

Rainbow™ Mini-Loop-Fitnessbänder

Verwendungszweck Zum Rehabilitieren, Aktivieren und Stärken der Muskeln um die oberen oder unteren Extremitäten legen.

Indikationen Zur körperlichen Rehabilitation, Muskelstärkung und -aktivierung sowie zur Verbesserung des Bewegungsumfangs.

Kontraindikationen Widerstandstraining ist für Personen mit Herzproblemen oder Bluthochdruck nicht zu empfehlen.

Gebrauchsanweisung Mini-Loop-Fitnessband um den Körperteil legen. Für optimalen Komfort das Band flach anlegen. Beugungs- und Extensionsbewegung gegen den Widerstand ausführen und dabei das Gleichgewicht und die Kontrolle halten.

Pflegeanleitung Mit milder Seife von Hand waschen und zum Trocknen flach auflegen.

Warnhinweis

- Fitness- und Tube-Bänder dürfen nur für den vorgesehenen Verwendungszweck verwendet werden.
 - Vor Neubeginn dieses oder eines anderen Trainingsprogramms einen Arzt konsultieren.
 - Darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern verwendet werden.
 - Das Widerstandsband vor jeder Trainingseinheit auf kleine Einschnitte, Risse oder Löcher prüfen, die zum Reißen des Bandes führen könnten. Bei augenscheinlichen Schäden das Produkt vor dem Training durch ein neues ersetzen.
 - Keinen Schmutz tragen, der Risse verursachen oder das Band auf andere Weise beschädigen könnte.
 - Vorsicht bei langen oder scharfen Fingernägeln.
 - Fitness-/Tube-Band nicht um unebene Flächen legen.
 - Das Fitness-/Tube-Band maximal auf die zweifache Länge dehnen. Andernfalls kann das Fitness-/Tube-Band reißen.
 - Ein Fitness-/Tube-Band, das reißt, kann schwere Verletzungen verursachen, einschließlich Knochenbrüchen oder Schädigung der Augen, Nerven oder Muskeln.
 - Das Tragen einer Schutzbrille wird empfohlen.
 - Als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme das Fitness-/Tube-Band und das Zubehör während des Trainings von Kopf und Gesicht fernhalten.
 - Bei der Verwendung mit einem an einer Tür verankerten Zubehöriteil ist darauf zu achten, dass sich die Tür nach außen öffnet.
 - Nur auf gleichmäßigen und schmutzfreien Oberflächen trainieren.
 - Darauf achten, dass das Produkt während der Benutzung sicher am Zubehöriteil befestigt und/oder verankert ist.
 - Wie bei jedem Trainingsprogramm kann in den ersten Tagen Muskelkater auftreten. Bei anhaltenden Schmerzen das Trainingsprogramm abbrechen und einen Arzt konsultieren.
 - Wenn Schmerzen auftreten, nicht weitertrainieren.
 - Das Fitness-/Tube-Band in einer Schutztasche oder einem Etui aufbewahren.
 - Das Fitness-/Tube-Band vor direkter Hitzeeinwirkung und Sonneneinstrahlung schützen.
 - Griffe und Zubehöriteile vor dem Verstauen des Fitness-/Tube-Bandes abnehmen.
- Bei starker Beanspruchung, z. B. in einer physiotherapeutischen Klinik/Praxis, sollte das Fitness-/Tube-Band alle 1–2 Monate ausgetauscht werden.

Rainbow™ Miniträningsband

Avsedd användning Placeras runt övre eller nedre extremiteterna för rehabilitering, aktivering och stärkning av musklerna.

Indikationer Används för fysisk rehabilitering, stärkning och aktivering av muskler eller förbättring av rörelseomfånget.

Kontraindikationer Motståndsträning rekommenderas eventuellt inte för personer med hjärtproblem eller högt blodtryck.

Bruksanvisning Placera Mini Loop träningsband runt valfri kroppsdel. Släta ut bandet för bästa komfort. Böj eller sträck kroppsdel mot motståndet samtidigt som du bibehåller balans och kontroll.

Skötselanvisningar Tvättas för hand med mild tvål, torkas liggande plant.

Varning!

