

PL - Piłka fitness

Sposób użycia: Przed pompowaniem temperatura piłki powinna być zbliżona do temp. pokojowej. Wyciągnij korek i umieść w otworze odpowiednią końcówkę. Napompuj do odpowiedniego wymiaru. Pompuj piłkę powoli tak, by piłka rozszerzała się stopniowo. Wyciągnij końcówkę i zatkaj otwór.

Ostrzeżenia: Przed ćwiczeniem z użyciem piłki skonsultuj się z lekarzem bądź fizjoterapeutą. Ćwiczenia rehabilitacyjne należy wykonywać tylko pod nadzorem lekarza. Nie należy ćwiczyć na mokrej podłodze. Przed ćwiczeniem sprawdź, czy podłoga jest czysta. Podczas ćwiczeń zaleca się nosić sportowe ubranie, buty z antypoślizgową podeszwą. Nie nadmuchuj piłki nadmiernie. Nie należy przekraczać nadmiernego obciążenia. Piłka przeznaczona do użytku w jednym czasie przez jedną osobę. Podczas użytkowania chroń przed uszkodzeniami, unikaj ostrych przedmiotów, które mogłyby przedziurawić piłkę. Przechowuj w suchym, zacienionym miejscu, z dala od źródeł ciepła, takich jak kaloryfery. Chroń produkt przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie należy używać produktu w wilgotnych pomieszczeniach. Piłki nie należy prać w pralce oraz suszyć w suszarce do prania. Po każdym użyciu należy piłkę wyczyścić mokrą szmatką. Nie należy stosować żrących środków do czyszczenia, szorstkich powierzchni. W przypadku jakichkolwiek uszkodzeń, produkt nie nadaje się do użycia. Używaj produkt zgodnie z przeznaczeniem. Produkt nie jest zabawką. Należy chronić produkt przed dziećmi.

- Fitness Ball

Usage instructions: Before inflating, ensure the ball's temperature is close to room temperature. Remove the plug and insert the appropriate nozzle into the hole. Inflate to the correct size. Inflate the ball slowly so that it expands gradually. Remove the nozzle and seal the hole.

Warnings: Before exercising with the ball, consult a doctor or physiotherapist. Rehabilitation exercises should only be performed under medical supervision. Do not exercise on a wet floor. Check that the floor is clean before exercising. It is recommended to wear sportswear and non-slip shoes during exercises. Do not overinflate the ball. Do not exceed the maximum load. The ball is intended for use by one person at a time. Protect the ball from damage and avoid sharp objects that could puncture it. Store in a dry, shaded place, away from heat sources such as radiators. Protect the product from direct sunlight. Do not use the product in humid rooms. Do not wash the ball in a washing machine or dry it in a dryer. After each use, clean the ball with a damp cloth. Do not use corrosive cleaning agents or rough surfaces. If any damage occurs, the product is no longer suitable for use. Use the product only as intended. This product is not a toy. Keep the product away from children.

- Fitnesspall

Kasutusjuhend: Enne pumbamist veendu, et palli temperatuur oleks toa temperatuurile lähedane. Eemalda kork ja aseta avasse sobiv otsik. Pumbata õigesse suurusesse. Pumba aeglaselt, et pall laieneks järk-järgult. Eemalda otsik ja sulge ava.

Hoiatused: Enne palli kasutamist harjutuste tegemiseks konsulteeri arsti või füsioterapeudiga. Taastusravi harjutusi tuleb teha ainult arsti järelevalve all. Ära tee harjutusi märjal põrandal. Enne treeningut kontrolli, et põrand oleks puhas. Harjutuste ajal on soovitatav kanda sportlikke riideid ja libisemiskindla tallaga jalanõusid. Ära pumbata palli üle. Ära ületa maksimaalset koormust. Pall on mõeldud kasutamiseks ainult ühele inimesele korraga. Kaitse palli kahjustuste eest ja väldi teravaid esemeid, mis võivad selle läbi torgata. Hoia kuivas ja varjulises kohas, eemal soojusallikatest nagu radiaatorid. Kaitse toodet

