TheraBand®
Professional Resistance Bands / Professional Resistance Tubing:

EN

Intended Use:
TheraBand® resistance products are designed to help rehabilitate injuries, improve functional living and enhance athletic performance. TheraBand products are durable and provide a convenient and portable way to elevate your fitness and build upper and lower body strength. The TheraBand color-coded, progressive resistance levels provide easy to follow indication of progress from one level to the next.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

⚠ This is the safety alert symbol. It is used to alert you to important safety information. To avoid accidents and personal injury, read and obey all safety messages that follow this symbol.

⚠ **Before each use of TheraBand Resistance Products, follow these instructions:**
- TheraBand® products should be used for their intended use only. They can cause serious injury when not used properly. Carefully follow instructions provided by your healthcare provider. Elastic resistance products can strike your body or cause you to fall if instructions are not followed.
- Consult your healthcare provider before starting any exercise program. If you have a medical condition, seek their approval before using this product.
- Exercise tips provided are guidelines only. They do not replace instructions your healthcare provider gives you.
- Inspect the product for damage before and after each use. Check for any damage where the product may have been tied or attached to an anchoring point. Do not use if torn, punctured or nicked. Discard damaged product.
- Avoid sharp objects such as jewelry, rings, fingernails, objects on the floor, or under your shoe that may puncture or tear the resistance product. Discard product if nicks, tears or punctures are found.
- Only use TheraBand® products in an open area where you can move freely. Avoid areas with tripping hazards.
- Use the resistance level that allows you to correctly and safely complete each exercise.
- If your healthcare provider recommended using this product, ask them prior to increasing to the next product level.
- This product is not a toy. Keep out of reach of children and pets. Children should only use with adult supervision as prescribed by an exercise professional.

⚠ **Caution: This product contains natural rubber latex which may cause allergic reactions.**

⚠ **When using TheraBand Resistance Products, always follow these instructions:**
- Before starting each exercise, be sure the product is securely attached to your hands/feet. Verify secure attachment to any accessories.
- Wear eye protection.
- Perform exercises without the product until you are comfortable. Then begin exercises with the product.
- Never use this product to lift a person, or any other object, above the ground.
- Do not use this product with any unauthorized equipment or attachments.
- If attaching product, ensure it is securely anchored to a sturdy object.
- Always observe the attachment point throughout the exercise. Any resistance product can break or slip from its anchoring point during use. It may strike your body or cause you to fall.
- Do not let go of the TheraBand® resistance product if it is under tension.

⚠ **Do not allow the resistance product to snap back.**
- Do not over-stretch the product (more than 3 times its length at rest).
- Perform all exercises in a slow, controlled manner. At no time should you feel "out of control." Take control of the product rather than letting it control you. **Do not allow the product to snap back.**
- With standing exercises, body alignment is critical. Maintain proper posture & stance during exercises.
- Prior to use, always ensure a safe and secure grip on end of the product.
- As with any exercise program, muscle soreness may be experienced over the first few days. If pain persists more than four days, consult your Health Care Professional.
- Breathe evenly while performing these exercises. Exhale during the more difficult phase of the repetition and do not hold your breath at any time.
- Stop exercising if you have dizziness, trouble breathing, increased pain or begin to feel sick. Contact your healthcare provider immediately.
- Do not exercise while experiencing pain.
- This product is not a toy.
- TheraBand® products should not be chewed or ingested.
- The success of an exercise program depends on progression. As the exercises become easier to perform, the resistance can be increased by progressing to the next color of resistance product.

Caring for the TheraBand Resistance Products:
- Inspect the product for damage before and after each use. Check for any damage where the product may have been tied or attached to an anchoring point. Do not use if torn, punctured or nicked.

⚠ **Discard damaged product.**
- If used in chlorinated water (swimming pool, spa, hot tub), rinse the item thoroughly with tap water and pat dry.
- Detach from any accessories or anchoring points after each use.
- To clean, use mild soap and warm water, pat dry.
- Store in a cool, dry place, out of direct sunlight, and avoid extreme temperatures.

Please visit THERABAND.COM/INFO for the most up to date instructions and information.

Safety and product care information located at:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Symbols glossary located at:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Serious events experienced from using this product should be reported immediately to Performance Health and to the local Competent Authority.

TheraBand®, CLX®, XactStretch™, FlexBar®, SCP®, the Color Pyramid® & Associated Colors™ are all registered trademarks of Performance Health and/or its subsidiaries and may be registered in the United States and other countries. ©2021 All rights reserved. Unauthorized use is strictly prohibited.

CE MD UK CA LATEX

P11309-R01

TheraBand®
Bandes de résistance professionnelles / tubes de résistance professionnels :

FR

Usage prévu :
Les produits de résistance TheraBand® sont conçus pour aider à la réhabilitation après ces blessures, améliorer la motricité et les performances sportives. Les produits TheraBand sont résistants et constituent un moyen pratique et léger pour entretenir la forme physique et améliorer le haut et le bas du corps. Les niveaux de résistance progressifs à codes couleur TheraBand donnent une indication facile à suivre de la progression d'un niveau à l'autre.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

⚠ Voici le symbole de sécurité. Il vous alerte sur des informations de sécurité importantes. Pour éviter les accidents et les blessures, lisez et respectez tous les messages de sécurité qui suivent ce symbole.

⚠ **Suivez ces instructions avant chaque utilisation des produits de résistance TheraBand :**
- Les produits TheraBand® doivent être utilisés uniquement dans le cadre de leur usage prévu. Ils peuvent causer des blessures graves s'ils ne sont pas utilisés correctement. Suivez attentivement les instructions de votre médecin. Les produits de résistance élastiques peuvent vous blesser ou vous faire tomber si les instructions ne sont pas suivies.
- Consultez votre médecin avant de débuter tout programme d'exercice. Si vous avez des antécédents médicaux, obtenez son accord avant d'utiliser ce produit.
- Les idées d'exercices fournies ne sont que des conseils. Elles ne remplacent pas les instructions de votre médecin.
- Contrôlez le produit avant et après chaque utilisation pour vérifier l'absence de dommage. Vérifiez l'absence de dommage là où le produit peut avoir été fixé à un point d'ancrage. Ne l'utilisez pas s'il est froissé, troué ou endommagé. Mettez au rebut un produit endommagé.
- Évitez les objets tranchants comme les bijoux, bagues, ongles, objets sur le sol ou sous votre chaussure qui pourraient trouer ou déchirer le produit de résistance. Mettez le produit au rebut en cas de détection de marques, déchirures ou trous.
- Utilisez uniquement les produits TheraBand® dans des endroits ouverts où vous pouvez vous déplacer librement. Évitez les endroits où vous risquez de trébucher.
- Utilisez le niveau de résistance qui vous permet de réaliser chaque exercice correctement et en toute sécurité.
- Si l'utilisation de ce produit vous a été recommandée par votre médecin, consultez-le avant d'utiliser le niveau supérieur.
- Ce produit n'est pas un jouet. Conservez hors de portée des enfants et des animaux domestiques. Les enfants ne devraient l'utiliser que sous la supervision d'un adulte et sous prescription d'un professionnel.

⚠ **Attention : Ce produit contient du latex de caoutchouc naturel qui peut causer des réactions allergiques.**

⚠ **Respectez toujours ces instructions pour l'utilisation des produits de résistance TheraBand :**
- Avant chaque exercice, assurez-vous que le produit est bien attaché à vos mains/pieds. Vérifiez que l'attache est sécurisée pour tous les accessoires.
- Portez une protection oculaire.
- Réalisez les exercices sans le produit jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Puis commencez les exercices avec le produit.
- Ne jamais utiliser ce produit pour soulever du sol une personne ou un objet quelconque.
- N'utilisez pas ce produit avec un équipement ou des accessoires non autorisés.
- Si vous attachez le produit, assurez-vous qu'il est bien ancré à un objet solide.
- Surveillez toujours le point d'attache tout au long de l'exercice. Tout produit de résistance est susceptible de se rompre ou de glisser de son point d'ancrage en utilisation. Il peut revenir frapper votre corps ou vous faire tomber.
- Ne lâchez pas le produit de résistance TheraBand® s'il est tendu.

⚠ **Ne laissez pas le produit de résistance claquer au retour.**
- N'étirez pas excessivement le produit (3 fois sa taille au repos).
- Effectuez tous les exercices lentement et en gardant le contrôle. Vous ne devez à aucun moment vous sentir « dépassé ». Gardez le contrôle du produit plutôt que de le laisser vous contrôler. **Ne laissez pas le produit claquer au retour.**
- Avec les exercices debout, l'alignement du corps est critique. Gardez l'équilibre à tout moment. Gardez une posture correcte pendant les exercices.
- Avant utilisation, assurez-vous toujours que l'adhérence soit sûre et sécurisée.
- Comme dans tout programme d'exercices, des douleurs musculaires peuvent apparaître les premiers jours. Si la douleur persiste au-delà de quatre jours, consultez votre médecin.
- Respirez régulièrement pendant les exercices. Expirez pendant la phase la plus difficile de la répétition et ne retenez pas votre respiration à quelque moment que ce soit.
- Arrêtez les exercices si vous ressentez des vertiges, difficultés de respiration, douleurs aiguës ou si vous commencez à vous sentir malade. Contactez votre médecin immédiatement.
- Ne faites pas l'exercice tant que la douleur persiste.
- Ce produit n'est pas un jouet.
- Les produits TheraBand® ne devraient pas être mâchés ou avalés.
- La réussite d'un programme d'exercices dépend de la progression. Au fur et à mesure que les exercices deviennent plus faciles à réaliser, la résistance peut être augmentée en progressant vers la couleur suivante du produit de résistance.

Entretien des produits de résistance TheraBand :
- Contrôlez le produit avant et après chaque utilisation pour vérifier l'absence de dommage. Vérifiez l'absence de dommage là où le produit peut avoir été fixé à un point d'ancrage. Ne l'utilisez pas s'il est froissé, troué ou endommagé.

⚠ **Mettez au rebut un produit endommagé.**
- Si vous l'utilisez dans de l'eau chlorée (piscine, spa, jacuzzi), rincez-le abondamment avec de l'eau du robinet et séchez en tapotant.
- Séparez les accessoires ou points d'ancrage après chaque utilisation.
- Pour nettoyer, utilisez de l'eau chaude savonnée, séchez en tapotant.
- Rangez dans un endroit frais, sec, protégé de la lumière directe du soleil et évitez les températures extrêmes.

Veuillez visiter THERABAND.COM/INFO pour les instructions et informations les plus à jour.

Conseils d'entretien et de sécurité à l'adresse :
http://www.theraband.com/care-and-safety
Lexique des symboles à l'adresse :
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Les cas graves liés à l'utilisation de ce produit doivent être immédiatement signalés à Performance Health et à l'autorité compétente locale.

TheraBand®
Ammattimaiset vastusnauhat/-letkut

FI

Käyttötarkoitus:
TheraBand®-vastustuotteet on suunniteltu avuksi kuntoutuksiin ja toimintakyvyn ja urheilusuorituksen parantamiseen. Kestävät TheraBand-tuotteet tekevät kuntoilusta ja ylä- ja alavartalon voimaharjoittelusta mukavaa ja helppoa, sillä ne kulkevat kätevästi mukana. TheraBand-tuotteiden värikoodattu, progressiivinen vastustasot helpottavat tasolta toiselle edistymisen seurantaa.

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSTIETOJA

⚠ Tämä on turvallisuushälytyksen symboli. Sitä käytetään hälyttämään sinua tärkeistä turvallisuustiedoista. Lue kaikki tätä symbolia seuraavat turvallisuusviestit ja noudata niitä, jotta voit välttää onnettomuudet ja henkilövahingot.

