



TUBING WITH HANDLES

INSTRUCTION MANUAL

TIUB DENGAN PEMEGANG

LATIHAN KETAHANAN



Safety Instructions – Please Note

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 tubings, replace them instead.
6. Do not overstretch Sanctband | Sanctband Active ($F \geq 200\%$), do not create too much tension. Choose the tubing that matches your physical condition and muscle strength.
7. Be careful with the exercises at head height! Keep away from eyes, the tubing could slip out of hand or holder and snap in the face!
8. Ensure the tubing 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**



Sicherheitshinweise – bitte unbedingt beachten

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 Tubing, sondern ersetzen Sie sie.
6. Sanctband | Sanctband Active nicht überdehnen ($F \geq 200\%$), keine zu hohe Spannung erzeugen. Nehmen Sie das Tubing, das zu Ihrer physischen Konditionen und Muskelkraft passt.
7. Vorsicht bei den Übungen in der Kopfhöhe! Von den Augen fernhalten, das Tubing könnte aus der Hand oder Halterung und schnell in das Gesichtgleiten!
8. Sicherstellen, dass sich das Tubing 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.**

Précautions d'utilisation – à lire avant d'utiliser le produit

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 tubing endommagées, remplacez-les plutôt.
6. N'étirez pas trop le Sanctband | Sanctband Active ($F \geq 200\%$), ne créez pas trop de tension. Choisissez le tubing 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 tubing des yeux notamment car la tubing pourrait glisser de votre main et venir frapper votre visage!
8. Assurez-vous que la tubing 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

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 terapeuta.
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 tubing (fori, crepe, tagli) prima dell'uso. Non utilizzare tubing danneggiate; in caso di danni, sostituirle.
6. Non tirare troppo la tubing ($F \geq 200\%$), 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 tubing lontano dagli occhi; potrebbe scivolare dalla mano o dal supporto e colpire il viso.
8. Assicurarsi che la tubing 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.**

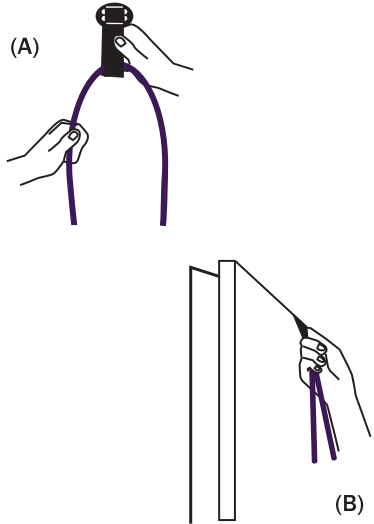
Säkerhetshänvisningar – Viktig information

1. Detta är en naturprodukt som har ett tillförlitligt och tåligt motstånd. Sanctband | Sanctband Active är ett enkelt och effektivt hjälpmedel för fysioterapi, muskeluppbyggnad och fitness.
- 2. OBS: Sanctband | Sanctband Active's produkter är tillverkade av naturligt latex som kan orsaka allergiska reaktioner.**
3. Följ alltid rekommendationerna från din läkare eller sjukgymnast när du använder Sanctband | Sanctband Active's produkter.
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 under 3 år.
5. Kontrollera alltid Sanctband Active | Sanctbandet innan du börjar träningen så det inte finns små hål, sprickor eller jack i slang. Använd aldrig ett skadat slang 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 slang borta från ögonen eftersom slang 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.**