otsese päikesevalguse eest. Ära kasuta toodet niisketes ruumides. Ära pese palli pesumasinas ega kuivata kuivatis. Pärast igat kasutuskorda puhasta pall niiske lapiga. Ära kasuta söövitavaid puhastusvahendeid ega karedaid pindu. Kui toode on kahjustatud, ei sobi see enam kasutamiseks. Kasuta toodet vastavalt otstarbele. See toode ei ole mänguasi. Hoia toodet laste eest.

- Fitneso kamuolys

Naudojimo instrukcija: Prieš pripūsdami įsitikinkite, kad kamuolio temperatūra yra artima kambario temperatūrai. Ištraukite kamštį ir įkiškite tinkamą antgalį į angą. Pripūskite iki tinkamo dydžio. Pripūskite lėtai, kad kamuolys plėstųsi palaipsniui. Ištraukite antgalį ir uždarykite angą.

Įspėjimai: Prieš atliekant pratimus su kamuoliu, pasitarkite su gydytoju arba kineziterapeutu. Reabilitacijos pratimus galima atlikti tik prižiūrint gydytojui. Nepraktikuokite ant šlapio grindinio. Prieš pradėdami mankštą patikrinkite, ar grindys yra švarios. Rekomenduojama dėvėti sportinę aprangą ir neslidžius batus. Nepripūskite kamuolio per daug. Neviršykite leistinos apkrovos. Kamuolys skirtas naudoti tik vienam asmeniui vienu metu. Saugokite nuo pažeidimų ir venkite aštrių daiktų, kurie gali pradurti kamuolį. Laikykite sausoje, pavėsingoje vietoje, atokiau nuo šilumos šaltinių, tokių kaip radiatoriai. Saugokite produktą nuo tiesioginių saulės spindulių. Nenaudokite drėgnose patalpose. Neskalkkite skalbimo mašinoje ir nedžiovinkite džiovyklėje. Po kiekvieno naudojimo nuvalykite kamuolį drėgna šluoste. Nenaudokite esdinančių valiklių ar šiurkščių paviršių. Jei kamuolys pažeistas, jo naudoti negalima. Naudokite gaminį tik pagal paskirtį. Tai nėra žaislas. Saugokite produktą nuo vaikų.

- Fitnesa bumba

Lietošanas instrukcija: Pirms piepūšanas pārbaudiet, ka bumbas temperatūra ir tuvu istabas temperatūrai. Izņemiet aizbāzni un ievietojiet atbilstošu uzgali atverē. Piepūstiet līdz pareizajam izmēram. Piepūstiet lēnām, lai bumba pakāpeniski izplestos. Izņemiet uzgali un aizveriet atveri.

Brīdinājumi: Pirms vingrošanas ar bumbu konsultējieties ar ārstu vai fizioterapeitu. Rehabilitācijas vingrinājumi jāveic tikai ārsta uzraudzībā. Nevingrojiet uz mitras grīdas. Pirms vingrinājumu veikšanas pārbaudiet, ka grīda ir tīra. Ieteicams valkāt sporta apģērbu un neslidošus apavus. Nepiepūstiet bumbu pārāk daudz. Nepārsniedziet maksimālo slodzi. Bumba paredzēta lietošanai tikai vienai personai vienlaikus. Aizsargājiet no bojājumiem un izvairieties no asiem priekšmetiem, kas varētu to pārdurt. Uzglabājiet sausā, ēnainā vietā, tālu no siltuma avotiem, piemēram, radiatoriem. Pasargājiet no tiešiem saules stariem. Nelietojiet mitrās telpās. Nemazgājiet veļasmašīnā un nežāvējiet veļas žāvētājā. Pēc katras lietošanas reizes noslaukiet bumbu ar mitru drānu. Neizmantojiet kodīgus tīrīšanas līdzekļus vai rupjas virsmas. Ja bumba ir bojāta, tā vairs nav izmantojama. Izmantojiet produktu tikai tam paredzētajam mērķim. Šis produkts nav rotaļlieta. Sargājiet to no bērniem.

