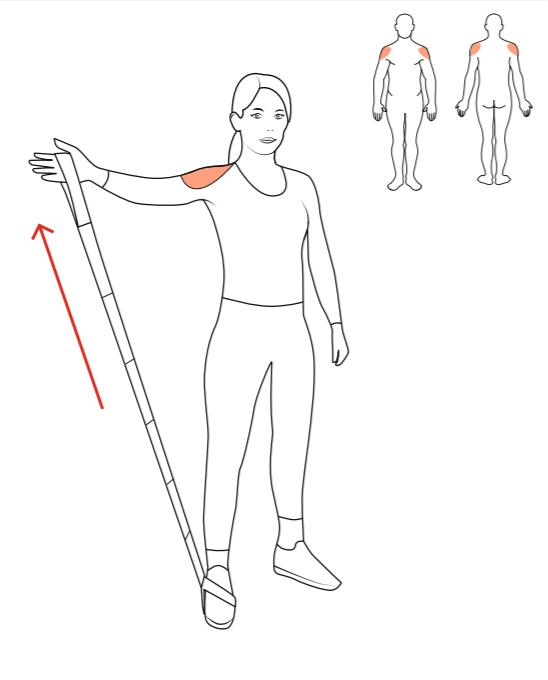
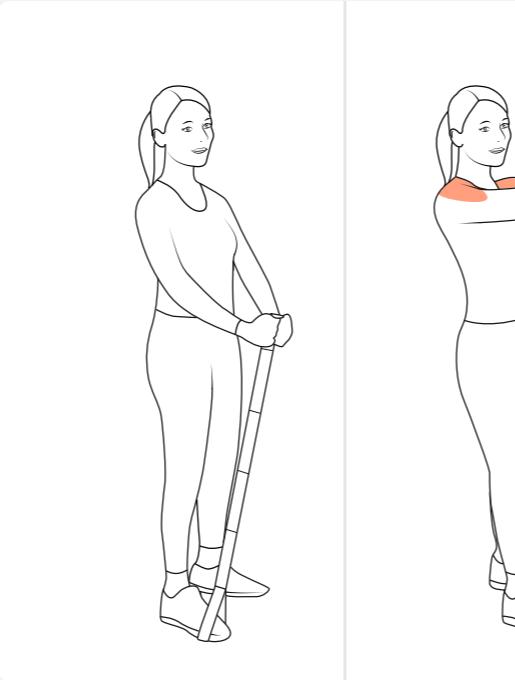
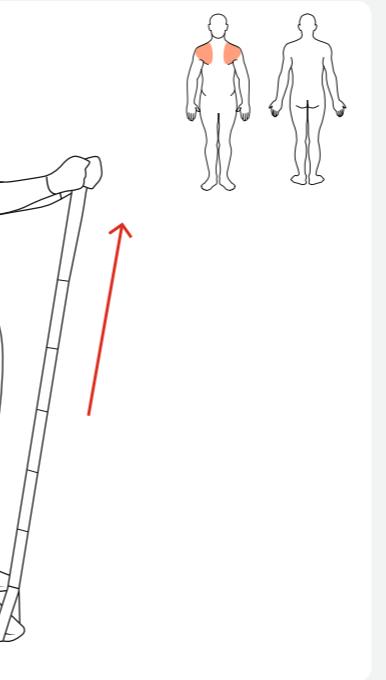
