

FR CONSIGNES DE SÉCURITÉ – BANDE DE FITNESS

Ces consignes de sécurité vous aident à éviter les accidents et les blessures. Les bandes de fitness sont conçues pour un usage spécifique ; une utilisation inappropriée peut entraîner des dommages matériels ainsi que des blessures. Si elles ne sont pas correctement fixées, elles peuvent par exemple revenir brusquement vers le corps ou provoquer des chutes.

- Avant chaque utilisation, veuillez vérifier que la bande est en parfait état. Si elle est endommagée, par exemple par des fissures, des abrasions ou des trous, ne l'utilisez plus et jetez-la.
- Tenez les objets tranchants éloignés de la bande de fitness, tels que les bijoux, les clés, etc. Faites également preuve de prudence si vous avez des ongles pointus. Portez une attention particulière aux points de fixation, au sol ainsi qu'aux semelles de vos chaussures d'entraînement.
- Un espace de mouvement suffisant est indispensable pour les exercices avec la bande de fitness. Ne l'utilisez pas dans des zones de passage (par exemple des voies de circulation) où d'autres personnes pourraient trébucher.
- Les bandes de fitness ne sont pas des jouets. Les enfants ne doivent les utiliser que sous surveillance et avec une instruction appropriée. Veuillez tenir les animaux domestiques à l'écart.

AVERTISSEMENT POUR LES PERSONNES ALLERGIQUES

La bande de fitness est fabriquée en caoutchouc naturel et peut provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibles. Si vous savez déjà que vous présentez une intolérance au caoutchouc naturel, vous ne devez pas utiliser ce produit.

CONSEILS UTILES POUR L'UTILISATION DES BANDES DE FITNESS

- Fixez toujours fermement la bande avec les mains et/ou les pieds (si l'exercice le prévoit), afin qu'elle ne glisse pas hors du point de fixation correspondant.
- Testez d'abord l'exercice sans la bande afin de bien comprendre le déroulement du mouvement.
- Choisissez toujours un point de fixation stable et capable de supporter une charge maximale lorsque cela est requis pour l'exercice. Surveillez en permanence la fixation afin d'éviter que la bande ne

- glisse soudainement et ne vous blesse ou ne provoque une chute.
- Ne relâchez jamais la bande de fitness lorsqu'elle est sous tension.
- Protégez vos yeux pendant les exercices en portant des lunettes de protection (de sport).

CONSEILS POUR L'EXÉCUTION DES EXERCICES AVEC LA BANDE DE FITNESS

- Effectuez tous les exercices de manière concentrée, lente et régulière. Veillez à maintenir et/ou à fixer fermement la bande de fitness avec les mains et/ou les pieds.
- L'effort est bénéfique, la douleur ne l'est pas. Arrêtez l'exercice si vous ressentez des douleurs. Il en va de même en cas d'essoufflement, de vertiges ou de nausées. Le cas échéant, consultez un(e) médecin.
- Ne laissez pas la bande de fitness revenir brusquement lorsqu'elle est sous tension, il existe un risque de blessure.
- Évitez toute surtension de la bande de fitness. Elle ne doit pas être étirée à plus de trois fois sa longueur d'origine.
- Outre une position stable et un bon alignement du corps, le maintien de l'équilibre est une condition essentielle à l'exécution fluide et efficace de chaque exercice.
- Les bandes de fitness sont faciles à entretenir. Après utilisation, nettoyez-les simplement à l'eau tiède ; l'utilisation de produits de nettoyage n'est pas nécessaire (les produits contenant du chlore sont même fortement déconseillés). Après le nettoyage, séchez en taponnant et vérifiez l'absence de dommages éventuels (fissures, trous, abrasions, etc.). Si la bande de fitness est endommagée, veuillez la jeter et la remplacer par une neuve.
- Dans les piscines, la bande peut entrer en contact avec de l'eau chlorée ; dans ce cas, veuillez la rincer avec une attention toute particulière.
- Conservez la bande de fitness dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière directe du soleil. Un poudrage occasionnel (avec du talc pour bébé) empêche la bande de coller.
- En cas d'événements graves imputables à l'utilisation de ce produit, veuillez contacter immédiatement FAIR SQUARED GmbH à l'adresse info@fairsquared.com.

