

# EXERCISE BAND

## INSTRUCTION MANUAL

## PITA SENAMAN KETAHANAN

## MANUAL ARAHAN



1. Natural product with reliable linear resistance behaviour. Sanctband | Sanctband Active is a functional piece of exercise device for physical therapy, muscle increase and fitness.
2. **ATTENTION: Sanctband | Sanctband Active are made from natural latex which can cause allergic reactions.**
3. When using Sanctband | Sanctband Active, always follow the recommendations of your doctor or therapist.
4. Children may use Sanctband | Sanctband Active only under adult supervision and after a therapy-accompanying introduction. Not suitable for infants.
5. Check Sanctband | Sanctband Active for damages (holes, cracks, cuts) prior to every use. Do not use damaged bands, replace them instead.
6. Do not overstretch Sanctband | Sanctband Active ( $F \geq 200\%$ ), do not create too much tension. Choose the band that matches your physical condition and muscle strength.
7. Be careful with the exercises at head height! Keep away from eyes, the band could slip out of hand or holder and snap in the face!
8. Ensure the band cannot release from door frame or loosen from the chair or other objects. Ensure that door is shut while exercising.
9. Sanctband's | Sanctband Active's Recommended Cleaning Method: Clean with wet clean cloth.
10. **Disposal of the devices: Follow local disposal procedure as per user facility.**

1. Naturprodukt mit zuverlässig linearem Widerstandsverhalten. Sanctband | Sanctband Active ist die einfache und effektive Unterstützung für Physiotherapie, Muskelaufbau und Fitness.
2. **ACHTUNG: Sanctband | Sanctband Active bestehen aus Naturlatex, welches eine Ursache für allergische Reaktionen sein kann. Das verantwortliche Allergen ist ein im Naturlatex vorkommendes Protein. Durch ein spezielles Herstellungsverfahren ist der Gehalt dieses Proteins im Band deutlich reduziert, wodurch auch das allergene Potential verringert wird.**
3. Folgen Sie bei der Verwendung von Sanctband | Sanctband Active immer den Empfehlungen Ihres Arztes oder Therapeuten.
4. Kinder benutzen das Sanctband | Sanctband Active nur unter Aufsicht von Erwachsener und nach einer therapiebegleitenden Einweisung. Es ist für Kleinkinder nicht geeignet.
5. Sanctband | Sanctband Active vor jeder Nutzung auf Beschädigungen (Löcher, Risse, Schnitte) überprüfen. Verwenden Sie keine beschädigten Bänder, sondern ersetzen Sie sie.
6. Sanctband | Sanctband Active nicht überdehnen ( $F \geq 200\%$ ), keine zu hohe Spannung erzeugen. Nehmen Sie das Band, das zu Ihrer physischen Konditionen und Muskelkraft passt.
7. Vorsicht bei den Übungen in der Kopfhöhe! Von den Augen fernhalten, das Band könnte aus der Hand oder Halterung und schnell in das Gesichtgleiten!
8. Sicherstellen, dass sich das Band nicht aus dem Türrahmen, vom Stuhl oder von anderen Objekten lösen kann. Sicherstellen, dass die Tür während der Übungen geschlossen bleibt.
9. Empfohlene Reinigungsmethode für Sanctband | Sanctband Active: Mit einem feuchten, sauberen Tuch reinigen.
10. **Entsorgung der Geräte: Befolgen Sie die örtlichen Entsorgungsverfahren entsprechend der Ausrüstung des Benutzers.**

1. Produit naturel présentant des propriétés de résistance linéaire fiables. Sanctband | Sanctband Active est un appareil d'exercice fonctionnel pour la thérapie physique, l'augmentation de la masse musculaire et la remise en forme.
2. **ATTENTION : Les Sanctband | Sanctband Active sont fabriqués à partir de latex naturel qui peut provoquer des réactions allergiques.**
3. Lorsque vous utilisez Sanctband | Sanctband Active, suivez toujours les recommandations de votre médecin ou thérapeute.
4. Les enfants ne peuvent utiliser Sanctband | Sanctband Active que sous la surveillance d'un adulte et après avoir suivi l'avis d'un thérapeute. Ne convient pas aux enfants en bas âge.
5. Avant chaque utilisation, vérifiez que Sanctband | Sanctband Active n'est pas endommagé (trous, fissures, coupures). N'utilisez pas les bandes endommagées, remplacez-les plutôt.
6. N'étirez pas trop le Sanctband | Sanctband Active ( $F \geq 200\%$ ), ne créez pas trop de tension. Choisissez la bande qui correspond à votre condition physique et à votre force musculaire.
7. Soyez prudents avec les exercices à réaliser à hauteur du visage! Eloignez les bandes des yeux notamment car la bande pourrait glisser de votre main et venir frapper votre visage!
8. Assurez-vous que la bande ne peut pas se détacher du cadre de la porte ou se détacher de la chaise ou d'autres objets. Assurez-vous que la porte est fermée pendant l'exercice.
9. Méthode de nettoyage recommandée par Sanctband | Sanctband Active : nettoyer avec un chiffon propre et humide.
10. **Mise au rebut des appareils: Suivre la procédure de mise au rebut locale selon les installations de l'utilisateur.**