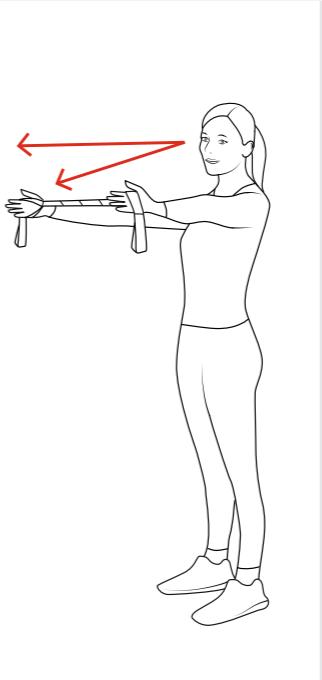
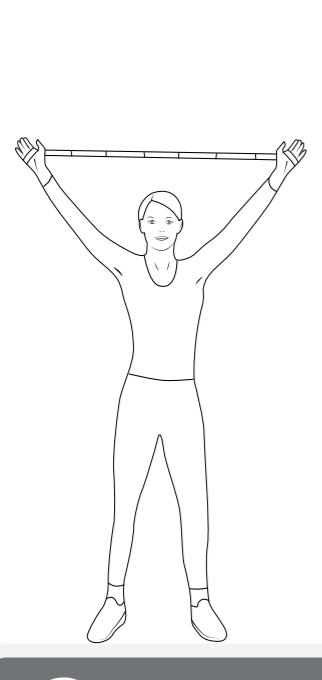