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
50858 Köln (Cologne), ALLEMAGNE
info@fairsquared.com
www.fairmove.info



DE SICHERHEITSHINWEISE FITNESSBAND

Diese Sicherheitshinweise helfen Ihnen Unfälle und Verletzungen zu vermeiden. Für die Fitnessbänder besteht ein üblicher Verwendungszweck, eine unsachgemäße Verwendung kann zu Schäden und Verletzungen führen. Werden sie z. B. nicht richtig befestigt, können sie an den Körper zurückschlagen oder zu Stürzen führen.

- Vor der Verwendung das Band bitte auf Unversehrtheit prüfen. Ist es beschädigt, z. B. durch Risse, Abschabungen oder Löcher, bitte nicht mehr verwenden und entsorgen.
- Scharfe Gegenstände bitte von dem Fitnessband fernhalten, hier z.B. Schmuck, Schlüssel etc. Auch bei spitzen Fingernägeln ist Vorsicht geboten. Besondere Aufmerksamkeit legen Sie bitte auf die Befestigungspunkte, am Boden und an den Sohlen Ihrer Trainingsschuhe.
- Unbehinderter Bewegungsraum ist für die Übungen mit dem Fitnessband Voraussetzung, benutzen Sie es nicht (z. B. in Laufwegen), wo andere Personen stolpern könnten.
- Als Spielzeug sind die Fitnessbänder nicht geeignet, lassen Sie Kinder nur unter Aufsicht und fachgerechter Anleitung ein Fitnessband benutzen. Haustiere bitte fernhalten.

VORSICHTSHINWEIS FÜR ALLERGIKER

Das Fitnessband besteht aus Naturkautschuk und kann bei allergiesensiblen Menschen zu allergischen Reaktionen führen. Wenn Sie bereits wissen, dass bei Ihnen eine Unverträglichkeit gegen Naturkautschuk vorliegt, sollten Sie dieses Produkt nicht verwenden.

NÜTZLICHE HINWEISE FÜR DIE VERWENDUNG DER FITNESSBÄNDER

- Fixieren Sie das Band immer fest mit den Händen und oder den Füßen (wenn die Übung das vorsieht), damit es nicht der jeweiligen Befestigungssituation entgleitet.
- Testen Sie die Übung erst einmal ohne Band, um sich des Übungsverlaufes zu versichern.
- Suchen Sie immer eine stabile und maximal belastbare Befestigungs-/Fixierungsmöglichkeit, wenn für die Übung gefordert. Bitte behalten Sie die Befestigung permanent im Auge. Sie verhindern damit, dass das Band unverhofft aus der Befestigung rutscht und Sie verletzt oder zu Fall bringt.
- Lassen Sie das Fitnessband nicht unter Spannung los.

- Schützen Sie Ihre Augen während der Übungen mit einer schützenden (Sport-) Brille.

HINWEISE FÜR DIE AUSFÜHRUNG VON ÜBUNGEN MIT DEM FITNESSBAND

- Führen Sie alle Übungen konzentriert, langsam und gleichmässig aus. Achten Sie darauf das Fitnessband fest mit Händen und/oder Füßen zu halten/zu fixieren.
- Anstrengung ist gut, Schmerzen nicht. Beenden Sie die Übung, wenn Sie Schmerzen spüren. Gleiches gilt, wenn Sie Atemnot oder Schwindel wahrnehmen oder Ihnen schlecht wird. Kontaktieren Sie gegebenenfalls eine Ärztin/einen Arzt.
- Lassen Sie das Fitnessband im angespannten Zustand nicht zurück-schnappen, Verletzungen drohen.
- Vermeiden Sie eine Überdehnung des Fitnessbandes. Es darf maximal auf das Dreifache seiner ursprünglichen Länge gedehnt werden.
- Neben einer festen Standposition und der richtigen Körperausrichtung, ist die Beachtung und Beibehaltung des Gleichgewichtes eine essen-tielle Voraussetzung für die reibungslose und effektive Durchführung der jeweiligen Übung.
- Fitnessbänder sind pflegeleicht. Reinigen Sie es nach Gebrauch einfach mit lauwarmem Wasser, Reinigungsmittel sind nicht notwendig (chlor-haltige Reinigungsmittel sind sogar dringend zu vermeiden). Nach der Reinigung trocken tupfen und auf etwaige Schäden (Risse, Löcher, Abreibungen etc.) prüfen. Wenn das Fitnessband beschädigt ist, bitte entsorgen und durch ein neues ersetzen.
- In Schwimmbädern kann das Band Kontakt mit chlorhaltigem Wasser bekommen, in diesem Fall bitte ganz besonders sorgfältig abspülen.
- Lagern Sie das Fitnessband trocken, kühl und ohne direkte Sonnen-einstrahlung. Gelegentliches Einpudern (mit Baby-Puder) verhindert ein Verkleben des Bandes.
- Im Falle schwerwiegender Ereignisse, die auf Anwendung dieses Produktes zurück zu führen sind, melden Sie sich bitte unverzüglich bei der FAIR SQUARED GmbH unter info@fairsquared.com.