⚠ **Noudata näitä ohjeita ennen jokaista TheraBand-vastustuotteiden käyttökertaa:**
- TheraBand®-tuotteita saa käyttää vain niiden käyttötarkoituksessa. Väärin käytettyinä ne voivat aiheuttaa vakavan vamman. Noudata huolellisesti terveydenhuollon antamia ohjeita tarkasti. Elastiset vastustuotteet voivat iskeytyä kehoon tai aiheuttaa käyttäjän kaatumisen, jos ohjeita ei noudateta.
- Keskustele hoitohenkilökunnan kanssa ennen kuin aloitat mitään harjoitusohjelmia. Jos sinulla on jokin sairaus, käytä tätä tuotetta vasta, kun hoitohenkilökunta on hyväksynyt sen.
- Annetut harjoitteluvinkit ovat ohjeellisia. Ne eivät korvaa hoitohenkilökunnan antamia ohjeita.
- Tarkista tuote aina ennen käyttöä ja sen jälkeen mahdollisten vaurioiden varalta. Tarkista, ettei tuotteessa ole sitomisesta tai kiinnityspisteeseen kiinnittämisestä johtuvia vaurioita. Tuotetta ei saa käyttää, jos se on repeytynyt tai siinä on reikiä tai lovia. Hävitä vahingoittunut tuote.
- Vältä koskettusta teräviin esineiden kanssa, jotka voivat rikkoa vastustuotteen. Tällaisia ovat esimerkiksi korut, sormukset, kynnet ja lattialla tai kenkien alla olevat esineet. Hävitä tuotteet, joissa on lovia, repeämiä tai reikiä.
- TheraBand®-tuotteita saa käyttää vain avoimessa tilassa, jossa käyttäjä pystyy liikkumaan vapaasti. Vältä alueita, joilla esiintyy kompastumisvaaroja.
- Valitse vastustaso, jolla voit suorittaa kunkin harjoituksen oikein ja turvallisesti.
- Jos hoitohenkilökunta on suositellut sinulle tämän tuotteen käyttöä, kysy heiltä neuvoa ennen kuin siirryt seuraavalle tuotetasolle.
- Tämä tuote ei ole lelu. Säilytettävä lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa. Lapset saavat käyttää tuotetta vain aikuisen valvonnassa ja kuntoharjoitteluohjaajan ohjeiden mukaisesti.

⚠ **Huomautus: Tämä tuote sisältää luonnonkumilateksia, joka voi aiheuttaa allergisia reaktioita.**

⚠ **Noudata aina näitä ohjeita, kun käytät TheraBand-vastustuotteita:**
- Varmista ennen kunkin harjoituksen aloittamista, että tuote on tiukasti kiinni käsissäsi/jaloissasi. Varmista myös mahdollisten lisätarvikkeiden hyvä kiinnitys.
- Käytä suojalaseja.
- Suorita harjoituksia ensin ilman tuotetta, kunnes osaat ne hyvin. Aloita sitten harjoittelu tuotteen kanssa.
- Tätä tuotetta ei saa käyttää henkilöiden tai esineiden nostamiseen maanpinnan yläpuolelle.
- Tätä tuotetta ei saa käyttää valtuuttamattomien välineiden tai kiinnityspisteiden kanssa.
- Jos kiinnität tuotteen tukirakenteeseen, varmista hyvä kiinnitys ja tukirakenteen kestävyys.
- Tarkkaile kiinnityspistettä koko harjoituksen ajan. Mikä tahansa vastustuote voi rikkoontua tai liukua irti kiinnityspisteestä käytön aikana. Se voi iskeytyä käyttäjän kehoon tai aiheuttaa käyttäjän kaatumisen.
- TheraBand®-vastustuotteesta ei saa päästää irti, kun sitä on venytetty.

⚠ **Älä anna vastustuotteen ponnahtaa takaisin.**
- Älä venytä tuotetta liikaa (yli kolminkertaiseksi sen lepopituuteen nähden).
- Suorita kaikki liikkeet hitaasti ja hallitusti. Harjoitus ei saa missään vaiheessa tuntua olevan hallintasi ulkopuolella. Ohjaa tuotetta, älä anna sen ohjata sinua. **Älä anna tuotteen ponnahtaa takaisin.**
- Seisaallaan suoritettavissa harjoituksissa kehon oikea suuntaus on erittäin tärkeää. Huolehdi, että pysyt tasapainossa kaikkina aikoina. Pidä harjoitusten aikana yllä asianmukaista ryhtiä ja asentoa.
- Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että sinulla on hyvä ote tuotteen päästä.
- Ensimmäisten päivien aikana voi esiintyä lihaskipua, kuten kaikissa harjoitusohjelmissa. Mikäli kipu jatkuu yli neljän päivän ajan, ota yhteys hoitohenkilökuntaan.
- Hengitä tasaisesti harjoituksia suorittaessasi. Hengitä ulos toiston vaikeammassa vaiheessa, äläkä pidätä hengitystä missään vaiheessa.
- Lopeta harjoittelu, jos sinua huimaa, voit pahoin tai sinulla on hengitysvaikeuksia tai lisääntynyttä kipua. Ota välittömästi yhteys hoitohenkilökuntaan.
- Älä harjoittele silloin, kun tunnet kipua.
- Tämä tuote ei ole lelu.
- TheraBand®-tuotteita ei saa pureskella tai niellä.
- Harjoitusohjelman onnistuminen riippuu siitä, miten hyvin käyttäjä etenee ohjelmassa. Vastusta voidaan lisätä siirtymällä seuraavaan vastustuoteen väriin, kun käyttäjä kokee harjoitusten sujuvan helpommin.

TheraBand-vastustuotteiden hoito:
- Tarkista tuote aina ennen käyttöä ja sen jälkeen mahdollisten vaurioiden varalta. Tarkista, ettei tuotteessa ole sitomisesta tai kiinnityspisteeseen kiinnittämisestä johtuvia vaurioita. Tuotetta ei saa käyttää, jos se on repeytynyt tai siinä on reikiä tai lovia.

⚠ **Hävitä vahingoittunut tuote.**
- Jos käytät tuotetta kloorivedessä (uima-altaassa, kylpylässä tai poreammeessa), huuhtele se huolellisesti hanavedellä ja taputtele kuivaksi.
- Irrota tuote mahdollisista lisätarvikkeista tai kiinnityspisteistä aina käytön jälkeen.
- Tuotteen voi puhdistaa miedolla saippualla ja lämpimällä vedellä. Taputtele kuivaksi.
- Säilytetään viileässä ja kuivassa paikassa poissa suorasta auringonvalosta. Äärimmäisiä lämpötiloja on vältettävä.

Uusimmat ohjeet ja tiedot löytyvät osoitteesta THERABAND.COM/INFO.

Turvallisuutta ja tuotteen hoitoa koskevaa tietoa on osoitteessa:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Symbolien selitykset löytyvät osoitteesta:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Tämän tuotteen käytöstä aiheutuneista vakavista haittatapahtumista on ilmoitettava välittömästi Performance Health -yhtiölle ja paikalliselle toimivaltaiselle viranomaiselle.

TheraBand®
Επαγγελματικοί Ιμάντες Αντίστασης / Επαγγελματικοί Σωλήνες Αντίστασης:

EL

Προβλεπόμενη χρήση:
Τα προϊόντα αντίστασης TheraBand® έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν στην αποκατάσταση τραυματισμών, τη βελτίωση της λειτουργικής ζωής και την ενίσχυση των αθλητικών επιδόσεων. Τα προϊόντα TheraBand είναι ανθεκτικά και αποτελούν ένα βολικό και φορητό μέσον για να βελτιώνετε τη φυσική σας κατάσταση και να ενδυναμώνετε το άνω και το κάτω μέρος του σώματος. Τα προοδευτικά επίπεδα αντίστασης του TheraBand, με χρωματικούς κώδικες, επιτρέπουν την εύκολη παρακολούθηση της προόδου από το ένα επίπεδο στο επόμενο.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

⚠ Αυτό είναι το σύμβολο προειδοποίησης ασφαλείας. Χρησιμοποιείται για να σας επισημάνουμε σημαντικές πληροφορίες ασφαλείας. Για την αποφυγή ατυχημάτων και τραυματισμού, διαβάστε και τηρήστε όλα τα μηνύματα ασφαλείας που ακολουθούν αυτό το σύμβολο.

⚠ **Πριν από κάθε χρήση προϊόντων αντίστασης TheraBand, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:**
- Τα προϊόντα TheraBand® πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για τη χρήση για την οποία προορίζονται. Μπορούν να προκαλέσουν σοβαρό τραυματισμό εάν δεν χρησιμοποιούνται σωστά. Ακολουθείτε προσεκτικά τις οδηγίες που παρέχονται από τον πάροχο υπηρεσιών υγείας. Τα ελαστικά προϊόντα αντίστασης μπορούν να χτυπήσουν το σώμα σας ή να προκαλέσουν την πτώση σας εάν δεν ακολουθούνται οι οδηγίες.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό/νοσηλευτή σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα ασκήσεων. Εάν έχετε κάποιο ιατρικό θέμα, ζητήστε την έγκριση του πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν αυτό.
- Οι πρότασές άσκησης που παρέχονται αποτελούν μόνο κατευθυντήριες γραμμές. Δεν υποκαθιστούν τις οδηγίες που σας δίνει ο πάροχος υπηρεσιών υγείας.
- Ελέγξτε το προϊόν για ζημιές πριν και μετά από κάθε χρήση. Ελέγξτε για ζημιές στα σημεία όπου το προϊόν μπορεί να έχει δεθεί ή στερεωθεί σε κάποιο σημείο στήριξης. Μην το χρησιμοποιείτε εάν έχει σκιστεί, τρυπηθεί ή αποκοπεί. Απορρίψτε το χαλασμένο προϊόν.
- Αποφεύγετε τα αιχμηρά αντικείμενα όπως π.χ. κοσμήματα, δαχτυλίδια, νύχια, αντικείμενα στο πάτωμα, ή κάτω από το παπούτσι σας που μπορούν να τρυπήσουν ή να σκίσουν το προϊόν αντίστασής. Απορρίψτε το προϊόν εάν δείτε εγκοπές, κοψίματα ή τρυπήματα.
- Χρησιμοποιείτε τα προϊόντα TheraBand® μόνο σε ανοικτό χώρο, όπου μπορείτε να κινηθείτε ελεύθερα. Αποφεύγετε τους χώρους όπου υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψετε.
- Χρησιμοποιείτε το επίπεδο αντίστασης που σας επιτρέπει να ολοκληρώσετε την κάθε άσκηση σωστά και με ασφάλεια.
- Εάν ο γιατρός/νοσηλευτής σας σάς συνέστησε τη χρήση αυτού του προϊόντος, ρωτήστε τον πριν ανεβείτε στο προϊόν του επόμενου επίπεδου.
- Αυτό το προϊόν δεν είναι παιχνίδι. Διατηρείτε το σε μέρος όπου δεν μπορούν να το φτάσουν τα παιδιά ή τα κατοικίδια ζώα. Τα παιδιά θα πρέπει να το χρησιμοποιούν μόνο υπό την επίβλεψη κάποιου ενήλικα, με τον τρόπο που έχει καθορίσει ένας επαγγελματίας γυμναστής.

⚠ **Προσοχή: Το προϊόν αυτό περιέχει λάτεξ φυσικού καουτσούκ το οποίο μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.**

⚠ **Όταν χρησιμοποιείτε προϊόντα αντίστασης TheraBand, ακολουθείτε πάντα τις παρακάτω οδηγίες:**
- Πριν από την έναρξη κάθε άσκησης, βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι στερεωμένο με ασφάλεια στα χέρια σας/στα πόδια σας. Ελέγξτε την ασφαλή στερέωση σε οποιοδήποτε αντικείμενο.
- Φοράτε γυαλιά προστασίας.
- Κάντε πρώτα ασκήσεις χωρίς το προϊόν, μέχρις ότου εξοικειωθείτε. Κατόπιν ξεκινήστε τις ασκήσεις με το προϊόν.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ το προϊόν αυτό για να ανασηκώσετε έναν άνθρωπο ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο από το έδαφος.
- Μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν με μη επιτρεπόμενο εξοπλισμό ή εξαρτήματα.
- Εάν στερεώνετε το προϊόν, βεβαιωθείτε ότι είναι στερεωμένο με ασφάλεια σε κάποιο γερό αντικείμενο.
- Προσέχετε πάντοτε το σημείο στερέωσης καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Κάθε προϊόν αντίστασης μπορεί να κοπεί ή να γλιστρήσει από το σημείο στερέωσης κατά τη διάρκεια της χρήσης. Μπορεί να χτυπήσει το σώμα σας ή να προκαλέσει την πτώση σας.
- Μην αφήνετε ελεύθερο το προϊόν αντίστασης TheraBand® όταν βρίσκεται υπό τάση.