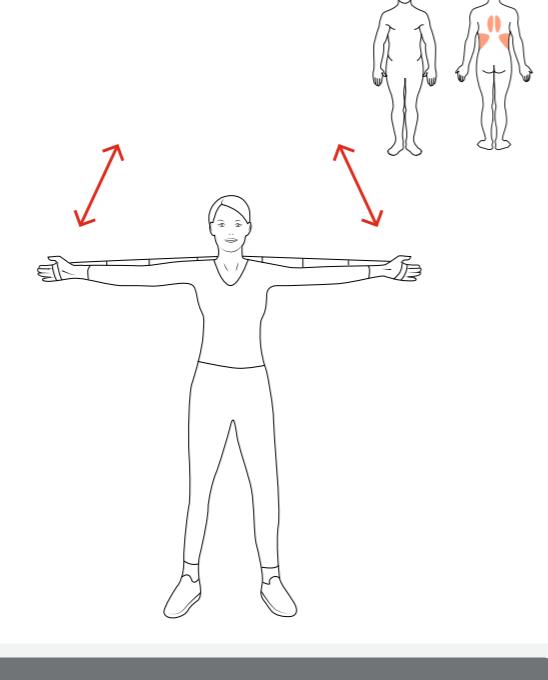
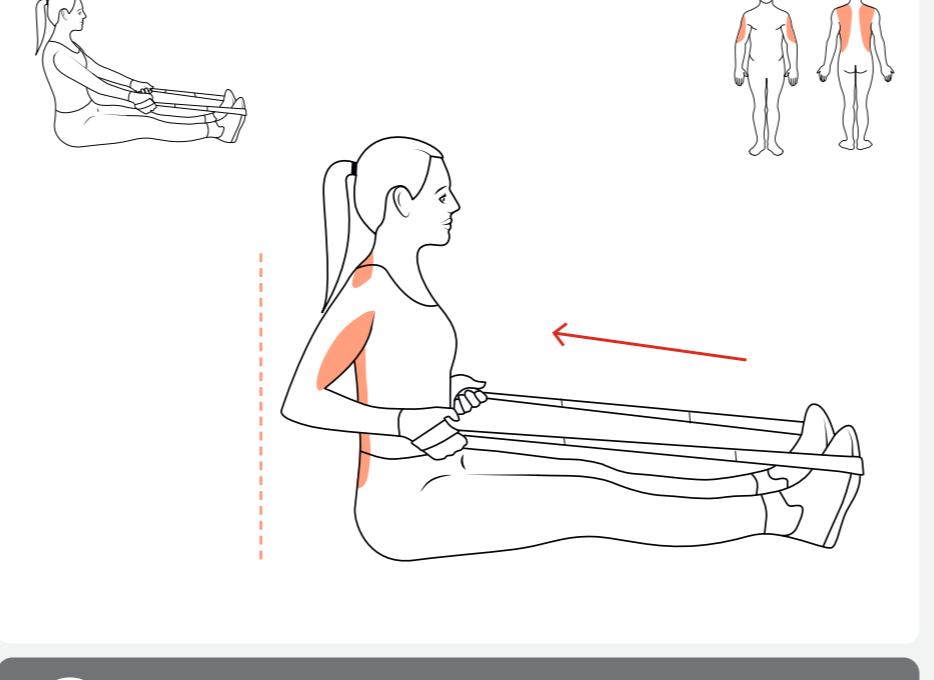
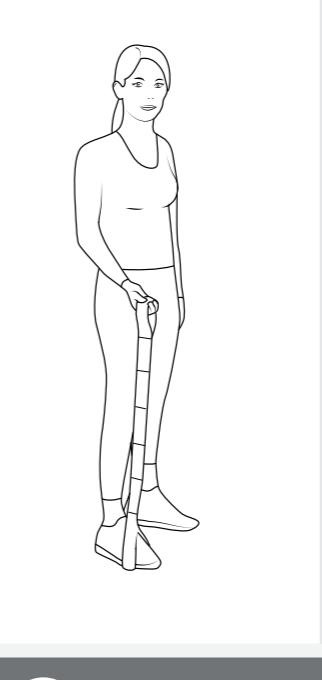