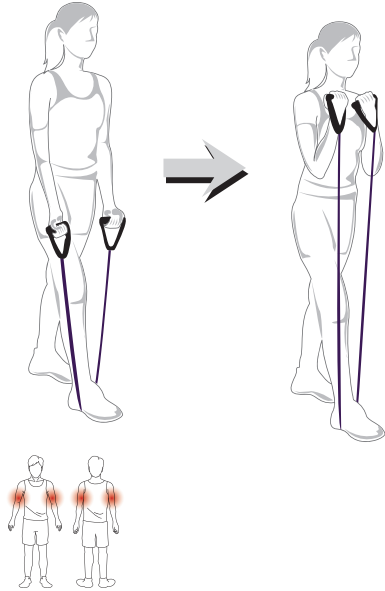
Arahan Keselamatan - Harap Maklum

1. Sentiasa periksa lubang atau kawasan yang lusuh pada tiub sebelum memulakan senaman anda bersama tiub Sanctband Aktif dengan Pemegang. Gantikan tiub jika and melihat sebarang koyakan atau kerosakan.
2. Jauhkan produk daripada haba, cuaca sejuk dan objek tajam. Elakkan daripada pendedahan yang berpanjangan terhadap matahari dan air.
3. Bersedia untuk menggantikan tiub Sanctband Aktif dengan Pemegang apabila ia menunjukkan tanda kemerosotan. JANGAN SESEKALI TARIK produk ini KE ARAH MUKA ANDA.
4. Jauhkan produk ini daripada kanak-kanak kecil.
5. Sentiasa lakukan senaman anda di atas permaidani pada lantai kayu. Elakkan daripada lantai yang kasar kerana ini mungkin menyebabkan tiub terpotong atau terkoyak.
6. Pakai kasut sukan yang selesa. Elakkan sandal atau kasut bertumit.
7. Pastikan tiub berada di bawah kaki dengan baik atau disangkut dengan selamat sebelum setiap senaman.
8. Sentiasa lakukan setiap senaman dalam keadaan yang perlahan dan terkawal.
- 9. Pengurusan Peranti: Pengurusan peranti mengikut prosedur di fasiliti pengguna.**

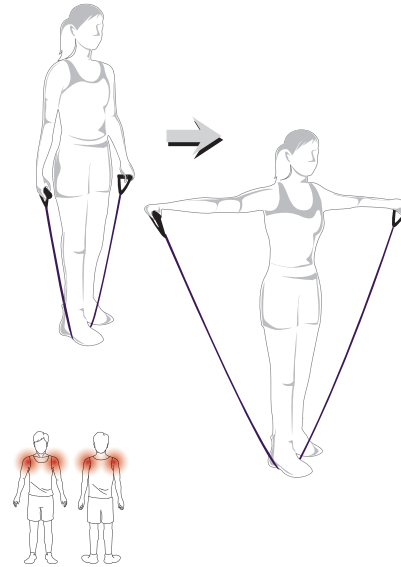
**ATTACHING A DOOR
ATTACHMENT / MELETAKKAN PADA
LEKAPAN PINTU**



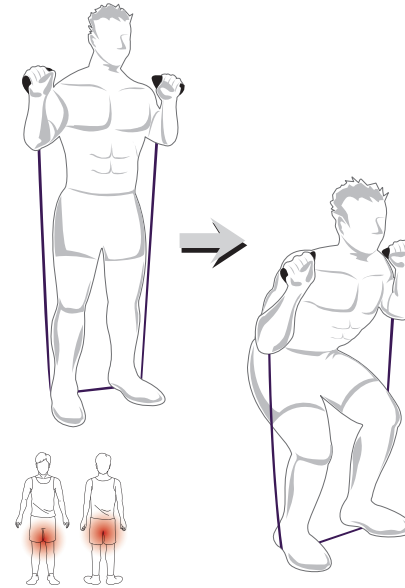
**BICEPS CURL / MELETAKKAN
PADA LEKAPAN PINTU**



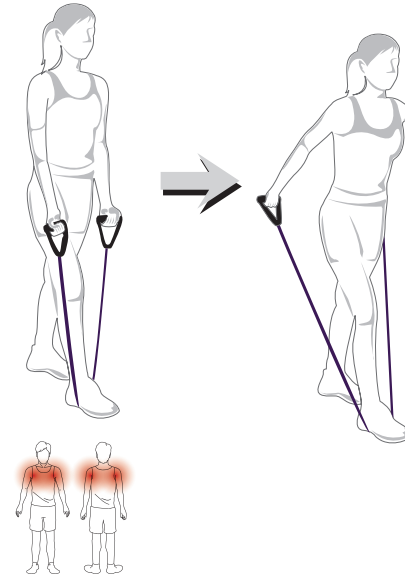
**LATERAL RAISE / ANGKAT
KEMUDIAN – BAHU**