⚠ **Μην αφήνετε το προϊόν αντίστασης να τιναχτεί προς τα πίσω.**
- Μην εκτείνετε υπερβολικά το προϊόν (περισσότερο από 3 φορές το μήκος του σε κατάσταση ηρεμίας).
- Εκτελείτε όλες τις ασκήσεις με αργά, ελεγχόμενο τρόπο. Δεν πρέπει σε καμία στιγμή να αισθάνεστε «εκτός ελέγχου.» Πάρτε εσείς τον έλεγχο του προϊόντος αντί να το αφήσετε να ελέγχει εσάς. **Μην αφήνετε το προϊόν να τιναχτεί προς τα πίσω.**
- Κατά τις ασκήσεις σε όρθια στάση, η ευθυγράμμιση του σώματος είναι κρίσιμη. Διατηρείτε την ισορροπία σας ανά πάσα στιγμή. Διατηρείτε τη σωστή στάση και θέση κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
- Πριν από τη χρήση, εξασφαλίστε ότι το άκρο του προϊόντος είναι στερεωμένο καλά και με ασφάλεια.
- Όπως με κάθε πρόγραμμα εξάσκησης, μπορεί να σας παρουσιαστεί πόνος στους μύες τις πρώτες ημέρες. Εάν ο πόνος επιμένει για περισσότερο από τέσσερεις ημέρες, συμβουλευτείτε τον Επαγγελματία Υγείας σας.
- Αναπνέετε ομαλά κατά την εκτέλεση αυτών των ασκήσεων. Εκπνέετε κατά την πιο δύσκολη φάση της επανάληψης και μην κρατάτε την αναπνοή σας σε καμία στιγμή.
- Σταματήστε την άσκηση αν νιώσετε ζαλάδα, δυσκολία στην αναπνοή, αύξηση του πόνου ή αν έχετε τάση προς έμετο. Επικοινωνήστε αμέσως με τον γιατρό σας/ νοσηλευτή σας.
- Μην ασκείστε εάν νιώθετε πόνο.
- Αυτό το προϊόν δεν είναι παιχνίδι.
- Τα προϊόντα TheraBand® δεν πρέπει να μασηθούν ή να καταποθούν.
- Η επιτυχία ενός προγράμματος άσκησης εξαρτάται από την εξέλιξη. Καθώς οι ασκήσεις γίνονται πιο εύκολα, η αντίσταση μπορεί να αυξηθεί προχωρώντας στο επόμενο χρώμα προϊόντος αντίστασης.

Φροντίδα των Προϊόντων Αντίστασης TheraBand:
- Ελέγξτε το προϊόν για ζημιές πριν και μετά από κάθε χρήση. Ελέγξτε για ζημιές στα σημεία όπου το προϊόν μπορεί να έχει δεθεί ή στερεωθεί σε κάποιο σημείο στερέωσης. Μην το χρησιμοποιείτε εάν έχει σκιστεί, τρυπηθεί ή αποκοπεί.

⚠ **Απορρίψτε το χαλασμένο προϊόν.**
- Εάν το χρησιμοποιείτε σε νερό που περιέχει χλώριο (όπως π.χ. πισίνα, σπα, ζεστό λουτρό), ξεπλύνετε καλά το προϊόν με νερό βρύσης και στεγνώστε το με ελαφρά κτυπήματα.
- Μετά από κάθε χρήση, ελευθερώστε το από τα σημεία στερέωσης.
- Για τον καθαρισμό, χρησιμοποιείτε μαλακό σαπούνι και ζεστό νερό. Στεγνώστε το με ελαφρά κτυπήματα.
- Φυλάξτε το σε δροσερό, ξηρό μέρος, μακριά από άμεσο ηλιακό φως και αποφεύγετε τις ακραίες θερμοκρασίες.

Επισκεφθείτε το THERABAND.COM/INFO για τις πλέον ενημερωμένες οδηγίες και πληροφορίες.

Οι πληροφορίες για την ασφάλεια και για τη φροντίδα των προϊόντων βρίσκονται στο:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Γλωσσάριο για τα σύμβολα θα βρείτε στο:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Σοβαρά συμβάντα που προκύπτουν από τη χρήση του προϊόντος αυτού θα πρέπει να αναφέρονται αμέσως στην Performance Health και στην αρμόδια τοπική αρχή.

TheraBand®
Bandas de resistencia profesionales / tubos de resistencia profesionales;

ES

Uso indicado:
Los productos de resistencia TheraBand® están diseñados para ayudar a rehabilitar lesiones, mejorar la vida funcional y mejorar el rendimiento atlético. Los productos TheraBand son duraderos y son una forma cómoda y transportable de mejorar la condición física y aumentar la fuerza en las partes superior e inferior del cuerpo. Las bandas TheraBand tienen niveles progresivos de resistencia, codificados por color, para indicar fácilmente el progreso de un nivel a otro.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

⚠ Este es el símbolo de alerta de seguridad. Se utiliza para avisarle de información importante sobre seguridad. Para evitar accidentes y lesiones personales, lea y siga todos los mensajes de seguridad que figuran a continuación de este símbolo.

⚠ **Antes de cada uso de los productos de resistencia TheraBand, siga estas instrucciones:**
- Los productos TheraBand® solo deben utilizarse para el uso para el que están destinados. Pueden provocar graves lesiones cuando no se utilizan adecuadamente. Siga cuidadosamente las instrucciones proporcionadas por su proveedor de atención médica. Los productos elásticos de resistencia pueden golpear su cuerpo o hacer que se caiga si no se siguen las instrucciones.
- Consulte con su profesional de cuidado de la salud antes de empezar cualquier programa de ejercicios. Si tiene un problema médico, pida su aprobación antes de utilizar este producto.
- Las sugerencias de ejercicios se proporcionan sólo como una guía. No sustituyen a las instrucciones que le proporcione su profesional de cuidado de la salud
- Examine el producto por si está dañado antes y después de cada uso. Compruebe cualquier daño en donde el producto pueda haber estado atado, o anclado en un punto de sujeción. No lo use si está desgarrado, perforado o arañado. Deseche el producto si está dañado.
- Evite objetos con bordes afilados como joyas, aros, anillos, objetos en el suelo o bajo sus zapatos que pudieran pinchar o desgarrar el producto de resistencia. Deseche el producto si encuentra arañazos, desgarros o perforaciones.
- Utilice los productos TheraBand® solo en una zona abierta donde pueda moverse libremente. Evite las zonas con riesgo de tropezones.
- Utilice el nivel de resistencia que le permita completar de manera correcta y segura cada ejercicio.
- Si su profesional de cuidado de la salud le recomienda utilizar este producto, consulte con él antes de pasar a un nivel más elevado.
- Este producto no es un juguete. Manténgalo fuera del alcance de niños y animales domésticos. Los niños solo deben utilizarlo con la supervisión de un adulto tal y como lo indique un entrenador profesional.

⚠ **Precaución: Este producto contiene látex de caucho natural que puede provocar reacciones alérgicas.**

⚠ **Siga siempre estas instrucciones cuando utilice los productos de resistencia TheraBand:**
- Antes de iniciar cada ejercicio asegúrese de que el producto esté sujeto de manera segura a sus manos/pies. Compruebe que los accesorios estén sujetos de manera segura.
- Use protección para los ojos.
- Realice ejercicios sin el producto hasta que se sienta cómodo. Después, comience los ejercicios con el producto.
- No use este producto para levantar del suelo a una persona o cualquier otro objeto.
- No utilice este producto con ningún equipo o accesorio no autorizado.
- Si sujeta el producto, asegúrese de que esté anclado de manera segura a un objeto resistente.
- Observe siempre el punto de sujeción en todo el ejercicio. Durante su utilización, cualquier producto de resistencia se puede romper o desprenderse de su punto de sujeción. Puede golpear su cuerpo o hacerle caer.
- No suelte los productos de resistencia TheraBand® si están tensados.

⚠ **No deje que el producto de resistencia golpee hacia atrás.**
- No estire en exceso el producto (más de 3 veces su longitud en reposo).
- Realice todos los ejercicios de forma lenta y controlada. Bajo ninguna circunstancia debería sentirse "fuera de control". Tome el control del producto en lugar de dejar que este le controle a usted. **No deje que el producto golpee hacia atrás.**
- En los ejercicios que se practican de pie, la alineación corporal es fundamental. Mantenga el equilibrio en todo momento. Mantenga una postura y posición adecuada durante los ejercicios.
- Antes de su utilización, asegure siempre una sujeción segura y firme en el extremo del producto.
- Como sucede con cualquier programa de ejercicios, puede experimentar dolor muscular durante los primeros días. Si el dolor persiste durante un período superior a cuatro días, consulte con su profesional de la salud.
- Mantenga el ritmo respiratorio durante los ejercicios. Exhale durante la fase más dura de las repeticiones y no contenga la respiración en ningún momento.
- Deje de hacer ejercicio si se siente mareado, si tiene problemas para respirar, si aumenta el dolor o comienza a sentirse enfermo. Póngase en contacto con su profesional de cuidado de la salud inmediatamente.
- No realice ejercicios mientras experimente dolor.
- Este producto no es un juguete.
- Los productos TheraBand® no deben masticarse o ingerirse.
- El éxito de un programa de ejercicios depende de la progresión. A medida que los ejercicios se hacen más fáciles de realizar, la resistencia se puede aumentar progresando al siguiente color del producto de resistencia.

Cuidado de los productos de resistencia TheraBand:
- Examine el producto por si está dañado antes y después de cada uso. Compruebe cualquier daño en donde el producto pueda haber estado atado, o anclado en un punto de sujeción. No lo use si está desgarrado, perforado o arañado.

⚠ **Deseche el producto si está dañado.**
- Si se utiliza en agua con cloro (piscina, bañera caliente o jacuzzi), enjuague el artículo con abundante agua del grifo y déjelo secar al aire.
- Separelo de los accesorios o de los puntos de sujeción después de cada uso.
- Para limpiar, utilice un jabón suave y agua caliente, y seque mediante toques ligeros.
- Guárdelo en un lugar fresco y seco, sin exponerlo a la luz solar directa o a temperaturas extremas.

Visite THERABAND.COM/INFO para las instrucciones e información más actualizadas.

La información sobre seguridad y cuidado del producto se puede ver en
http://www.theraband.com/care-and-safety
El glosario de símbolos puede verse en:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Cualquier evento serio que se experimente a partir del uso de este producto debe reportarse inmediatamente a Performance Health y a la autoridad local competente.

TheraBand®
Professionelle Widerstandsbänder/Professionelle Widerstandsschläuche:

DE

Verwendungszweck:
TheraBand® Widerstandsprodukte wurden für die Rehabilitation nach Verletzungen, die Verbesserung der Funktion im Alltag und die Steigerung der sportlichen Leistung entwickelt. TheraBand-Produkte sind langlebig und bieten eine praktische, tragbare Möglichkeit, Ihre Körperliche Fitness zu steigern und den Unterkörper zu kräftigen. Die farblich codierten, progressiven Widerstandswerte von TheraBand bieten eine leicht verständliche Angabe des Fortschritts von einer Stufe zur nächsten.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

⚠ Dies ist das Sicherheitswarnsymbol. Es weist Sie auf wichtige Sicherheitsinformationen hin. Lesen und befolgen Sie alle Sicherheitshinweise neben diesem Symbol, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.