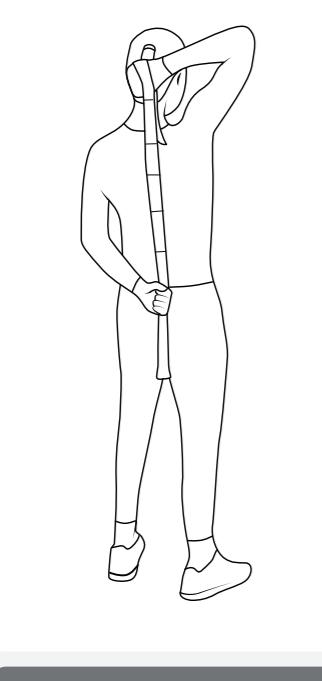
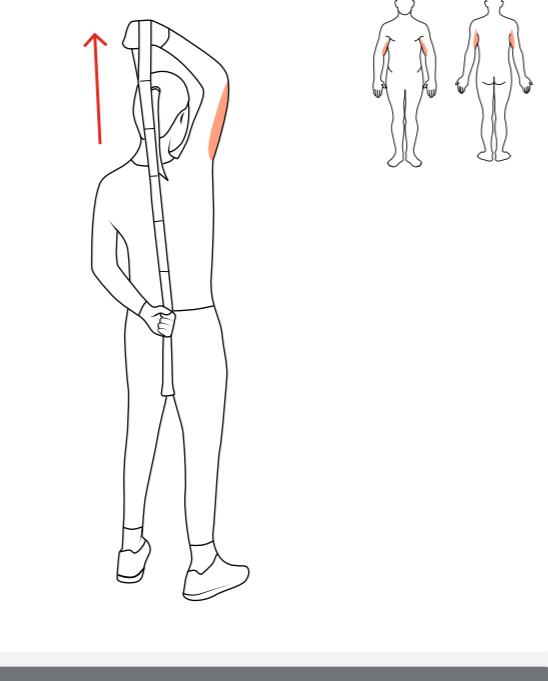
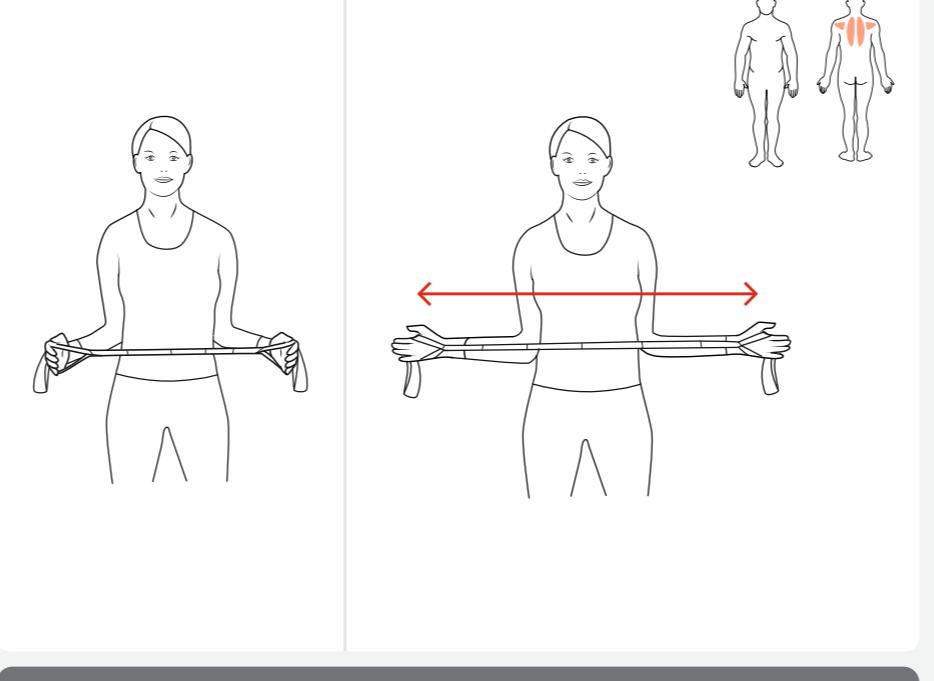