- Träningsband och -slingar ska endast användas för sina avsedda ändamål.
 - Konsultera läkare innan du påbörjar detta eller någon annan typ av träningsprogram.
 - Får inte användas av barn utan uppsikt.
 - Före varje träningspass, inspektera träningsbandet och titta efter små hack, revor eller hål som kan göra att bandet går sönder. Om du hittar några defekter, kasta produkten och byt ut den innan du gör några övningar.
 - Ha inte på dig smycken som kan riva eller skada bandet.
 - Var försiktig om du har långa eller vassa naglar.
 - Linda inte bandet/slangen runt ojämna ytor.
 - Sträck inte ut träningsbandet/-slangen till mer än dess dubbla normala längd. Om du gör det kan bandet/slangen snäppa tillbaka.
 - Band/slingar som snäpper tillbaka kan orsaka allvarliga skador, inklusive frakturer och skador på ögon, nerver och muskler.
 - Användning av ögonskydd rekommenderas.
 - Som en extra försiktighetsåtgärd, håll band/slingar och tillbehör borta från huvudet och ansiktet medan du tränar.
 - När du använder ett tillbehör som är förankrat i en dörr, se till att dörren öppnas i riktning bort från dig.
 - Träna bara på jämna ytor som är fria från skräp.
 - Säkerställ att banden är säkert fastsatta och/eller förankrade i tillbehören.
 - Som med alla träningsprogram kan du bli öm i musklerna under de första dagarna. Om smärtorna kvarstår, avbryt träningsprogrammet och konsultera läkare.
 - Träna inte medan du har smärtor.
 - Förvara ditt träningsband/-sling i en skyddande påse eller låda.
 - Banden/slingarna får inte utsättas för direkt hett eller solljus.
 - Ta loss banden/slingarna från träningshandtagen och tillbehören före förvaring.
- Vid kraftig användning, som t.ex. på en fysioterapeutisk mottagning, bör banden/slingarna bytas ut efter 1–2 månader.

Rainbow™ Latex-Free Mini Loop

Intended Purposes Wrap around upper or lower extremities for rehabilitation, activation, and strengthening of muscles.

Indications Use for physical rehabilitation, muscle strengthening and activation, or range of motion improvement.

Contraindications Resistance training may not be recommended for those with cardiac issues or hypertension.

Instructions for Use Place Mini Loop exercise band around body part. Flatten the band for the most comfort. Flex or extend body part against resistance, while maintaining balance and control.

Instructions for Care Hand wash with mild soap, dry flat.

Warning

- Exercise bands and tubing should be used for their intended use only.
 - Before beginning this or any type of exercise program, please consult your health care professional.
 - Not to be used by unsupervised children.
 - Before each exercise session, inspect the resistance band for small nicks, tears, or punctures that may cause the band to break. If you find any flaws, discard the product and replace before performing any exercises.
 - Do not wear jewelry that may tear or damage band.
 - Use caution with long or sharp fingernails.
 - Do not wrap band/tubing around uneven surfaces.
 - Do not stretch exercise band/tubing more than two times normal length. Doing so may cause the band/tubing to snap.
 - Snapping bands/tubing can cause serious injury, including fractures, eye, nerve and muscle damage.
 - Wearing protective eyewear is recommended.
 - As an added precaution, keep band/tubing and accessories away from head and face while exercising.
 - When using with an accessory anchored to a door, make sure that the door opens away from you.
 - Only exercise on smooth and debris free surfaces.
 - Ensure that bands are securely fitted and/or anchored to accessories.
 - As with any exercise program, you may experience muscle soreness over the first few days. If your pain persists, stop your exercise program and consult with health care professional.
 - Do not exercise while experiencing pain.
 - Store your exercise band/tubing in a protective bag or box.
 - Do not expose band/tubing to direct heat or sunlight.
 - Detach band/tubing from exercise handles and accessories before storing.
- With heavy use, such as in a physical therapy clinic, band/tubing should be replaced every 1-2 months.

Rainbow™ Minibandas circulares para ejercicio

Fines previstos Coloque la banda alrededor de las extremidades superiores o inferiores para rehabilitar, activar y fortalecer los músculos.

Indicaciones Use las bandas con fines de rehabilitación física, fortalecimiento y activación muscular o para mejorar el rango de movimientos.

Contraindicaciones Puede que el entrenamiento de resistencia no esté recomendado para personas con problemas cardíacos o hipertensión.

Instrucciones de uso Coloque la minibanda circular para ejercicio alrededor de la parte del cuerpo deseada. Colóquela plana para que resulte más cómoda. Tense o extiende la parte del cuerpo oponiéndose a la resistencia mientras mantiene el equilibrio y el control.

Instrucciones para el cuidado Lave el producto a mano con jabón suave y séquelo estirado.