⚠ **Lesen Sie vor jeder Anwendung von TheraBand-Widerstandsprodukten die folgenden Hinweise:**
- TheraBand® Produkte dürfen nur für den beabsichtigten Verwendungszweck eingesetzt werden. Bei unsachgemäßer Verwendung kann es zu schweren Verletzungen kommen. Befolgen Sie sorgfältig die Anweisungen Ihres Gesundheitsanbieters. Elastische Widerstandsbänder können an den Körper zurückschnappen oder zu Stürzen führen wenn die Anweisungen nicht befolgt werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen. Wenn Sie medizinische Probleme haben, holen Sie vor der Verwendung dieses Produkts die Zustimmung Ihres Arztes ein.
- Die gezeigten Trainingstipps dienen nur als Leitlinie. Sie ersetzen nicht die Anweisungen Ihres Arztes oder Krankengymnasten.
- Überprüfen Sie das Band vor jeder Anwendung auf Schäden. Achten Sie dabei besonders auf Schäden an Stellen, an denen das Produkt eventuell mit einem Verankerungspunkt verbunden ist. Wenn Risse, Löcher oder Kerben vorhanden sind, darf das Band nicht verwendet werden. Entsorgen Sie beschädigte Bänder.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Gegenständen, die das Widerstandsprodukt durchstechen oder einreißen könnten, z. B. Schmuck, Ringe, Fingernägel oder Gegenstände auf dem Fußboden oder unter Ihren Schuhen. Entsorgen Sie Bänder mit Rissen, Löchern oder Kerben.
- Wenden Sie TheraBand® Bänder nur in offenen Bereichen an, in denen Sie sich frei bewegen können. Meiden Sie Stolpergefahren.
- Nutzen Sie ein Band mit einem Widerstand, mit dem Sie die jeweilige Übung korrekt und gefahrlos durchführen können.
- Wenn Ihr Arzt oder Krankengymnast die Verwendung dieses Produkts empfohlen hat, halten Sie mit ihm Rücksprache, bevor Sie zur nächsten Widerstandsstufe übergehen.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Für Kinder und Haustiere unzugänglich aufbewahren. Kinder sollten das Produkt nur unter Aufsicht eines Erwachsenen und wie von einer Sportfachkraft empfohlen verwenden.

⚠ **Vorsicht: Dieses Produkt enthält Naturkautschuk, der Allergien verursachen kann.**

⚠ **Lesen Sie vor jeder Anwendung von TheraBand-Widerstandsprodukten die folgenden Hinweise:**
- Achten Sie vor Beginn jeder Übung darauf, dass das Produkt sicher mit Ihren Händen/Füßen verbunden ist. Überprüfen Sie, ob eventuelles Zubehör sicher befestigt ist.
- Tragen Sie einen Augenschutz.
- Führen Sie die Übungen ohne das Band durch, bis Sie sie gut beherrschen. Beginnen Sie danach, bei den Übungen das Band zu verwenden.
- Verwenden Sie dieses Produkt niemals dafür, eine Person oder irgendein Objekt vom Boden abzuheben.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht mit nicht autorisierten Geräten oder Befestigungen.
- Achten Sie bei der Befestigung des Produkts darauf, dass es fest an einem stabilen Gegenstand angebracht ist.
- Halten Sie während der Übung stets den Befestigungspunkt im Auge. Jedes Widerstandsprodukt kann während des Gebrauchs reißen oder aus seinem Verankerungspunkt rutschen. Dabei kann es auf Ihren Körper treffen oder Sie zu Fall bringen.
- Lassen Sie das TheraBand® Widerstandsband nicht los, wenn es gespannt ist.

⚠ **Lassen Sie das Widerstandprodukt nicht zurückschnappen.**
- Überdehnen Sie das Band nicht (auf mehr als das Dreifache seiner ursprünglichen Länge).
- Führen Sie alle Bewegungen langsam und kontrolliert durch. Sie sollten niemals das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren. Sie haben die Kontrolle über das Band und nicht umgekehrt. **Lassen Sie das Produkt nicht zurückschnappen.**
- Bei Übungen im Stehen ist die richtige Körperausrichtung von großer Wichtigkeit. Halten Sie stets das Gleichgewicht. Nehmen Sie beim Üben die richtige Haltung ein und stellen Sie sich richtig hin.
- Achten Sie vor der Verwendung stets darauf, dass Sie das Ende des Produkts sicher und fest in der Hand haben.
- Wie bei allen Übungsprogrammen kann es auch hier während der ersten Tage zu Muskelkater kommen. Wenn die Schmerzen länger als vier Tage anhalten, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Krankengymnasten.
- Achten Sie auf gleichmäßige Atmung während der Übungen. Atmen Sie während der schwierigeren Phase der Übung aus und halten Sie zu keiner Zeit den Atem an.
- Falls Ihnen schwindelig oder schlecht wird oder falls Sie Atembeschwerden bekommen, beenden Sie die Übung. Wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt.
- Machen Sie keine Übungen, wenn Sie Schmerzen haben.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug.
- TheraBand® Bänder dürfen nicht gekaut oder verschluckt werden.
- Die Progression ist Voraussetzung für den Erfolg eines Trainingsprogramms. Da die Übungen mit der Zeit leichter durchzuführen sind, kann der Widerstand erhöht werden, indem Sie zur nächsten Farbe des Widerstandsprodukts übergehen.

So pflegen Sie TheraBand-Widerstandsprodukte:
- Überprüfen Sie das Band vor jeder Anwendung auf Schäden. Achten Sie dabei besonders auf Schäden an Stellen, an denen das Produkt eventuell mit einem Verankerungspunkt verbunden ist. Wenn Risse, Löcher oder Kerben vorhanden sind, darf das Band nicht verwendet werden.

⚠ **Entsorgen Sie beschädigte Bänder.**
- Ist das Produkt mit gechlortem Wasser in Berührung gekommen (Schwimmbad, Spa, Whirlpool), spülen Sie es sorgfältig mit Leitungswasser ab und tupfen Sie es trocken.
- Lösen Sie das Band nach jedem Gebrauch von Zubehörteilen oder Befestigungspunkten.
- Reinigung: Mit milder Seife und warmem Wasser reinigen, dann die Oberfläche trocken tupfen.
- An einem kühlen, trockenen Platz, ohne direkte Sonneneinstrahlung und bei gemäßigten Temperaturen aufbewahren.

Aktuelle Anweisungen und Informationen finden Sie auf THERABAND.COM/INFO.

Sicherheitsinformationen und Hinweise zur Pflege des Produkts gibt es unter:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Eine Zeichenerklärung finden Sie unter:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Schwerwiegende Ereignisse, die auf die Anwendung dieses Produkts zurückzuführen sind, sind unverzüglich an Performance Health und an die zuständige örtliche Behörde zu melden.

TheraBand®
Professzionális ellenállás szalagok / Professzionális ellenállás csövek:

HU

Rendeltetésszerű használat:
A TheraBand® ellenállás termékeket a sérülések rehabilitációjának elősegítésére, a funkcionális életmód javítására és az atlétikai teljesítmény javítására tervezték. A TheraBand termékek strapabírnak, és úgy a felső- mint az alsótest erőnlétének fejlesztésének kényelmes és hordozható eszközei. A TheraBand színkódos, progresszív ellenállás szintjei könnyen követhetők az egyik szintről a másikra történő előrehaladás jelzésére.

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

⚠ Ez egy biztonsági **figyelmeztető** jelzés. Arra való, hogy fontos biztonsági tudnivalókra figyelmeztesse Önt. A balesetek és személyi sérülések elkerülése érdekében olvassa el, és tartsa be az ilyen jelet követő összes biztonsági figyelmeztetést.

⚠ **A TheraBand ellenállás termékek minden egyes használata előtt kövesse ezeket az utasításokat:**
- A TheraBand® termékeket **csak rendeltetésszerűen** szabad használni, helytelen használatuk súlyos sérülést okozhat. Gondosan kövesse az Önt kezelő egészségügyi szakember utasításait. Ha nem követi az utasításokat a nyújtékony ellenálló termékek megcsaphatják a testét, elgáncsolhatják.
- Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt beszéljen az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel. Ha orvosi kezelés alatt áll, a termék használata előtt kérje ki kezelőorvosa jóváhagyását.
- A rendelkezésre bocsátott edzésjavaslatok csak tájékoztató jellegűek. Nem pótolják az Önt kezelő egészségügyi szakember által adott utasításokat.
- Minden használat előtt és után vizsgálja meg a terméket sérülés szempontjából. Sérülés szempontjából ellenőrizze azokat a részeket, ahol kikötötte a szalagot, vagy rögzítési pontra csatlakoztatta. Ne használjon szakadt, kilyukadt vagy vágott szalagot. A sérült terméket selejtezze ki.
- Kerülje az éles tárgyakat, például ékszereket, gyűrűket, körmöket, a padlón vagy a talpa alatt lévő olyan tárgyakat, amelyek kilyukaszthatják vagy elszakíthatják a ellenállás termékeket. Ha vágásokat, szakadásokat vagy kilyukadt talál a terméken, azonnal selejtezze ki.
- A TheraBand® termékeket csak olyan nyitott területen használja, ahol szabadon mozoghat. Kerülje a botlásveszélyes területeket.
- Azt az ellenállásszintet használja, amely mellett még helyesen és biztonságosan tud minden gyakorlatot elvégezni.
- Ha ennek a szalagnak a használatát az Önt kezelő egészségügyi szakember javasolta, akkor kérje ki a véleményét, mielőtt a következő, magasabb ellenállásszintű termékre továbblépne.
- Ez a termék nem játék. Gyermekektől és háziállatoktól elzárva kell tartani. Gyermekek csak felnőtt felügyelete alatt és testnevelő szakember előírásai szerint használhatják.

⚠ **Figyelem: Ez a termék természetes gumilatexet tartalmaz, amely allergiás reakciót okozhat.**

⚠ **A termék alkalmazása közben mindig kövesse ezeket az utasításokat:**
- Minden gyakorlat megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a termék biztosan van-e a kezelhez/lábaihoz csatlakoztatva. Ellenőrizze a bármilyen kiegészítőhöz való biztonságos csatlakoztatást.
- Viseljen védőszemüveget.
- A gyakorlatokat a termék nélkül végezze, amíg teljesen biztos nem lesz bennük. Ezután kezdje meg a termékkel végzett gyakorlatokat.
- Sohase használja ezt a terméket más személy, vagy bármilyen más tárgy padló felé való felemelésére.
- Ne használja ezt a terméket illetéktelen eszközökkel vagy tartozékokkal együtt.
- Ha csatlakoztatja a terméket, ügyeljen arra, hogy biztonságosan legyen merev tárgyra rögzítve.
- Gyakorlatok végzése alatt mindig figyelje a csatlakoztatási pontot. Használat közben bármelyik ellenállás termék elszakadhat vagy kicsúszhat a rögzítési pontjából. Megcsaphatja a testét vagy elgáncsolhatja.
- A megfeszített TheraBand® ellenállás terméket soha ne engedje el.

⚠ **Ne hagyja, hogy a ellenállás termék visszacsapjon.**
- Ne feszítse túl a terméket (nyugalmi hosszának több mint 3-szorosára).
- Minden gyakorlatot lassan, ellenőrzött módon végezzen. Sose érezze, hogy „elveszítette a kontrollt". Kontrollálja a terméket ahelyett, hogy az kontrollálná Önt. **Ne hagyja, hogy a termék visszacsapjon.**
- Az álló gyakorlatoknál a test egyenes állása kritikusan fontos. Mindig őrizze meg az egyensúlyát. Gyakorlatok végzése alatt őrizze meg a helyes testtartást.
- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék végét biztonságosan és biztosan tartja-e a markában.
- Mint minden edzésprogramnál, izomlázást érezhet az első néhány napban. Ha a fájdalom néhány napnál hosszabb ideig jelentkezik, beszéljen az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel.
- Lélegezzen egyenletesen a gyakorlatok végzése közben. Fújja ki a levegőt az ismétlés nehezebb fázisában, és sose tartsa vissza a légzését.
- Ha elszédül, nehéz légzést, erősebb fájdalmat vagy betegség kezdetének az érzését tapasztalja, hagyja abba az edzést. Azonnal keresse fel az Önt kezelő egészségügyi szakembert.
- Ne edzzen ámíg fájdalma van.
- Ez a termék nem játék.
- A TheraBand® termékeket **nem** szabad megrágni vagy lenyelni.
- Az edzésprogram sikere az előrehaladástól függ. Minél a gyakorlatok könnyebben végrehajthatóvá válnak, az ellenállás növelhető, ha az ellenállás termék következő színére lép.