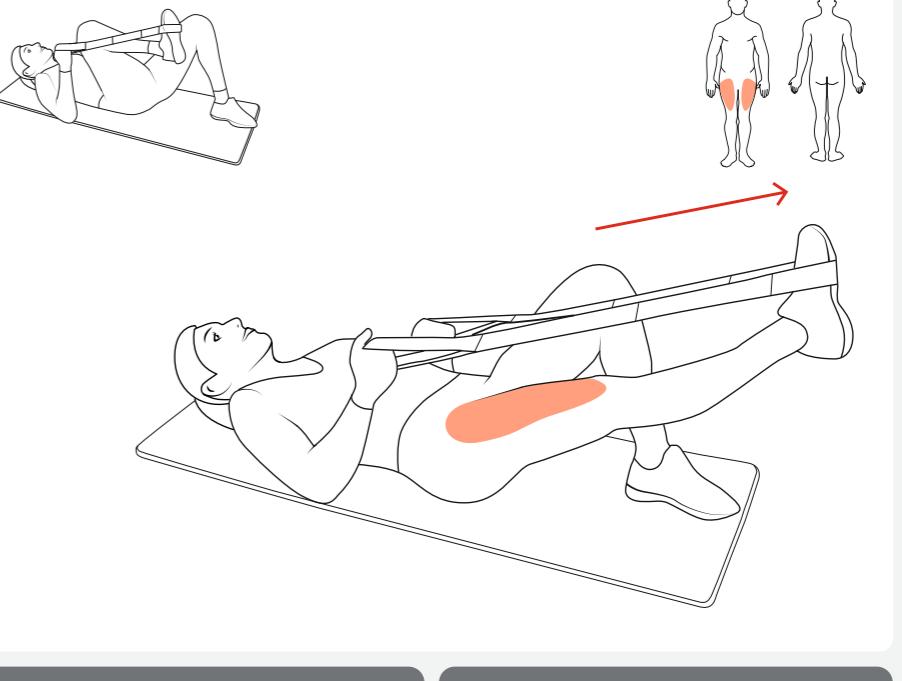
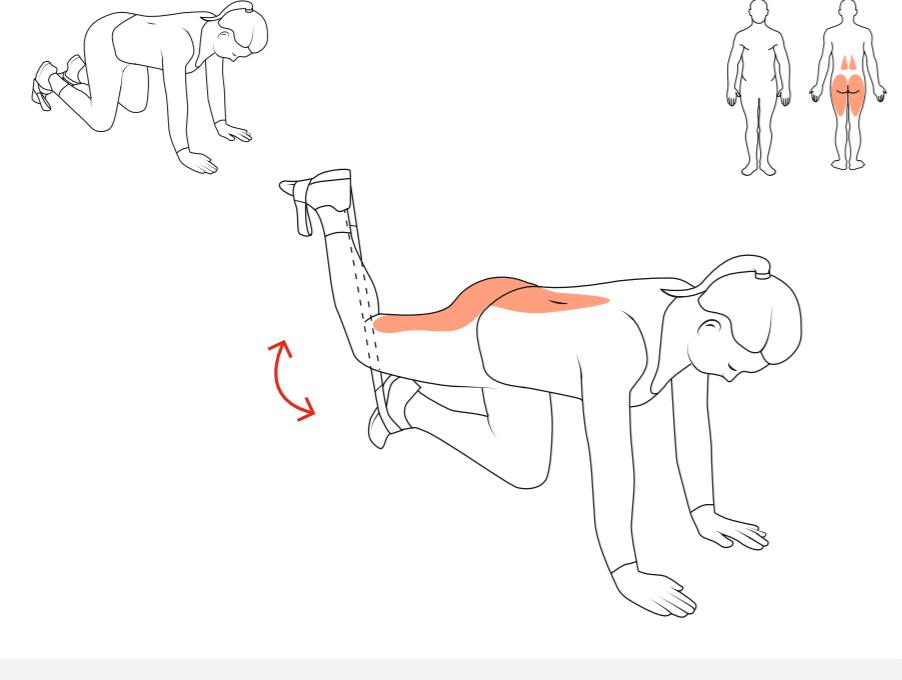
