

Не является медицинским прибором - используется исключительно для общего хорошего самочувствия

**ВАЖНО: ПРОЧТИТЕ ВСЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ. ХРАНИТЕ ИНСТРУКЦИЮ И ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ В НАДЕЖНОМ МЕСТЕ. НЕ ОДАЛЖИВАЙТЕ ИЗДЕЛИЕ И НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ ЕГО ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ БЕЗ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ.**

SPINEFITTER by SISSEL® – это инновационный тренажер, сочетающий релаксацию с эффективной тренировкой. Его можно использовать как для индивидуальных и групповых занятий под профессиональным наблюдением, так и в частном порядке. Благодаря своей уникальной форме SPINEFITTER by SISSEL® подходит для различных упражнений и является идеальным помощником для снятия напряжения и затвердения мышц, а также для улучшения подвижности позвоночника и суставов. SPINEFITTER by SISSEL® рассчитан на максимальный вес пользователя 150 кг (330 фунтов).

### Указания по безопасности:

#### **⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

- Опасность травмы! Используйте изделие только в том случае, если вы можете обеспечить правильное выполнение описанных рекомендаций по выполнению упражнений. Рекомендуется наблюдение квалифицированного персонала.
- Опасность травмирования! При выраженных нарушениях сенсорной чувствительности, нестабильных переломах, открытых ранах, острых травмах и двигательных нарушениях используйте изделие только после предварительной консультации с врачом.
- Прекратите применение, если почувствуете боль или головокружение.

- Выполняйте упражнения медленно и равномерно. Избегайте чрезмерно сложных упражнений или рискованных экспериментов.
- В зоне для занятий не должно быть острых и заостренных предметов (ключей, ножниц, ручек и т.д.). Не занимайтесь вблизи лестниц, балюстрад, бордюров и т. д.
- Используйте изделие только на сухой, чистой, нескользкой и устойчивой поверхности.
- Занимайтесь только босиком или надевайте носки с прорезиненной нижней частью (нескользкие носки). Не тренируйтесь в обуви и обязательно надевайте подходящую спортивную одежду.
- Удалите все предметы с тела, одежды и из карманов, чтобы избежать повреждений и травм.
- НЕ используйте изделие более чем для одного человека одновременно.
- НЕ вставляйте пальцы или другие части тела в отверстия тренажера.
- Регулярно проверяйте целостность изделия.
- НЕ используйте изделие, если оно повреждено.
- Держите изделие вдали от радиаторов или других источников тепла (например, радиаторов, горячих плит, открытого огня) и избегайте попадания прямых солнечных лучей.
- Этот продукт не является игрушкой, храните его в недоступном для детей месте.
- Не позволяйте домашним животным находиться рядом с изделием.

#### **⚠ ВНИМАНИЕ**

- Прежде чем начать программу тренировок, проконсультируйтесь с врачом или терапевтом, чтобы получить информацию о подходящих методах тренировок и мерах предосторожности.
- НЕ храните в экстремально жарких или холодных условиях - например, в автомобилях, открытых навесах и т.д.
- НЕ сгибайте изделие. Используйте и храните его только в горизонтальном положении и не ставьте на него никаких предметов.

#### **ВАЖНО**

- Обязательно наденьте подходящую спортивную одежду и обувь.
- Чтобы очистить изделие, протрите его влажной тканью. Затем протрите насухо. При необходимости используйте подходящее дезинфицирующее средство для протирания, не содержащее спирта, предварительно ознакомившись с инструкцией по применению дезинфицирующего средства.



## EN INSTRUCTIONS SPINEFITTER by SISSEL®

non-medical device – use for general wellness only

**IMPORTANT: READ ALL WARNINGS & CAUTIONARY STATEMENTS TO REDUCE THE RISK OF INJURY WHEN USING THIS PRODUCT. PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS AND ADDITIONAL INFORMATION IN A SAFE PLACE. DO NOT LEND OUT OR GIVE THE PRODUCT TO A THIRD PARTY WITHOUT THESE INSTRUCTIONS.**

The SPINEFITTER by SISSEL® is an innovative training device that combines relaxation and effective training. Usable in private or professionally guided individual or group training. The SPINEFITTER by SISSEL® is suitable for a variety of exercises thanks to its unique shape and is an ideal support for releasing tension and adhesions and improving spinal and joint mobility.

The SPINEFITTER by SISSEL® is designed for a maximum user weight of 150 kg (330 lbs).

### Safety Instructions:

#### **⚠ WARNING**

- Risk of injury! Only use the product if you can ensure correct performance of the exercise recommendations described. Supervision by qualified personnel is recommended.
- Risk of injury! Only use the product in cases of extensive sensory perception disorders, unstable fractures, open wounds, acute injuries and movement disorders after prior consultation with a physician.
- STOP using if you feel any pain or dizziness.
- Exercise slow and steady. Avoid overly difficult exercises or high-risk experimentation.
- Keep the exercise area free of sharp and pointed edges (e. g. keys, scissors, pens, etc.). Do not exercise near stairways, balustrades, edges, etc..

- Use the product on a dry, clean, non-slip, solid surface only.
- Regularly check the integrity of the product.
- Only exercise barefoot or wear socks with a rubberized bottom (anti-slip socks). Do not train with shoes and make sure you wear suitable sports clothing.
- Remove all objects from your body, clothing and pocket to avoid damages and injury.
- DO NOT use the product with more than one person at the same time.
- DO NOT insert fingers or other body parts into the openings of the training device.
- DO NOT use the product if it is damaged.
- Keep the product away from radiators or other heat source (e.g. radiator, hotplate, open flame) and avoid direct sunlight.
- This product is not a toy, keep it out of reach of children.
- Never allow pets near the product.

#### **⚠ CAUTION**

- Before beginning your exercise program, please see a healthcare provider or physician for appropriate exercise advice and safety precautions.
- DO NOT store in extreme hot or cold environments – such as vehicles, outdoor sheds, etc.
- DO NOT bend the product. Only use and store flat and do not place any objects on it.

#### **NOTICE**

- Be sure to wear appropriate exercise clothing and footwear.
- To clean the product, wipe with a damp cloth. Then rub dry. If necessary, use suitable non-alcoholic wipe disinfectant and check instructions of disinfectant first.