A TheraBand ellenállás termékek ápolása:
- Minden használat előtt és után vizsgálja meg a terméket sérülés szempontjából. Sérülés szempontjából ellenőrizze azokat a részeket, ahol kikötötte a szalagot, vagy rögzítési pontra csatlakoztatta. Ne használjon szakadt, kilyukadt vagy vágott szalagot.

⚠ **A sérült terméket selejtezze ki.**
- Ha klóros vízben használja (például uszodában, fürdőben vagy masszázsmedencében), alaposan öblítse ki csapvízben a szalagot és törölje szárazra.
- Használat után vegye le bármilyen tartozékról vagy rögzítési pontról.
- Tisztításhoz használjon enyhén szappanos meleg vizet. Törölje szárazra.
- Tárolja hűvös, száraz és közvetlen napfénytől, szélsőséges hőmérsékletektől mentes helyen.

A legfrissebb utasításokat és információkat a THERABAND.COM/INFO oldalon találja.

Biztonsági és termékápolási információk a következő címen találhatók:
http://www.theraband.com/care-and-safety
A jelmagyarázatot itt találja:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Az ennek a terméknek a használata során tapasztalt súlyos eseményeket azonnal be kell jelenteni a Performance Health és az illetékes helyi hatóság számára.

TheraBand®
Professionelle motstandsbånd / profesjonelle motstandsrør:

NO

Tiltenkt bruk:
Motstandsprodukter fra TheraBand® er utviklet for å hjelpe til med å rehabilitere skader, legge til rette for funksjonell livsstil og forbedre atletisk nivå. TheraBand-produktene er holdbare og gir en praktisk og bærbar måte å forbedre kondisjon, styrke og kroppsholdning på i øvér- og underkroppen. TheraBand har fargekodede, progressive motstandsnivåer som gjør det lett å følge indikasjonen på fremgang fra et nivå til det neste.

VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

⚠ Dette er sikkerhetsvarselsymbolet. Det brukes til å varsle deg om viktig sikkerhetsinformasjon. Les og følg alle sikkerhetsvarsler som følger dette symbolet for å unngå ulykker og personskader.

⚠ **Følg disse instruksjonene før all bruk av motstandsprodukter fra TheraBand:**
- TheraBand®-produkter skal kun brukes til beregnet bruk. Produktene kan forårsake alvorlige skader hvis de ikke brukes riktig. Følg instruksjonene fra helsepersonell nøye. Produkter med elastisk motstand kan slå deg mot kroppen eller føre til at du faller hvis instruksjonene ikke følges.
- Kontakt lege før du starter et treningsprogram. Hvis du har en medisinsk tilstand, må du søke legens godkjenning før du bruker dette produktet.
- Treningstipsene som foreligger er bare retningslinjer. De erstatter ikke instruksjoner som helsepersonell kan gi deg.
- Inspiser produktet for skader før og etter hver bruk. Kontroller for skader der produktet har vært bundet eller festet til et forankringspunkt. Ikke bruk produktet hvis det er revnet, punktert eller forvridd. Kast eventuelt skadet produkt.
- Unngå skarpe gjenstander som smykker, ringer, negler, gjenstander på gulvet eller under skoen som kan punktere eller føre til revner i motstandsprodukter. Kast produktet hvis du oppdager forvridning, rifter eller punkteringer.
- Bruk bare TheraBand®-produkter i et åpent område der du kan bevege deg fritt. Unngå områder med fare for fall.
- Bruk motstandsnivået som egner seg for å fullføre hver øvelse riktig og trygt.
- Hvis helsepersonell anbefalte å bruke dette produktet, må du spørre dem før du øker til neste produktnivå.
- Dette produktet er ikke et leketøy. Oppbevares utilgjengelig for barn og kjæledyr. Barn skal bare bruke produktene med tilsyn av voksne og som foreskrevet av en treningspersonell.

⚠ **Forsiktighet: Dette produktet inneholder naturgummilateks som kan forårsake allergiske reaksjoner.**

⚠ **Følg alltid disse instruksjonene når du bruker mostandsprodukter fra TheraBand:**
- Forsikre deg om at produktet er ordentlig festet til hendene/føttene før du starter hver øvelse. Kontroller at alt tilbehør er trygt festet.
- Bruk øyevern.
- Gjør øvelsene uten produktet først til du føler deg komfortabel. Deretter kan du gjøre øvelsene med produktet.
- Bruk aldri dette produktet til å løfte en person eller andre gjenstander over bakken.
- Ikke bruk dette produktet med noe uautorisert utstyr eller tilleggs.
- Hvis du fester produktet, må du forsikre deg om at det er forsvarlig forankret til en solid gjenstand.
- Følg alltid med på festepunktet under hele øvelsen. Husk at motstandsprodukter kan bryte vekk eller gli fra forankringspunktet under bruk. Det kan slå deg mot kroppen eller føre til at du faller.
- Ikke slipp TheraBand®-motstandsprodukter hvis det er under spenning.

⚠ **Ikke la motstandsproduktet smekke tilbake.**
- Ikke strekk produktet for mye (mer enn 3 ganger lengden før bruk).
- Utfør alle øvelsene på en sakte og kontrollert måte. Du skal ikke føle at du «har mistet kontroll». Ta kontroll over produktet i stedet for å la det kontrollere deg. **Ikke la produktet smekke tilbake.**
- Med stående øvelser er kroppsholdningen viktig. Vær i balanse til enhver tid. Hold riktig kroppsholdning og fotstilling under øvelsene.
- Før bruk må du alltid ta et sikkert og fast grep på enden av produktet.
- Som med alle treningsprogrammer, kan muskelsårhet danne seg i løpet av de første dagene. Hvis smerten vedvarer mer enn fire dager, bør du kontakte helsepersonell.
- Pust jevnt mens du utfører disse øvelsene. Pust ut i løpet av den vanskeligere fasen av repetisjonen og ikke hold pusten på noe punkt.
- Slutt å trene hvis du føler deg svimmel, har problemer med å puste, for økte smerter eller begynner å føle deg uvel. Kontakt helsepersonell umiddelbart.
- Ikke tren hvis du føler smerte.
- Dette produktet er ikke et leketøy.
- TheraBand®-produkter skal ikke tygges eller inntas.
- Hvor vellykket et treningsprogram er avhenger av progresjon. Når øvelsene blir lettere å utføre, kan motstanden økes ved å gå videre til neste farge på motstandsproduktet.

Vedlikehold for mostandsprodukter fra TheraBand:
- Inspiser produktet for skader før og etter hver bruk. Kontroller for skader der produktet har vært bundet eller festet til et forankringspunkt. Ikke bruk produktet hvis det er revnet, punktert eller forvridd.

⚠ **Kast eventuelt skadet produkt.**
- Hvis du bruker det i klorvann (svømmebasseng, spa eller badestamp), skyll gjenstanden grundig med kranvann og tørk av for hånd.
- Forløs fra tilbehør eller forankringspunkter etter hver bruk.
- Ved rengjøring, bruk mild såpe og varmt vann. Tørk av for hånd.
- Oppbevares på et kjølig og tørt sted, unna direkte sollys. Unngå ekstreme temperaturer.

Besøk THERABAND.COM/INFO for mest oppdaterte instruksjoner og informasjon.

Informasjon om sikkerhet og produktpleie finner du på:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Ordliste for symboler finner du på:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Dersom alvorlige hendelser oppstår som følge av bruken av dette produktet, skal det rapporteres umiddelbart til Performance Health og til de lokale tilsynsmyndighetene.

TheraBand®
Fasce di resistenza professionali / tubi di resistenza professionali:

IT

Uso previsto:
I prodotti di resistenza TheraBand® sono studiati per la riabilitazione in seguito a lesioni, per migliorare la vita funzionale e per aumentare le prestazioni atletiche. I prodotti TheraBand sono resistenti e offrono un modo comodo e portatile per potenziare la forma fisica e favorire la forza nella parte superiore e inferiore del corpo. I livelli di resistenza progressivi con codice cromatico TheraBand forniscono un'indicazione semplice da seguire dell'avanzamento da un livello a quello successivo.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

⚠ Questo simbolo identifica un avviso di sicurezza. Viene utilizzato per avvisarvi circa importanti informazioni di sicurezza. Per evitare incidenti e lesioni personali, leggere e rispettare tutti i messaggi di sicurezza che seguono questo simbolo.

⚠ **Prima di ogni uso dei prodotti di resistenza TheraBand, seguire queste istruzioni:**
- I prodotti TheraBand® devono essere impiegati solo per l'uso previsto. Possono causare gravi lesioni se non usati nella maniera corretta. Seguire attentamente le istruzioni del fornitore di servizi sanitari. Se non si seguono le istruzioni, i prodotti di resistenza elastici potrebbero urtare il corpo o causare una caduta.
- Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un programma di esercizi. In caso di patologie, richiedere l'approvazione prima di usare il prodotto.
- I suggerimenti di esercizi forniti sono solamente linee guida. Non sostituiscono le istruzioni del fornitore di servizi sanitari.
- Ispezionare il prodotto per verificare la presenza di danni prima e dopo ogni uso. Controllare la presenza di danni nel punto in cui il prodotto risulta legato o fissato a un punto di ancoraggio. Non utilizzare se lacerato, forato o tagliato. Eliminare i prodotti danneggiati.
- Evitare oggetti appuntiti come gioielli o anelli, unghie lunghe, oggetti sul pavimento o sotto le scarpe che potrebbero forare o lacerare il prodotto di resistenza. Gettare il prodotto in caso di presenza di graffi, strappi o fori.
- Usare i prodotti TheraBand® solo in uno spazio aperto dove è possibile muoversi liberamente. Evitare aree con pericoli di inciampo.
- Impiegare il livello di resistenza che consente all'utente di completare ciascun esercizio in maniera corretta e sicura.
- Se il fornitore di servizi sanitari ha consigliato l'uso del prodotto, chiedere a quest'ultimo prima di passare al livello di prodotto successivo.
- Questo prodotto non è un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini e degli animali domestici. I bambini devono usare il prodotto solamente con la supervisione di un adulto secondo quanto previsto dal professionista che si occupa del programma di esercizi.

⚠ **Avviso: questo prodotto contiene lattice di gomma naturale, che potrebbe causare reazioni allergiche.**

⚠ **Quando si utilizzano i prodotti di resistenza TheraBand, seguire sempre queste istruzioni:**
- Prima di iniziare l'esercizio, verificare che il prodotto sia saldamente fissato alle mani/ai piedi. Verificare il fissaggio corretto agli accessori.
- Indossare una protezione per gli occhi.
- Eseguire gli esercizi senza il prodotto fino a quando non ci si sente a proprio agio. Quindi, iniziare a utilizzare il prodotto.
- Non utilizzare mai il prodotto per sollevare una persona, o un altro oggetto, da terra.
- Non utilizzare il prodotto con apparecchiature o accessori non autorizzati.
- Se si fissa il prodotto, verificare che sia saldamente ancorato a un oggetto robusto.
- Osservare sempre il punto di fissaggio nel corso dell'esercizio. Il prodotto di resistenza può rompersi o scivolare dal punto di ancoraggio durante l'uso. Può urtare il corpo o causare una caduta.
- Non lasciar andare il prodotto di resistenza TheraBand® se è sotto tensione.