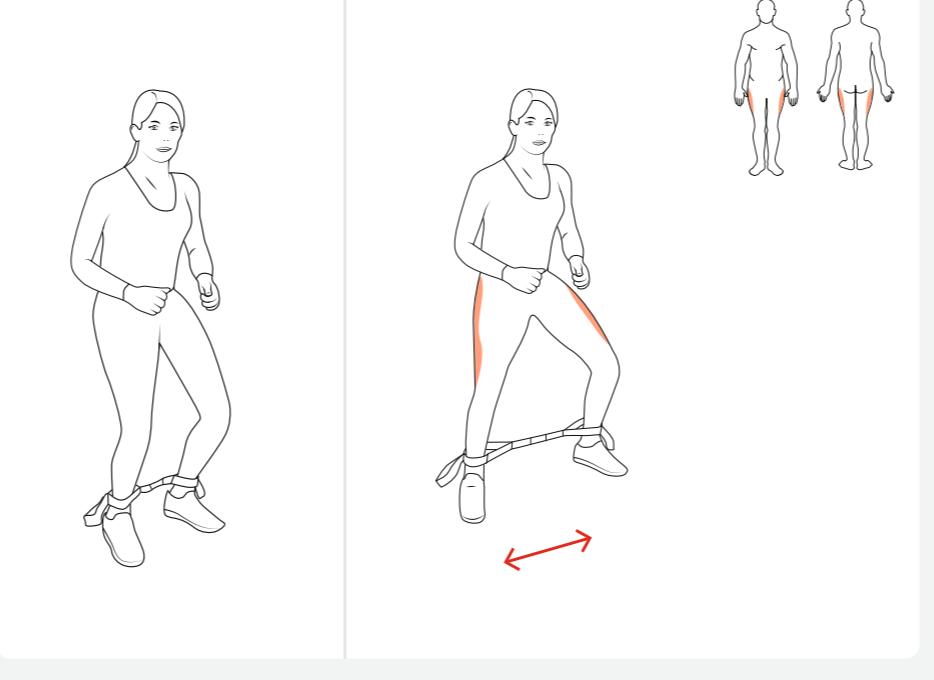
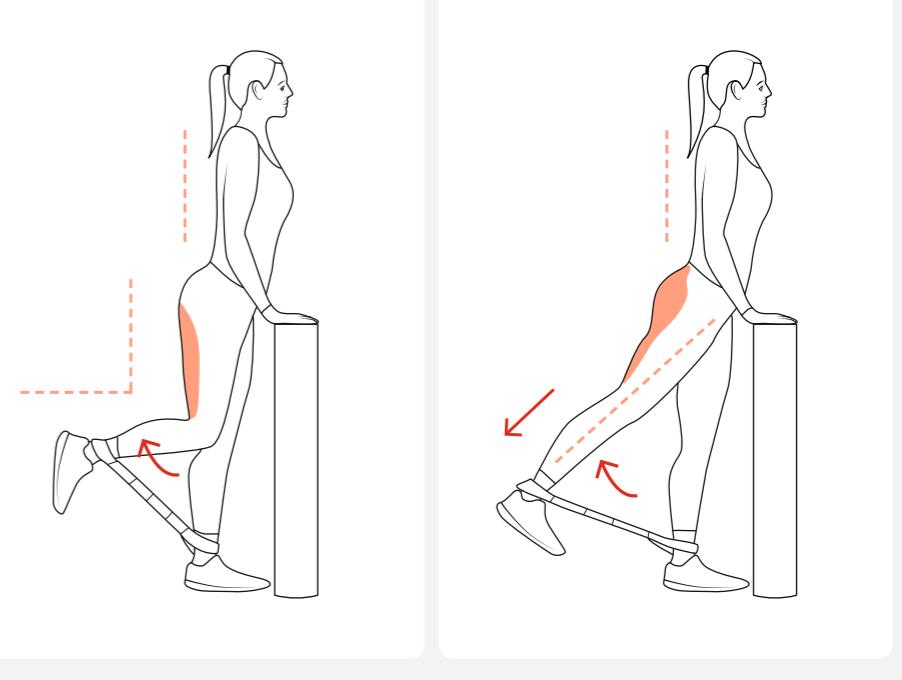
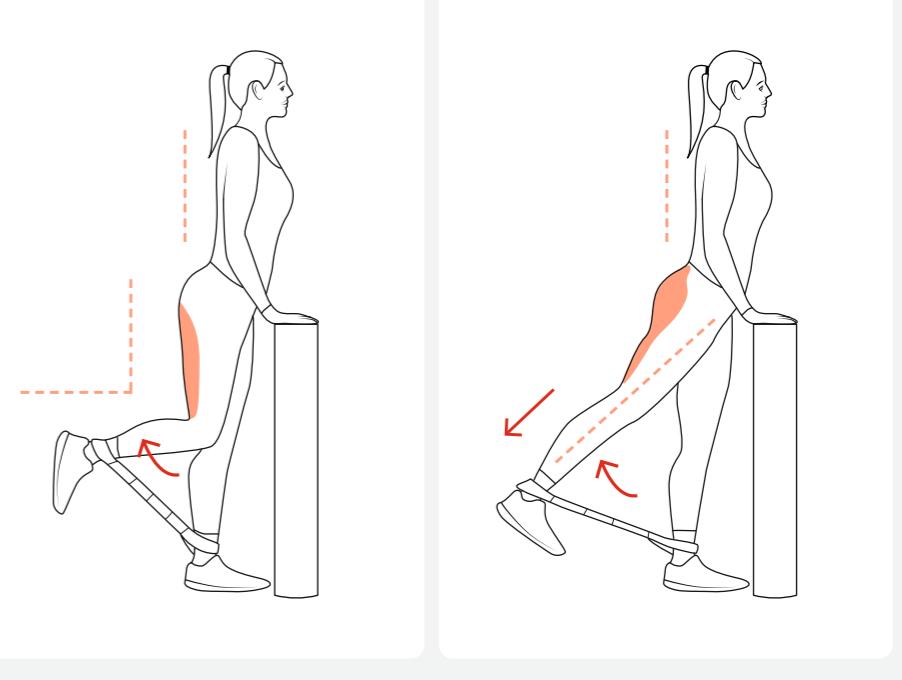