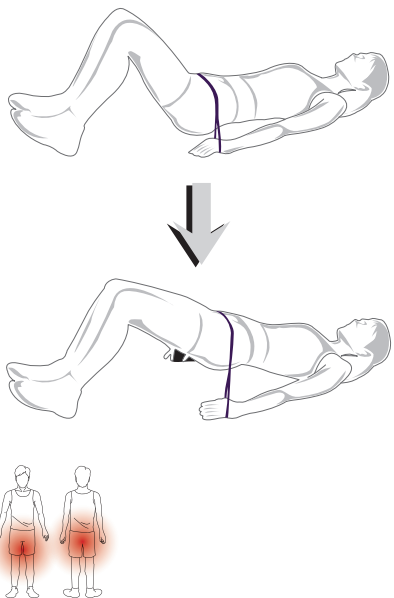
**SQUAT / BERTINGGUNG –
KAKI & PUNGGUNG**



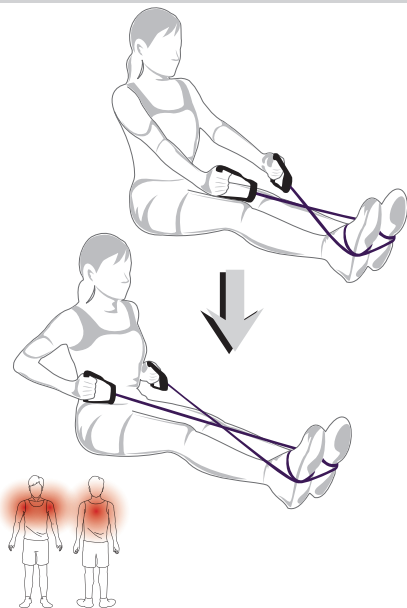
**TRICEP KICKBACK /
LENGAN ATAS: TRISEPS**



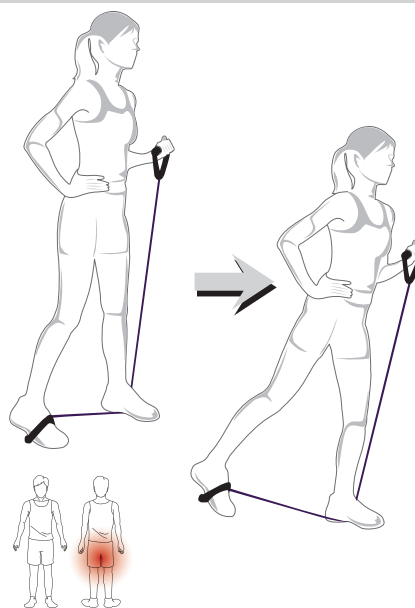
**GLUTE BRIDGE / SENAMAN
JAMBATAN GLUTEUS – OTOT
BAHAGIAN BAWAH
BELAKANG DAN PUNGGUNG**



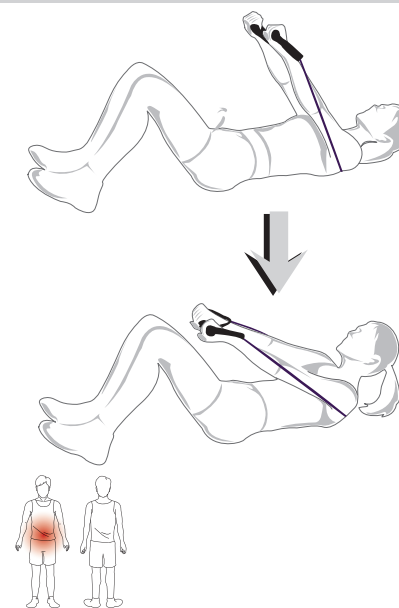
**SEATED LOW ROW/ SENAMAN
DUDUK DENGAN RENDAH**



**STANDING
GLUTE KICKBACKS / MENGANGKAT
KAKI KE BELAKANG –
OTOT PUNGGUNG**



CRUNCHES / BANGKIT TUBI



**ROTATIONAL
CRUNCHES / BANGKIT TUBI
BERSILANG**