⚠ **Non permettere che il prodotto di resistenza scatti all'indietro.**
- Non allungare eccessivamente il prodotto (più di tre volte la sua lunghezza a riposo).
- Eseguire tutti gli esercizi lentamente e in modo controllato. In nessun momento ci si deve sentire "fuori controllo". Assumere il controllo del prodotto, piuttosto che lasciarsi controllare da esso. **Non permettere che il prodotto scatti all'indietro.**
- Negli esercizi in posizione eretta, l'allineamento del corpo è fondamentale. Mantenere sempre l'equilibrio. Mantenere una postura e una posizione corretta durante gli esercizi.
- Prima dell'uso, verificare sempre la presenza di una presa salda e sicura dell'estremità del prodotto.
- Come in ogni programma di esercizi, nei primi giorni si potrebbero avvertire lievi dolori muscolari. Se il dolore persiste dopo quattro giorni, consultare l'operatore sanitario.
- Respirare in modo regolare durante l'esecuzione di questi esercizi. Espirare durante la fase più difficile della ripetizione e non trattenere il respiro in nessun momento.
- Interrompere gli esercizi in caso di vertigini, problemi di respirazione, intensificazioni del dolore o disagio. Contattare immediatamente l'operatore sanitario.
- Non effettuare esercizi quando si avverte dolore.
- Questo prodotto non è un giocattolo.
- I prodotti TheraBand® non devono essere masticati né ingeriti.
- Il successo di un programma di esercizi dipende dall'avanzamento. Man mano che gli esercizi diventano più facili da eseguire, la resistenza può essere aumentata passando al colore successivo del prodotto di resistenza.

Cura dei prodotti ad alta resistenza TheraBand:
- Ispezionare il prodotto per verificare la presenza di danni prima e dopo ogni uso. Controllare la presenza di danni nel punto in cui il prodotto risulta legato o fissato a un punto di ancoraggio. Non utilizzare se lacerato, forato o tagliato.

⚠ **Eliminare i prodotti danneggiati.**
- Se usato in acqua clorata (piscina, spa, vasca idromassaggio), l'oggetto deve essere risciacquato accuratamente sotto acqua corrente e asciugato tamponando.
- Scollegare dagli accessori o dai punti di ancoraggio dopo ogni uso.
- Per pulire, utilizzare un sapone delicato e acqua calda, quindi asciugare tamponando.
- Conservare in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce diretta del sole ed evitare temperature estreme.

Visitare THERABAND.COM/INFO per ricevere istruzioni e informazioni aggiornate.

Informazioni sulla sicurezza e sulla cura del prodotto su:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Glossario dei simboli disponibile su:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Gli eventi gravi derivanti dall'uso del presente prodotto devono essere segnalati immediatamente al reparto Performance Health e alle autorità competenti

TheraBand®
Bandas de resistência profissionais/tubos de resistência profissionais:

PT

Utilização prevista:
Os produtos de resistência TheraBand® foram concebidos para ajudar a reabilitar lesões, melhorar a vida funcional e melhorar o desempenho atlético. Os produtos TheraBand® são duradouros e fornecem uma forma conveniente e portátil de avaliar a sua condição física e aumentar a força da parte superior e inferior do corpo. Os níveis de resistência progressiva e codificados por cores TheraBand proporcionam uma indicação fácil de seguir do progresso de um nível para o outro.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

⚠ Este é o símbolo de alerta de segurança. É utilizado para alertá-lo sobre informações de segurança importantes. Para evitar acidentes e danos pessoais, leia e siga todas as mensagens de segurança que acompanham este símbolo.

⚠ **Antes de cada utilização dos Produtos de Resistência TheraBand, siga estas instruções:**
- Os produtos TheraBand ® destinam-se apenas à utilização prevista. Eles podem causar lesões graves quando não utilizados de forma adequada. Siga cuidadosamente as instruções fornecidas pelo seu prestador de cuidados de saúde. Os produtos de resistência elástica podem atingir o seu corpo ou causar uma queda, caso as instruções não sejam seguidas.
- Consulte o seu prestador de cuidados de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Se tiver um problema de saúde, procure a aprovação do mesmo antes de utilizar este produto.
- As dicas de exercícios fornecidas são apenas diretrizes. Não substituem as instruções fornecidas pelo seu prestador de cuidados de saúde.
- Verifique se o produto está danificado antes e após cada utilização. Verifique se existem danos onde o produto possa ter sido amarrado ou preso a um ponto de ancoragem. Não utilize o produto se estiver rasgado, perfurado ou cortado. Descarte o produto danificado.
- Evite objetos pontiagudos, como joias, anéis, unhas grandes, objetos no chão ou na sola do sapato, que possam perfurar ou rasgar o produto de resistência. Elimine o produto se forem encontrados cortes, rasgões ou perfurações.
- Utilize os produtos TheraBand® apenas em área aberta onde possa mover-se livremente. Evite áreas onde haja o risco de tropeçar.
- Utilize o nível de resistência que lhe permite realizar cada exercício de forma correta e segura.
- Se o seu prestador de cuidados de saúde recomendou a utilização deste produto, pergunte-lhe antes de avançar para o próximo nível do produto.
- Este produto não é um brinquedo. Manter fora do alcance das crianças e dos animais de estimação. As crianças devem utilizar este produto apenas com a supervisão de um adulto e conforme indicado por um profissional.

⚠ **Atenção: Este produto contém látex de borracha natural, que pode provocar reações alérgicas.**

⚠ **Ao utilizar Produtos de Resistência TheraBand, siga sempre estas instruções:**
- Antes de iniciar cada exercício, verifique se o produto está bem presa às mãos/aos pés. Verifique a fixação segura a qualquer acessório.
- Utilize proteção para os olhos.
- Realize exercícios sem o produto até se sentir confortável. Depois comece os exercícios com o produto.
- Nunca utilize este produto para levantar uma pessoa ou qualquer outro objeto acima do solo.
- Não utilize este produto com equipamento ou acessórios não autorizados.
- Se estiver a fixar o produto a algum lado, verifique se este está firmemente ancorado a um objeto resistente.
- Observe sempre o ponto de fixação durante o exercício. Qualquer produto de resistência pode partir-se ou escorregar do seu ponto de ancoragem durante a utilização. Pode atingir o seu corpo ou provocar uma queda.
- Não solte o produto de resistência TheraBand® se o mesmo estiver sob tensão.

⚠ **Não permita que os produtos de resistência se desprendam.**
- Não estique o produto em demasia (3 vezes acima do seu comprimento em repouso).
- Realize todos os exercícios de forma lenta e controlada. Nunca se deve sentir "fora de controlo". Assuma o controlo do produto em vez de ele o controlar a si. **Não permita que o produto se desprenda.**
- Nos exercícios em pé, o alinhamento do corpo é fundamental. Mantenha o equilíbrio em qualquer momento. Mantenha a postura e a posição adequadas durante os exercícios.
- Antes da utilização, assegure uma aderência segura e fiável na extremidade do produto.
- Tal como com qualquer programa de exercícios, poderão ocorrer dores musculares nos primeiros dias. Se a dor persistir durante mais de quatro dias, consulte o seu profissional de saúde.
- Respire de forma regular enquanto realiza estes exercícios. Expire durante a fase mais difícil da repetição e nunca sustenha a respiração.
- Interrompa o exercício se tiver tonturas, dificuldades em respirar, aumento da dor ou começar a sentir-se doente. Entre em contacto com o seu médico imediatamente.
- Não realize os exercícios se sentir dor.
- Este produto não é um brinquedo.
- Os produtos TheraBand® não devem ser mastigados ou ingeridos.
- O sucesso de um programa do exercício depende da progressão. À medida que os exercícios se tornam mais fáceis de executar, a resistência pode ser aumentada, ao progredir para a próxima cor do produto de resistência.

Cuidados com os Produtos de Resistência TheraBand:
- Verifique se o produto esta danificado antes e após cada utilização. Verifique se existem danos onde o produto possa ter sido amarrado ou preso a um ponto de fixação. Não utilize o produto se estiver rasgado, perfurado ou cortado.

⚠ **Descarte o produto danificado.**
- Se utilizado em água com cloro (piscina, spa, banheira de hidromassagem), enxague bem o item com água da torneira e seque-o.
- Desligue todos os acessórios ou pontos de fixação após cada utilização.
- Para limpar, utilize sabão neutro e água morna. Seque.
- Guarde num local fresco e seco e evite a luz solar direta e temperaturas extremas.

Visite THERABAND.COM/INFO para obter as instruções e informações mais atualizadas.

Informações sobre segurança e cuidados com o produto em:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Pode encontrar o glossário de símbolos em:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Caso sofra algum evento grave após utilizar este produto, deve comunicá-lo imediatamente à Performance Health e à autoridade competente local.

TheraBand®
Profesionální posilovací pásy / profesionální posilovací gumy:

CS

Zamýšlené použití:
Posilovací produkty TheraBand® jsou navrženy tak, aby pomáhaly při rehabilitaci po zranění, vylepšovaly plný život a zvyšovaly sportovní výkon. Produkty TheraBand jsou odolné a přinášejí pohodlný a přenosný způsob, jak zvýšit kondici a posilovat horní i dolní část těla. Posilovací výrobky TheraBand nabízejí barevně odlišené odstupňované úrovně kladeného odporu, a tak můžete snadno sledovat svůj pokrok od jedné úrovně k další.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

⚠ Toto je bezpečnostní výstražný symbol. Používá se k upozornění na důležité bezpečnostní informace. Abyste předešli nehodám a poranění, přečtěte si a dodržujte všechna bezpečnostní upozornění, která následují za tímto symbolem.

⚠ **Před každým použitím posilovacích produktů TheraBand postupujte podle těchto pokynů:**
- Produkty TheraBand® by se měly používat pouze pro své zamýšlené použití. Při nesprávném použití mohou způsobit vážné poranění. Dodržujte bedlivě pokyny svého ošetřujícího lékaře. Pokud nebudete pokyny dodržovat, mohou elastické posilovací produkty (kladoucí odpor) strefit vaše tělo nebo způsobit váš pád.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým ošetřujícím lékařem. Pokud trpíte nějakým onemocněním, zeptejte se svého ošetřujícího lékaře, zda můžete produkty používat.
- Poskytnuté tipy na cvičení jsou pouze vodítkem. Nenahrazují pokyny vašeho ošetřujícího lékaře.
- Před každým použitím a po každém použití produkt zkontrolujte, zda není poškozený. Zkontrolujte, zda v místech, kde byl produkt uvázán nebo připevněn ke kotevnímu bodu, nedošlo k poškození. Nepoužívejte, je-li produkt roztrhaný, proděravělý nebo poškrábaný. Poškozený produkt zlikvidujte.
- Vyvarujte se ostrých předmětů, jako jsou šperky, prsteny, nehty, předměty na podlaze nebo pod botou, které by mohly produkt propíchnout nebo roztrhnout. Pokud na produktu objevíte škrábance, trhliny nebo proděravění, zlikvidujte jej.
- Produkty TheraBand® používejte pouze v otevřeném prostoru, kde se můžete volně pohybovat. Vyhněte se oblastem, kde hrozí zakopnutí.
- Použijte takovou úroveň odporu, která vám umožní správně a bezpečně provádět jednotlivá cvičení.
- Pokud vám používání tohoto produktu doporučil váš ošetřující lékař, požádejte jej o svolení, než přejdete na další vyšší úroveň produktu.
- Tento produkt není hračkou. Uchovávejte jej mimo dosah dětí a domácích zvířat. Děti by měly produkt používat pouze pod dohledem dospělého, jak je předepsáno profesionálním cvičitelem.

⚠ **Upozornění: Tento produkt obsahuje přírodní latex, který může vyvolat alergické reakce.**

⚠ **Při používání posilovacích produktů TheraBand vždy postupujte podle těchto pokynů:**
- Před zahájením každého cvičení se ujistěte, že je produkt bezpečně připevněn k vašim rukám/nohám. Ověřte bezpečné připojení k veškerému případnému příslušenství.
- Používejte ochranu očí.
- Provádějte cvičení bez použití produktu, dokud se nebudete cítit pohodlně. Poté začněte cvičit s produktem.
- Tento produkt nikdy nepoužívejte ke zvedání osoby nebo jiného předmětu nad zem.
- Nepoužívejte tento produkt s neautorizovaným vybavením nebo doplňky.
- Při připojování produktu se ujistěte, že je bezpečně ukotven k pevnému předmětu.
- Během cvičení vždy sledujte místo připojení. Jakýkoli posilovací produkt se může během používání zlomit nebo vyklouznout z místa svého ukotvení. Může pak zasáhnout vaše tělo nebo způsobit pád.
- Pokud je produkt TheraBand® napnutý, nepouštějte jej.