The natural way of Sweden

# SISSEL® X-TENSION BAND

 3 6 - 10 3 SEC.	 3 6 - 10 3 SEC.	 3 6 - 12 3 SEC.	 3 6 - 12 3 SEC.	 3 6 - 12 3 SEC.
 2 6 - 12 3 SEC.	 3 6 - 12 3 SEC.	 3 6 - 12 3 SEC.	 3 6 - 10 3 SEC.	 3 SEC.
 3 6 - 10 3 SEC.	 3 8 - 12 3 SEC.	 3 6 - 10 3 SEC.	 3 SEC.	
 2 6 - 12 3 SEC.	 3 6 - 12 3 SEC.	 2 6 - 12 3 SEC.	 2 6 - 12 3 SEC.	



# SISSEL® X-TENSION BAND



## Hinweise

- Das SISSEL® X-Tension Band ist ein elastisches Band für eine abwechslungsreiche und effektive Unterstützung beim Fitnesstraining, bei der Gymnastik, bei der Physiotherapie, beim Krafttraining und beim Wassertraining.
- Durch seine 8 Schläufen und 3 verschiedenen Stärken lässt sich das funktionelle Training individuell anpassen und variieren. Das SISSEL® X-Tension Band bietet sowohl bei Kraftigungs- als auch bei Stabilisationsübungen eine große Übungsauswahl sowie viele verschiedene Nutzungsmöglichkeiten.

## Sicherheitshinweise

- Prüfen Sie vor jeder Anwendung die Universethethit 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 Fingerringe.
- Das Produkt ist kein Spielzeug und außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Gestalten Sie Kinder 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 Sportsteiger 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. Steigen Sie langsam die Wiederholungszahlen und den Widerstand.
- Passen Sie Ihr Training Ihrem persönlichen Leistungsvormögen 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 Leistungsvormögen 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® X-Tension Band kann in der Handwasche oder bei 30°C in der Maschine mit handelsüblichen Mitteln gewaschen werden. Hängend an der Luft trocknen.
- Verwahren Sie das SISSEL® X-Tension Band am besten in einem Beutel oder einer Schachtel, um es vor Verschmutzung, Sonnenlicht und Hitze zu schützen.

## Produktinformationen

- Länge: ca. 104 cm (Schlaufen à 13 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/7 kg), medium (rot/10 kg), strong (grün/15 kg)



## Notes

- The SISSEL® X-Tension Band is an elastic band for varied and effective support during fitness training, gymnastics, physiotherapy, strength training and water training.
- Due to its 8 loops and 3 different strengths, the functional training can be individually adapted and varied. The SISSEL® X-Tension Band offers a wide range of exercises and many different uses for both strengthening and stabilization exercises.

## 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, 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® X-Tension 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® X-Tension Band in a bag or box to protect it from dirt, sunlight and heat.

## Product information

- Length: approx. 104 cm (8 loops à 13 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/7 kg), medium (red/10 kg), strong (green/15 kg)



## Notes

- La bande SISSEL® X-Tension est une bande élastique pour un soutien varié et efficace pendant l'entraînement de fitness, la gymnastique, la physiothérapie, la musculation et l'entraînement aquatique.
- Grâce à ses 8 boucles et ses 3 forces différentes, l'entraînement fonctionnel peut être adapté et varié individuellement. La bande X-Tension SISSEL® offre un large éventail d'exercices et de nombreuses utilisations différentes pour les exercices de renforcement et de stabilisation.

## 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 garanties.
- N'utilisez le produit que si vous pouvez garantir l'exécution correcte des recommandations d'exercice. 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.
- Le 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, 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 élévation.
- 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.

## Nettoyage et conservation

- La bande X-Tension SISSEL® peut être lavée 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 la bande X-Tension 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 104 cm (8 boucles à 13 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 à la traction :  
légère (jaune/7 kg), moyenne (rouge/10 kg), forte (verte/15 kg)



## Opmerkingen

- De SISSEL® X-Tension Band is een elastische band die zich uitstekend leent voor een gevaren en effectieve ondersteuning van fitnesstraining, gymnastiek, fysiotherapie, krachttraining en watertraining.
- Individueel aangepaste en gevarieerde functionele training dankzij de 8 lussen en de 3 verschillende sterken. De SISSEL® X-Tension Band biedt zowel bij kracht- als stabiliteits-training 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 gewrichtspijn laat u zich best eerst onderzoeken door uw arts. Dit geldt ook voor beginnende sporters na een lange trainingspause.
- Zorg voor een degelijke warming-up voordat u met de oefeningen start om uw lichaam voor te bereiden op de training en om spier- enpeesverwondingen te voorkomen.
- Begin met een kleine weerstand totdat u de bewegingen goed beheert. Verhoog langzaam de hefhaalcyclus 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 haal de adem nooit 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.