Advertencia

- Las bandas y tubos para ejercicio solo deben utilizarse para los fines previstos.
 - Antes de empezar este programa de ejercicio o cualquier otro, consulte con su profesional sanitario.
 - Los niños no deben usar el producto sin supervisión.
 - Antes de cada sesión de ejercicio, inspeccione la banda de resistencia por si presenta pequeñas mellas, rasgaduras o perforaciones que pudieran romper la banda. Si encuentra defectos en el producto, deséchelo y sustitúyalo por otro antes de hacer los ejercicios.
 - No lleve puestas joyas que pudieran rasgar o dañar la banda.
 - Tenga precaución con las uñas largas o afiladas.
 - No coloque la banda/los tubos alrededor de superficies irregulares. No estire la banda/ el tubo para ejercicio hasta más de dos veces su longitud normal. De hacerlo, la banda/ el tubo podrían partirse con un latigazo.
 - Los latigazos de las bandas/tubos pueden causar lesiones graves, como, entre otras, fracturas, daños oculares, nerviosos y musculares.
 - Se recomienda llevar puesta protección ocular.
 - Como precaución adicional, mantenga las bandas/tubos y sus accesorios apartados de la cabeza y la cara mientras se ejercita.
 - Si usa el producto con un accesorio anclado a una puerta, asegúrese de que dicha puerta se abra en dirección contraria a su ubicación.
 - Practique los ejercicios únicamente en superficies lisas y sin residuos.
 - Asegúrese de que las bandas estén bien colocadas o ancladas a los accesorios.
 - Como con cualquier programa de ejercicio, puede que tenga agujetas durante los primeros días. Si el dolor persiste, deje de practicar el programa de ejercicio y consulte con un profesional sanitario.
 - No haga ejercicios si está sufriendo dolores.
 - Guarde las bandas/tubos para ejercicio en una bolsa o caja protectora.
 - No exponga las bandas/tubos a fuentes de calor o luz solar directas.
 - Retire las bandas/tubos de empuñaduras y accesorios para ejercicios antes de guardarlos.
- En caso de un uso intenso, por ejemplo en una clínica de fisioterapia, las bandas/tubos deben reemplazarse cada 1-2 meses.

Rainbow™ Bandes élastiques en mini-boucle

Usage prévu Enroulez la bande autour des membres supérieurs ou inférieurs pour la rééducation, l'activation et le renforcement musculaires.

Indications Utilisez la bande pour rééduquer, renforcer et activer les muscles ou pour améliorer l'amplitude de mouvement.

Contre-indications Les exercices de résistance peuvent ne pas être recommandés aux personnes atteintes de troubles cardiaques ou d'hypertension.

Mode d'emploi Placez la bande élastique en mini-boucle autour de la partie du corps concernée. Pour un meilleur confort, veillez à ce que la bande ne présente aucun pli. Effectuez une flexion ou une extension contre résistance de la partie du corps concernée tout en maintenant un bon équilibre et contrôle.

Instructions d'entretien Lavez la bande à la main avec un savon doux et séchez à plat.

Avertissement

- Les bandes et tubes élastiques ne sont destinés qu'aux usages prévus.
 - Avant de commencer tout programme d'exercice, veuillez consulter un professionnel de santé.
 - Les bandes ne doivent pas être utilisées par des enfants sans surveillance.
 - Inspectez la bande élastique avant chaque séance d'exercice pour vérifier qu'elle ne présente aucune entaille ou déchirure susceptible d'entraîner sa rupture. Si vous observez un défaut quelconque, jetez la bande et procurez-vous en une nouvelle avant de faire vos exercices.
 - Ne portez aucun bijou qui pourrait déchirer ou endommager la bande.
 - Manipulez la bande prudemment si vos ongles sont longs ou pointus.
 - N'enroulez pas la bande ou le tube autour de surfaces irrégulières.
 - N'étirez pas les bandes ou tubes plus de deux fois leur longueur au repos, au risque de les claquer.
 - Les bandes ou tubes qui claquent peuvent provoquer des blessures graves, notamment des fractures ainsi que des lésions oculaires, nerveuses et musculaires.
 - Il est recommandé de porter une protection oculaire.
 - Par mesure de précaution supplémentaire, tenez la bande, le tube ou les accessoires loin de la tête et du visage pendant les exercices.
 - Lors de l'utilisation avec un accessoire ancré sur une porte, veillez à ce que celle-ci s'ouvre en direction opposée par rapport à vous.
 - Effectuez vos exercices uniquement sur des surfaces lisses et libres de débris.
 - Veillez à ce que les bandes soient solidement fixées et/ou accrochées aux accessoires.
 - Comme pour tout programme d'exercice, il se peut que vous ressentiez des courbatures au cours des premiers jours. Si vos douleurs persistent, arrêtez le programme et consultez un professionnel de santé.
 - Ne faites pas d'exercices en cas de douleurs.
 - Rangez vos bandes ou tubes élastiques dans un sac ou une boîte de protection.
 - Tenez-les bandes/tubes à l'abri de la chaleur ou de la lumière directe du soleil.
 - Détachez les bandes ou tubes des poignées d'exercice et accessoires avant de les ranger.
- Les bandes et tubes utilisés intensivement (par exemple en clinique de kinésithérapie) doivent être remplacés tous les 1 à 2 mois.

60°F
(16°C)



85°F
(29°C)

MD

INDIA/91



EC REP

CE

UK REP

UK
CA

CH REP

North Coast Medical, Inc.
135 E Main Ave, Suite 110
Morgan Hill, CA 95037 – U.S.A.

ICON (LR) Limited
South County Business Park
Leopardstown, Dublin 18
D18 XSR3, Ireland

ICON (LR) Limited
500 South Oak Way
Green Park, Reading
RG2 6AD, United Kingdom

Allenspach Medical AG
Dornacherstrasse 5
4710 Balsthal, Switzerland



North Coast Medical, Inc.
www.ncmedical.com

95440IFU-117-V1.0