⚠ **Nedovolte, aby posilovací produkt odskočil zpátky.**
- Produkt nenatahujte nadmíru (více než trojnásobek jeho délky v klidu).
- Všechna cvičení provádějte pomalu a kontrolovaně. V žádném okamžiku byste se neměli cítit „mimo kontrolu". Převezměte kontrolu nad produktem, nedovolte, aby ovládal on vás. **Nedovolte, aby produkt odskočil zpátky.**
- Při cvičení vestoje je zarovnání těla zásadní. Za všech okolností udržujte rovnováhu. Během cvičení udržujte správné držení těla a postoj.
- Před použitím vždy zkontrolujte bezpečné a zajištěné uchopení na konci produktu.
- Stejně jako u každého jiného cvičebního programu může být v prvních několika dnech zaznamenána bolest svalů. Pokud bolest přetrvává déle než čtyři dny, obraťte se na svého lékaře.
- Při provádění těchto cvičení dýchejte pravidelně. Vydechněte během obtížnější fáze opakování a nikdy dech nezadržujte.
- Přestaňte cvičit, pokud máte závratě, potíže s dýcháním, zvýšenou bolest nebo se necítíte dobře. Okamžitě se obraťte na svého ošetřujícího lékaře.
- Při bolestech necvičte.
- Tento produkt není hračkou.
- Produkty TheraBand® se nesmějí žvýkat ani polykat.
- Úspěch cvičebního programu závisí na pokroku. Jakmile se vám cvičení provádějí snadněji, lze odpor zvýšit přikročením k další barvě posilovacího produktu.

Péče o posilovací produkty TheraBand:
- Před každým použitím a po každém použití produkt zkontrolujte, zda není poškozený. Zkontrolujte, zda v místech, kde byl produkt uvázán nebo připevněn ke kotevnímu bodu, nedošlo k poškození. Nepoužívejte, je-li produkt roztrhaný, proděravělý nebo poškrábaný.

⚠ **Poškozený produkt zlikvidujte.**
- Při použití v chlorované vodě (bazén, lázně, vířivka) produkt důkladně opláchněte vodovodní vodou a usušte.
- Po každém použití odpojte od veškerého příslušenství nebo míst ukotvení.
- K čištění použijte jemné mýdlo a teplou vodu a oklepejte do sucha.
- Skladujte na chladném a suchém místě, mimo přímé sluneční světlo a vyhněte se extrémním teplotám.

Navštivte internetové stránky THERABAND.COM/INFO, kde naleznete nejaktuálnější pokyny a informace.

Informace o bezpečnosti a péči o produkt jsou umístěné na webu:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Slovníček symbolů je umístěn na webu:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Vážné události, k nimž dojde při používání tohoto výrobku, by měly být okamžitě nahlášeny společnosti Performance Health a místnímu příslušnému orgánu.

TheraBand®
Professionaalsed treeningkummid / professionaalsed ekspandrid

ET

Kasutusotstarve
TheraBand®-i treeningtooted on loodud vigastustest taastumiseks ning funktsionaalse eluviisi ja sportliku sooritusse parandamiseks. TheraBandi tooted on vastupidavad ning pakuvad mugavat ja kaasaskantavat viisi oma füüsilise vormi parandamiseks ning ülä- ja alakeha tugevdamiseks. TheraBandi eri värvi ja suureneva raskusastmetega kummid võimaldavad hõlpsasti jälgida edusamme ühelt tasemelt teisele.

TÄHTIS OHUTUSTEAVE

⚠ See on ohusümbol. Seda kasutatakse olulisele ohutusteabele tähelepanu juhtimiseks. Õnnetuste ja kehavigastuste vältimiseks lugege läbi kõik sellele sümbolile järgnevad ohuteated ja järgige neid.

⚠ **Enne TheraBandi treeningtoodete iga kasutamist järgige neid juhiseid.**
- TheraBand®-i tooteid tuleks kasutada ainult ettenähtud otstarbel. Väära kasutamise korral võivad need põhjustada raskeid vigastusi. Järgige hoolikalt oma tervishoiuteenuse osutaja juhiseid. Kummist treeningtooted võivad tabada teie keha või põhjustada kukkumist, kui juhiseid ei järgita.
- Enne treeningprogrammi alustamist pidage nõu oma tervishoiuteenuse osutajaga. Kui teil on terviseprobleem, küsige enne toote kasutamist nende nõusolekut.
- Pakutavad treeningnõuanded on ainult suunised. Need ei asenda teie tervishoiuteenuse osutaja juhiseid.
- Enne ja pärast iga kasutamist kontrollige, et tootel poleks kahjustusi. Kontrollige kahjustusi kohtadest, kus toode oli kinnituspunkti külge seotud või kinnitatud. Ärge kasutage seda, kui see on rebenenud, läbi torgatud või selles on täkkeid. Visake kahjustatud toode minema.
- Vältige teravaid esemeid, nagu ehted, sõrmused, sõrmeküüned ning põrandal või kinga all olevad esemed, mis võivad treeningvahendi läbi torgata või seda rebestada. Täkete, rebendite või torkeavade avastamise korral visake toode minema.
- Kasutage TheraBandi®-i tooteid ainult avatud alal, kus saate vabalt liikuda. Vältige komistamisohtlikke kohti.
- Kasutage sellise raskusastmega kummi, mis võimaldab teil iga harjutust teha korrektselt ja ohutult.
- Kui teie tervishoiuteenuse osutaja soovitas seda toodet kasutada, pidage nendega enne järgmise raskusastemega toote kasutamist nõu.
- See toode pole mänguasi. Hoidke seda lastele ja lemmikloomadele kättesaamatus kohas. Lapsed tohivad toodet kasutada ainult täiskasvanute järelevalve all, nagu on ette nähtud treeningtöötaja.

⚠ **Ettevaatust: see toode sisaldab looduslikku kummilateksit, mis võib põhjustada allergilisi reaktsioone.**

⚠ **TheraBandi treeningtoodete kasutamisel järgige alati allolevaid juhiseid.**
- Enne iga harjutuse alustamist veenduge, et toode on kindlalt teie käte/jalgade külge kinnitatud. Kontrollige lisatarvikute turvalist kinnitust.
- Kandke silmakaitset.
- Tehke harjutusi ilma tooteta, kuni tunnete end mugavalt. Seejärel tehke harjutusi tootega.
- Ärge kunagi kasutage seda toodet inimese ega ühegi eseme maapinnalt tõstmiseks.
- Ärge kasutage seda toodet koos volitamata seadmete või tarvikutega.
- Toote kinnitamisel veenduge, et see oleks kindlalt tugeva eseme külge kinnitatud.
- Jälgige kogu harjutuse ajal kinnituskohti. Iga kummist treeningtoode võib kasutamise ajal oma kinnituskohast puruneda või lahti libiseda. See võib tabada teie keha või põhjustada kukkumist.
- Ärge laske TheraBand®-i treeningtootest lahti, kui see on pinge all.

⚠ **Ärge laske treeningtootel tagasi paiskuda.**
- Ärge venitage toodet üle (puhkeasendist üle kolme korra pikemaks).
- Tehke kõiki harjutusi aeglaselt ja kontrollitult. Te ei tohiks kunagi tunda, et teil puudub kontroll. Kontrollige toodet, mitte laske sellel end kontrollida. **Ärge laske treeningtootel tagasi paiskuda.**
- Seisuharjutuste korral on keha joondamine väga oluline. Hoidke alati tasakaalu. Säilitage harjutuste ajal korralik rühi ja kehahoid.
- Enne kasutamist veenduge alati, et hoiate toote otsa ohutult ja kindlalt.
- Nagu iga treeningprogrammi puhul, võib esimestel päevadel tekkida lihasvalu. Kui valu püsib kauem kui neli päeva, pöörduge tervishoiutöötaja poole.
- Hingake neid harjutusi sooritades ühtlaselt. Korduse raskemas faasis hingake välja ja ärge hoidke kunagi hinge kinni.
- Lõpetage treening, kui kogete pearinglust, hingamisraskusi, suurenenud valu või iiveldust. Võtke viivitamata ühendust oma tervishoiuteenuse osutajaga.
- Ärge tehke trenni, kui tunnete valu.
- See toode pole mänguasi.
- TheraBand®-i tooteid ei tohi närida ega alla neelata.
- Treeningprogrammi edu sõltub edasiliikumisest. Kui harjutused muutuvad aina kergemaks, saab raskusastet suurendada, võttes kasutusele järgmist värvi treeningtoote.

TheraBandi treeningtoodete hooldamine
- Enne ja pärast iga kasutamist kontrollige, et tootel poleks kahjustusi. Kontrollige kahjustusi kohtadest, kus toode oli kinnituspunkti külge seotud või kinnitatud. Ärge kasutage seda, kui see on rebenenud, läbi torgatud või selles on täkkeid.

⚠ **Visake kahjustatud toode minema.**
- Kui toodet kasutatakse kloorivees (basseinis, spaas, mullivannis), loputage seda põhjalikult kraaniveega ja kuivatage patsutades.
- Pärast iga kasutamist eemaldage toode kõigist tarvikutest ja kinnituskohtadest.
- Puhastamiseks kasutage õrna seepi ja sooja vett, kuivatage patsutades.
- Hoidke jahedas, kuivas kohas, otsese päikesevalguse eest kaitstult ja vältige äärmuslikke temperatuure.

Värskeimate juhiste ja teabe saamiseks külastage veebisaiti THERABAND.COM/INFO.

Teave ohutuse ja toote hoolduse kohta asub aadressil:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Sümbolite sõnastik asub aadressil:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Selle toote kasutamisel tekkinud rasketest juhtumitest tuleb viivitamata teatada ettevõttele Performance Health ja kohalikule pädevale asutusele.

Kaubamärgid TheraBand®, Color Pyramid Design™ ja Associated Colors™ ning XactStretch™ kuuluvad ettevõttele Performance Health ja/või selle tütarettevõtetele ning neid võib registreerida Ameerika Ühendriikides ja teistes riikides. Volitamata kasutamine on rangelt keelatud.

TheraBand®
Professionelle træningselastikker med stor modstand/professionelle træningsslanger med stor modstand:

DA

Tiltænkt anvendelse:
TheraBand®-produkterne er designet til at hjælpe med at rehabilitere skader, forbedre den funktionelle livsstil og forbedre den atletiske præstation. TheraBand-produkterne er slidstærke og er en behagelig og transportabel måde til at opbygge din kondition og styrken i den øverste og nederste del af kroppen. Det farvekodede TheraBand-niveau for progressiv modstand gør det nemt at følge med i, hvordan du kommer videre fra et niveau til et andet.

VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

⚠ Dette er et sikkerhedsadvarselssymbol. Det gør dig opmærksom på vigtige sikkerhedsoplysninger. For at undgå ulykker og personskade bedes du læse og overholde alle sikkerhedsmeddelelser, der følger dette symbol.

⚠ **For hver brug af TheraBand-produktet skal du følge disse instruktioner:**
- TheraBand®-produkter må kun bruges til deres tiltænkte anvendelse. De kan forårsage alvorlige personskader, hvis de ikke bruges korrekt. Følg omhyggeligt de instruktioner, som din sundhedsudbyder har givet. Produkter med elastisk modstand kan ramme din krop eller få dig til at falde, hvis du ikke følger vejledningerne.
- Rådfør dig med din læge, før du påbegynder et øvelsesprogram. Hvis du har et helbredsproblem, skal du bede din læge om tilladelse til at bruge produktet.
- Tips til øvelser er kun vejledende. De erstatter ikke vejledninger fra din læge.
- Undersøg produktet for skader før og efter hver brug. Kontrollér, om der er skader på steder, hvor produktet har været bundet eller gjort fast til en forankring. Brug ikke elastikken, hvis den er flænset, hullet, eller der er hak i elastikken. Kassér et beskadiget produkt.
- Undgå skarpe genstande såsom smykker, ringe, fingernegle, genstande på gulvet eller under dine sko, som kan lave huller i eller rive produktet i stykker. Kassér produktet, hvis der er hak, slitage eller huller i produktet.
- Brug kun TheraBand®-produkter i et åbent område, hvor du kan bevæge dig frit. Undgå områder, hvor der er risiko for at falde.
- Brug modstandsniveauet, der giver dig mulighed for at gennemføre alle øvelser korrekt og sikkert.
- Hvis din læge har anbefalet dig at bruge produktet, skal du tale med vedkommende, for du går op til det næste produktniveau.
- Dette produkt er ikke et legetøj. Opbevares utilgængeligt for børn og kæledyr. Børn må kun bruge produktet under opsyn af en voksen og som foreskrevet af en professionel træner.