## Onderhou & hygiëne

- De SISSEL® X-Tension 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.
- Voor de oefeningen gecontroleerd en langzaam uit. Adem tijdens de inspanning uit en haal 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.

## Productinformatie

- Lengte: ong. 104 cm (8 lussen van 13 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 sterken: light (geel/7 kg), medium (rood/10 kg), strong (groen/15 kg)

Drücklehrer und Irrtümer vorbehalten. Farb-, Material- und Konstruktionsänderungen möglich. Typsetzung und Druckfehler möglich. Changes in color, material and construction possible.



## Notas

- La banda SISSEL X-tension es una banda elástica que sirve como soporte efectivo y variable durante el entrenamiento físico, la gimnasia, la fisioterapia, el entrenamiento de fuerza y acuático.
- Gracias a sus 8 bucles y 3 resistencias diferentes, el entrenamiento funcional se puede adaptar y variar individualmente. La banda elástica SISSEL X-tension ofrece una amplia gama de ejercicios y muchos usos diferentes tanto para ejercicios de fortalecimiento como de estabilización.

## 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 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 ropa largas y brillantes.
- 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 de formación

- 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 al 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 las respiraciones rápidas 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 primer indicio de dolor.

## Cuidado e higiene

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

## Informaciones sobre el producto

- Largo: ap. 104 cm (8 bucles de 13 cm)  
Material: 39% níquel, 35% poliéster, 26% látex  
El núcleo de látex está recubierto de una mezcla de níquel 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/7 kg), medium (rojo/10 kg), strong (verde/15 kg)



## Anmärkningar

- SISSEL® X-tension Band är ett elastiskt band för varierat och effektivt stöd vid konditions-träning, gymastik, fysioterapi, stryketräning och vattenträning.
- Tack vare de 8 slingor och 3 olika styrkor kan funktionell träning anpassas individuellt och varierat. SISSEL® X-tension Band erbjuder ett breit utbud av övningar för både styrke- och stabiliseringssövningar samt många olika användningsmöjligheter.

## Säkerhetsanvisningar

- Kontrollera produktens integritet före varje användning. Om produkten skadas kan produkterns 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, tränares eller en specialitilstyrkare.
- För att skydda dig mot skador, bär inga smycken eller långt naglar under träningen.
- Den här produkten är ingen leksak och ska hållas utan räckhåll för barn. Låt inte barn leka med den.

## Allmän träningsinformation för din säkerhet

- För din egna säkerhet bär du docken i läkare för en kontroll om du har några kända hälsoproblem, t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, ryggårdsproblem eller ledvärk, eller om du är nybörjare eller inte har tränat på länge.
- Värn upp innan du tränar för att förbereda kroppen för träningen och för att skydda dig mot muskel- och senskador.
- Böja med långt motstånd till du har rörelsefrihet i rörelseområdet.
- Skrådräggs åtträning efter din personliga formåga och dina träningsmål. Se vid behov kvalificerad personal om råd om din träningsplan.
- Utför övningar långsamt och kontrollerat. Andas under övningarna och andas ut under övningarna.
- Antelet pass och repetitioner ska vara anpassade till din formåga och ditt träningsmål. Det är viktigt att utföra övningarna korrekt.
- Ta tillräckligt långa pauser mellan pass för att återhämta dig.
- Abyrtrögn omedelbart om smärta uppstår.

## Skötsel och hygiene

- SISSEL® X-tension Band 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 Band i en väska eller låda för att skydda det från smuts, solljus och värme.

## Produktinformation

- Längd: ca 104 cm (8 öglor à 13 cm)  
Material: 39 % nylón, 35 % poliéster, 26 % latex