 Consigli per la sicurezza - Notare che

 Säkerhetshänvisningar – Observera

 Arahan Keselamatan - Harap Maklum

**How to attach Exercise Bands to a door / Bagaimana untuk melekatkan Pita pada pintu**

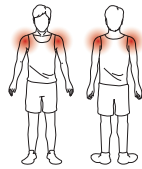
1. Prodotto naturale con un affidabile comportamento lineare di resistenza. Sanctband | Sanctband Active è un dispositivo funzionale per l'esercizio fisico, l'aumento della massa muscolare e il fitness.
2. **ATTENZIONE: I nastri elastici sono in lattice naturale, che può causare reazioni allergiche.**
3. Utilizzare sempre la Sanctband | Sanctband Active in conformità con le direttive del proprio medico o terapista.
4. I bambini possono utilizzare Sanctband | Sanctband Active solo sotto la supervisione di un adulto e dopo una spiegazione degli esercizi da svolgere in funzione della terapia loro prescritta. Non è adatta ai neonati.
5. Verifica la presenza eventuali danni sulla fascia (fori, crepe, tagli) prima dell'uso. Non utilizzare fasce danneggiate; in caso di danni, sostituirle.
6. Non tirare troppo la fascia ( $F \geq 200\%$ ), e non generare troppo tensione. Scegliere quella più idonea alle proprie condizioni fisiche e muscolari.
7. Fare attenzione agli esercizi all'altezza della testa. Tenere la fascia lontano dagli occhi; potrebbe scivolare dalla mano o dal supporto e colpire il viso.
8. Assicurarsi che la fascia non possa staccarsi o allentarsi dallo stipite della porta, dalla sedia o dagli altri oggetti ai quali è legata. Se si usa una porta, assicurarsi che sia chiusa durante lo svolgimento degli esercizi.
9. Metodo di pulizia raccomandato da Sanctband | Sanctband Active: pulire con un panno umido e pulito.
10. **Smaltimento dei dispositivi: Seguire la procedura di smaltimento locale secondo la struttura dell'utente.**

1. Detta är en naturprodukt som har ett tillförlitligt linjärt motstånd. Sanctband | Sanctband Active är ett enkelt och ett effektivt hjälpmedel för fysioterapi, muskeluppbbyggnad och fitness.
2. **FÖRSIKTIGHET: Sanctband | Sanctband Active är tillverkade av en naturlig latex som kan orsaka allergiska reaktioner.**
3. Följ alltid rekommendationerna från din läkare eller sjukgymnast när du använder Sanctband | Sanctband Active.
4. Försäkra dig om att barn alltid är under uppsikt när de använder Sanctband | Sanctband Active. Sanctband | Sanctband Active är ej lämpligt för små barn.
5. Kontrollera alltid Sanctband Active | Sanctbandet innan du börjar träningen så det inte finns små hål, sprickor eller jack i bandet. Använd aldrig ett skadat band utan byt ut det till ett nytt.
6. Dra inte ut Sanctband Active | Sanctbandet för långt/hårt ( $F \geq 200\%$ ). Använd ett motstånd som är lämpligt för din kroppsbyggnad och muskelstyrka.
7. Var försiktig vid övningar i huvudhöjd. Håll bandet borta från ögonen eftersom bandet kan glida ur handen eller hållaren och skada ditt ansikte. Försäkra dig om att bandet inte kan lossna från dörrkarmen eller andra ställen.
8. Sanctband | Sanctband Active rekommenderade rengöringsmetod: Rengör med en våt och ren trasa.
9. **Avfallshantering för anordningarna: Följ lokal avfallshantering enligt platsens instruktioner.**

1. Bagi mengurangkan risiko kecederaan, sila berunding dengan doktor sebelum memulakan senaman.
2. Periksa Sanctband untuk memastikan bahawa tiada bahagian terkoyak.
3. Jangan gunakan dengan objek tajam.
4. Jika anda mengalami apa-apa penyakit atau ketidakselesaan ketika penggunaan, sila berunding dengan pengamal perubatan.
5. Sentiasa mulakan dengan ketahanan yang ringan.
6. Jika anda mengalami pening kepala atau sesak nafas, berhenti dengan segera.
7. Sentiasa periksa bahawa pintu telah ditutup setiap kali anda bersenam dengan lekapan pada pintu.
8. **Pengurusan Peranti: Pengurusan peranti mengikut prosedur di fasiliti pengguna.**

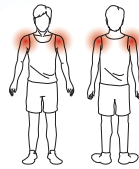


**SHOULDER SHRUG / MENGANGKAT BAHU**



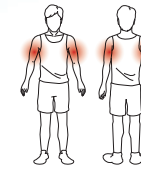
**Repetition / Ulangan : 5-6**  
**Set : 2-3**

**SHOULDER ABDUCTION / ABDUKSI BAHU**



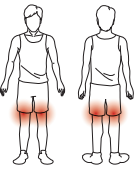
**Repetition / Ulangan : 5-6**  
**Set : 2-3**

**BICEPS CURL / SENAMAN BISEPS**



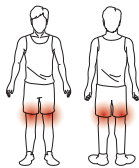
**Repetition / Ulangan : 5-6**  
**Set : 2-3**

**HIP ABDUCTION / ABDUKSI PINGGUL**



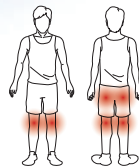
**Repetition / Ulangan : 5-6**  
**Set : 2-3**

**STANDING HIP FLEXION / FLEKSI PINGGUL SEMASA BERDIRI**



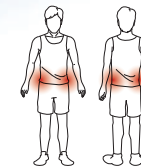
**Repetition / Ulangan : 5-6**  
**Set : 2-3**

**STANDING HIP EXTENSION / EXTENSI PINGGUL SEMASA BERDIRI**



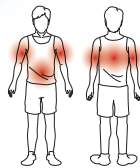
**Repetition / Ulangan : 5-6**  
**Set : 2-3**

**SITTING SIDE BENDING / DUDUK DENGAN MEMUSINGKAN BAHAGIAN TEPI**



**Repetition / Ulangan : 5-6**  
**Set : 2-3**

**CRUNCHES / BANGKIT TUBI**



**Repetition / Ulangan : 5-6**  
**Set : 2-3**