⚠ **Forsigtig: Produktet indeholder naturlig gummilatex, der kan give allergiske reaktioner.**

⚠ **Når du bruger TheraBand-produktet, skal du altid følge disse anvisninger:**
- Kontrollér før hver øvelse, at produktet er sikkert fastgjort til dine hænder/fødder. Kontrollér, at den er forsvarligt fastgjort til eventuelt tilbehør.
- Anvend ajenværn.
- Udfør øvelserne uden produktet, indtil du føler dig tryg. Begynd derefter øvelserne med produktet.
- Brug aldrig produktet til at løfte en person eller andre genstande op i luften.
- Brug ikke dette produkt sammen med uautoriseret udstyr.
- Hvis produktet fastgøres, skal du sørge for, at den er forsvarligt forankret til en solid genstand.
- Hold hele tiden øje med forankringspunktet under øvelserne. Et træningsprodukt kan gå itu og hoppe af sit forankringspunkt under brug. Den kan ramme din krop eller få dig til at falde.
- Du må ikke slippe TheraBand®-elastikken, hvis den er strakt ud.

⚠ **Undgå at få produktet til at springe tilbage.**
- Overstræk ikke produktet (mere end 3 gange hvilelængden).
- Udfør alle øvelser på en langsom og kontrolleret måde. Du må på intet tidspunkt føle dig "ude af kontrol". Vær i kontrol over produktet i stedet for at lade det kontrollere dig. **Undgå at få produktet til at springe tilbage.**
- Kroppens hældning er vigtig under stående øvelser. Hold hele tiden balancen. Opretholdkorrekt kropsholdning og fodstilling under øvelserne.
- Før brug skal du altid sørge for at have et fast og sikkert greb i enden af produktet.
- Som med alle træningsprogrammer kan der opstå muskelømhed i løbet af de første dage. Hvis smerterne varer ved i mere end fire dage, skal du kontakte din læge.
- Hav en jævn indånding mens du udfører disse øvelser. Udånd under den hårdere fase af gentagelserne, og træk vejret hele tiden.
- Hold op med at lave øvelserne, hvis du oplever svimmelhed, åndedrætsbesvær, øget smerte eller begynder at føle dig dårlig. Kontakt straks din læge.
- Fortsæt ikke træningen, hvis du oplever smerter.
- Dette produkt er ikke et legetøj.
- TheraBand®-produkter må ikke tygges eller indtages.
- Et øvelsesprograms succes afhænger af fremskridtene. I takt med at øvelserne bliver nemmere at udføre, kan modstanden øges ved at gå videre til næste farve på træningsproduktet.

Pleje af TheraBand-træningsprodukter med stor modstand:
- Undersøg produktet for skader før og efter hver brug. Kontrollér, om der er skader på steder, hvor produktet har været bundet eller gjort fast til en forankring. Brug ikke elastikken, hvis den er flænset, hullet, eller der er hak i elastikken.

⚠ **Kassér et beskadiget produkt.**
- Hvis produkterne bruges i klorvand (svømmebassin, spabad, boblebad), skal du skylle produkterne grundigt med vand fra hanen og duppe dem tørre.
- Fjern dem fra eventuelt tilbehør eller forankringspunkter efter hver brug.
- Brug mild sæbe og varmt vand til rengøring, og dup dem tørre.
- Opbevar elastikkerne på et køligt, tørt sted uden for direkte sollys, og undgå ekstreme temperaturer.

Se de seneste vejledninger og oplysninger på THERABAND.COM/INFO.

Oplysninger om sikkerhed og behandling findes på:
http://www.theraband.com/care-and-safety
Ordliste over symboler findes på:
http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

Alvorlige hændelser, der opleves ved brug af dette produkt, skal straks rapporteres til Performance Health og til den lokale kompetente myndighed.

TheraBand®
Профессиональные ленты-эспандеры/профессиональные трубчатые эспандеры:

RU

Назначение:
Эспандеры TheraBand® предназначены для реабилитации после травм, улучшения функциональной жизни и улучшения спортивных результатов. Долговечные и портативные изделия TheraBand позволяют удобно выполнять силовые упражнения на верхнюю и нижнюю части тела и улучшать физическую форму. Несколько уровней сопротивления TheraBand с цветовой кодировкой позволяют легко отслеживать прогресс при переходе с одного уровня на другой.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О БЕЗОПАСНОСТИ

⚠ Этот символ предупреждает об опасности. Он используется для обозначения важных сведений о безопасности. Во избежание травм ознакомьтесь со всеми рекомендациями по безопасности, обозначенными данным символом, и строго придерживайтесь их.

⚠ **Перед каждым использованием эспандеров TheraBand выполняйте следующие инструкции:**
- Изделия TheraBand® должны использоваться только по их целевому назначению. В случае ненадлежащего использования они могут приводить к серьезным травмам. Внимательно следуйте указаниям вашего врача. В случае невыполнения инструкций эластичные эспандеры могут ударить вас или привести к вашему падению.
- Прежде чем приступать к какой-либо программе упражнений, проконсультируйтесь со своим врачом. Необходимо получить разрешение врача, если у вас есть какое-либо заболевание.
- Приведенные советы по выполнению упражнений являются лишь ориентировочными. Они не заменяют инструкций, предоставленных вам врачом.
- Перед каждым использованием и после каждого использования осматривайте изделие на предмет повреждений. Проверяйте изделие на предмет повреждений в местах, где оно привязывалось или прикреплялось к точке крепления. Не используйте эспандер, если он порван, содержит проколы или надрезы. Не используйте поврежденные изделия.
- Не допускайте контакта с острыми предметами, такими как украшения, кольца, ногти, предметы на полу или под подошвой обуви, которые могут проколоть или разорвать эспандер. Если обнаружите проколы, разрывы или надрезы, прекратите использовать изделие.
- Используйте изделия TheraBand® только в открытых пространствах, где вы можете свободно двигаться. Не используйте в местах, где есть опасность споткнуться.
- Используйте тот уровень сопротивления, который позволяет вам правильно и безопасно выполнять каждое упражнение.
- Если использовать это изделие вам порекомендовал врач, посоветуйтесь с ним, прежде чем переходить на изделие с более высоким уровнем сопротивления.
- Данное изделие не является игрушкой. Храните его в месте, недоступном для детей и домашних животных. Разрешено использование детьми только под контролем взрослых и в соответствии с указаниями специалиста по тренировке.

⚠ **Внимание! Данное изделие содержит натуральный каучуковый латекс, способный вызывать аллергические реакции.**

⚠ **При использовании эспандеров TheraBand всегда соблюдайте следующие инструкции:**
- Перед началом каждого упражнения убедитесь, что изделие надежно закреплено на ваших руках/ступнях. Убедитесь в надежном закреплении на используемых принадлежностях.
- Надевайте защитные очки.
- Сначала выполняйте упражнения без изделия, пока не сможете выполнять их уверенно. После этого приступайте к упражнениям с использованием изделия.
- Запрещено поднимать человека или другой объект над полом с помощью данного изделия.
- Не используйте это изделие с оборудованием или приспособлениями, которые не были одобрены для использования с ним.
- В случае закрепления изделия на объекте убедитесь, что он надежно закреплен и что объект прочный.
- Обязательно следите за точкой крепления в ходе выполнения упражнения. Любой эспандер может порваться или соскользнуть со своей точки крепления в ходе использования. Он может ударить вас или привести к вашему падению.
- Не отпускайте эспандер TheraBand®, когда он находится в растянутом состоянии.

⚠ **Не позволяйте эспандеру резко сокращаться.**
- Не растягивайте изделие слишком сильно (более чем в 3 раза от изначальной длины).
- Выполняйте все упражнения медленно, контролируя движения. Ни в коем случае не допускайте потери контроля. Сохраняйте контроль над изделием — не допускайте неконтролируемых действий под воздействием изделия. **Не позволяйте изделию резко сокращаться.**
- При выполнении упражнений в положении стоя крайне важно правильное положение тела. Всегда удерживайте равновесие. При выполнении упражнений поддерживайте правильную осанку и позу.
- Перед использованием всегда убеждайтесь, что вы безопасно и надежно держите изделие за его конец.
- Как и при любых физических упражнениях, в первые дни может отмечаться болезненность в мышцах. Если боль не исчезнет за четыре дня, проконсультируйтесь с врачом.
- При выполнении этих упражнений дышите размеренно. Выдыхайте на наиболее сложной фазе упражнения и никогда не задерживайте дыхание.
- Прекратите упражнения, если вы испытываете головокружение или затрудненное дыхание, усиливается боль или вас начинает тошнить. Немедленно обратитесь к врачу.
- Не выполняйте упражнений, если испытываете боль.
- Данное изделие не является игрушкой.
- Изделия TheraBand® нельзя жевать или проглатывать.
- Успех программы упражнений зависит от увеличения нагрузки. По мере того как вам становится легче выполнять упражнения, сопротивление можно увеличивать, переходя к эспандеру следующего цвета.

Уход за эспандерами TheraBand.
- Перед каждым использованием и после каждого использования осматривайте изделие на предмет повреждений. Проверяйте изделие на предмет повреждений в местах, где оно привязывалось или прикреплялось к точке крепления. Не используйте эспандер, если он порван, содержит проколы или надрезы.

⚠ **Не используйте поврежденные изделия.**
- Если изделие использовалось в хлорированной воде (в бассейне, спа, гидромассажной ванне), тщательно ополосните его водой из-под крана и промокните насухо.
- После каждого использования открепляйте от всех принадлежностей и точек крепления.
- Очищайте с помощью теплой воды с мягким мылом, после чего промакивайте насухо.
- Храните изделие в прохладном сухом месте, защищенном от воздействия прямых солнечных лучей и экстремальных температур.

Самые актуальные инструкции и информацию см. на веб-странице THERABAND.COM/INFO.

Информация о безопасности и уходе за изделием приведена на веб-странице: http://www.theraband.com/care-and-safety
Глоссарий символов приведен на веб-странице: http://www.performancehealth.com/medical-device-glossary

О серьезных происшествиях, связанных с использованием этого изделия, следует немедленно сообщать в Performance Health и в местный компетентный орган.

The Hygenic Company, LLC
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA
+1 330 633 8460
www.theraband.com

Distributed in Australia By:
Ausmedic Australia, Trading as
Performance Health ANZ
Unit 3, 3 Basalt Road
Pemulwuy NSW, 2145, Australia
+1 300 473 422
www.performhealth.com.au

Distribué en France par:
Performance Health France
13 rue André Pingat CS 10045
51 724 Reims Cedex, France
00(33) 03 10 00 79 30
www.performancehealth.fr

Distributed in the United Kingdom By:
Performance Health International LTD
Nunn Brook Road
Huthwaite, Sutton-in-Ashfield
Nottinghamshire, NG17 2HU, UK
+44 (0) 1623 448 706
www.performancehealth.co.uk

UK Responsible Person:
UKCApartner4U Ltd
7 Campion Way
Bingham
Nottingham
NG13 8TR
UK
www.UKCApartner4U.com

Performance Health France
13 rue André Pingat CS 10045
51 724 Reims Cedex, France

EC REP
CEpartner4U
Esdoornlaan 13
3951 DB Maarn
The Netherlands
www.cepartner4u.com

CH REP
MedEnvoy Switzerland
Gotthardstrasse 28
6302 Zug
Switzerland
www.medenvoyglobal.com