

SAFETY INSTRUCTIONS

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

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

CAUTION FOR ALLERGY SUFFERERS

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

USEFUL TIPS FOR USING THE FITNESS BANDS:

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

INSTRUCTIONS FOR PERFORMING EXERCISES WITH THE FITNESS BAND:

- Perform all exercises with concentration, slowly and evenly. Make sure you hold the fitness band firmly with your hands and / or feet.
- Exertion is good, pain is not. Stop the exercise if you feel pain. The same applies, if you notice shortness of breath or dizziness or if you feel sick. Contact a doctor if necessary.
- Do not allow the fitness band to snap back when it is taut, as there is a risk of injury.
- Avoid overstretching the fitness band. It may be stretched to a maximum of three times its original length.
- In addition to a firm standing position and correct body alignment, paying attention to and maintaining balance is an essential prerequisite for the smooth and effective performance of each exercise.
- fitness bands are easy to care for. Simply clean it after use with lukewarm water, cleaning agents are not necessary (cleaning agents containing chlorine should even be avoided). After cleaning, pat dry and check for any damage (tears, holes, abrasions, etc.). If the fitness band is damaged, please dispose of it and replace it with a new one.
- In swimming pools, the band may come into contact with chlorinated water, in which case please rinse very carefully.
- Store the fitness band in a dry, cool place out of direct sunlight. Occasional powdering (with baby powder) prevents the band from sticking.
- In the event of serious incidents that can be attributed to the use of this product, please contact ECOaction GmbH immediately at info@ecoaction.de and / or the competent authority.



ECOaction GmbH
Herrn.-H.-Gossen-Str. 4
50858 Köln (Cologne), GERMANY

EXPLANATION OF SYMBOLS

 Medical device

 Batch no.



Manufacturer

HINWEISE ZUR SICHERHEIT

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

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

VORSICHTSHINWEIS FÜR ALLERGIKER

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

NÜTZLICHE HINWEISE FÜR DIE VERWENDUNG DER FITNESSBÄNDER:

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

HINWEISE FÜR DIE AUSFÜHRUNG VON ÜBUNGEN MIT DEM FITNESSBAND:

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

 ECOaction GmbH
Herm.-H.-Gossen-Str. 4
50858 Köln

ZEICHENERKLÄRUNG

 Medizinprodukt

 Chargen-Nummer



Hersteller