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
50858 Köln, DEUTSCHLAND
info@fairsquared.com
www.fairmove.info

EN SAFETY INSTRUCTION FITNESS BAND

These safety instructions will help you to avoid accidents and injuries. The fitness bands are intended for normal use; improper use can lead to damage and injury. If they are not attached correctly, for example, they can snap back against the body or lead to falls.

- Please check that the strap is intact before use; if it is damaged, e.g. by tears, abrasions or holes, please stop using it and dispose of it.
- Please keep sharp objects away from the fitness band, e.g. jewellery, keys, etc. Care should also be taken with sharp fingernails. Please pay particular attention to the attachment points on the floor and on the soles of your training shoes.
- Unobstructed space for movement is a prerequisite for exercises with the fitness band. Do not use it (e.g. in walkways) where other people could trip.
- The fitness bands are not suitable as toys. Only allow children to use a fitness band under supervision and professional guidance. Please keep pets away.

CAUTION FOR ALLERGY SUFFERERS

The fitness band is made of natural rubber and can cause allergic reactions in allergy-sensitive people. If you already know that you have an intolerance to natural rubber, you should not use this product.

USEFUL TIPS FOR USING THE FITNESS BANDS

- Always secure the band firmly with your hands and/or feet (if the exercise requires this) so that it does not slip out of place.
- Test the exercise without the band first to make sure it works.
- Always look for a stable and maximum load-bearing fastening/fixing option if required for the exercise. Please keep a constant eye on the attachment. This will prevent the strap from slipping out of the attachment unexpectedly and injuring you or causing you to fall.
- Do not release the fitness band under tension.
- Protect your eyes with protective (sports) glasses during the exercises.

INSTRUCTIONS FOR PERFORMING EXERCISES WITH THE FITNESS BAND

- Perform all exercises with concentration, slowly and evenly. Make sure you hold the fitness band firmly with your hands and/or feet.
- Exertion is good, pain is not. Stop the exercise, if you feel pain. The same applies, if you notice shortness of breath or dizziness or if you feel

sick. Contact a doctor, if necessary.

- Do not allow the fitness band to snap back when it is taut, as there is a risk of injury.
- Avoid overstretching the fitness band. It may be stretched to a maximum of three times its original length.
- In addition to a firm standing position and correct body alignment, paying attention to and maintaining balance is an essential pre-requisite for the smooth and effective performance of each exercise.
- Fitness bands are easy to care for. Simply clean it after use with lukewarm water, cleaning agents are not necessary (cleaning agents containing chlorine should even be avoided). After cleaning, pat dry and check for any damage (tears, holes, abrasions, etc.). If the fitness band is damaged, please dispose of it and replace it with a new one.
- In swimming pools, the band may come into contact with chlorinated water, in which case please rinse very carefully.
- Store the fitness band in a dry, cool place out of direct sunlight. Occasional powdering (with baby powder) prevents the band from sticking.
- In the event of serious incidents that can be attributed to the use of this product, please contact FAIR SQUARED GmbH immediately at info@fairsquared.com.

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
50858 Köln (Cologne), GERMANY
info@fairsquared.com
www.fairmove.info