- Fitnessball

Gebrauchsanweisung: Vor dem Aufpumpen sollte die Temperatur des Balls nahe der Raumtemperatur sein. Entfernen Sie den Stopfen und setzen Sie die passende Düse in die Öffnung ein. Pumpen Sie den Ball auf die richtige Größe auf. Pumpen Sie langsam, damit sich der Ball allmählich ausdehnt. Entfernen Sie die Düse und verschließen Sie die Öffnung.

Warnhinweise: Konsultieren Sie vor der Nutzung des Balls für Übungen einen Arzt oder Physiotherapeuten. Rehabilitationsübungen sollten nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt

werden. Trainieren Sie nicht auf einem nassen Boden. Überprüfen Sie vor dem Training, ob der Boden sauber ist. Es wird empfohlen, Sportkleidung und rutschfeste Schuhe zu tragen. Pumpen Sie den Ball nicht übermäßig auf. Überschreiten Sie nicht die maximale Belastung. Der Ball ist für die Nutzung durch eine Person zur gleichen Zeit bestimmt. Schützen Sie den Ball vor Beschädigungen und vermeiden Sie scharfe Gegenstände, die ihn durchstechen könnten. Lagern Sie ihn an einem trockenen, schattigen Ort, fern von Wärmequellen wie Heizkörpern. Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung. Verwenden Sie es nicht in feuchten Räumen. Waschen Sie den Ball nicht in der Waschmaschine und trocknen Sie ihn nicht im Wäschetrockner. Reinigen Sie den Ball nach jeder Nutzung mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel oder raue Oberflächen. Bei Schäden ist das Produkt nicht mehr verwendbar. Verwenden Sie das Produkt nur gemäß seiner Bestimmung. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

- Fitness míč

Návod k použití: Před nafouknutím se ujistěte, že teplota míče je blízká pokojové teplotě. Vyjměte zátku a vložte do otvoru vhodnou koncovku. Nafoukněte míč na správnou velikost. Nafukujte pomalu, aby se míč postupně roztahoval. Vyjměte koncovku a uzavřete otvor.

Upozornění: Před cvičením s míčem se poraďte s lékařem nebo fyzioterapeutem. Rehabilitační cvičení by měla být prováděna pouze pod lékařským dohledem. Necvičte na mokré podlaze. Před cvičením se ujistěte, že je podlaha čistá. Během cvičení se doporučuje nosit sportovní oblečení a protiskluzovou obuv. Nenařte míč příliš. Nepřekračujte maximální zatížení. Míč je určen k použití pouze jednou osobou najednou. Chraňte míč před poškozením a vyhněte se ostrým předmětům, které by jej mohly propíchnout. Uchovávejte na suchém a stinném místě, mimo zdroje tepla, jako jsou radiátory. Chraňte produkt před přímým slunečním zářením. Nepoužívejte výrobek ve vlhkých místnostech. Míč neperte v práčce ani nesusťte v sušičce. Po každém použití očistěte míč vlhkým hadříkem. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky ani hrubé povrchy. Pokud je míč poškozen, není vhodný k použití. Používejte výrobek pouze k určenému účelu. Tento produkt není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.

- Fitness lopta

Návod na použitie: Pred nafúknutím sa uistite, že teplota lopty je blízka izbovej teplote. Vyberte zátku a vložte do otvoru vhodný nástavec. Nafúknite na správnu veľkosť. Nafukujte pomaly, aby sa lopta postupne rozširovala. Vyberte nástavec a uzavrite otvor.

Upozornenia: Pred cvičením s loptou sa poraďte s lekárom alebo fyzioterapeutom. Rehabilitačné cvičenia by sa mali vykonávať iba pod dohľadom lekára. Necvičte na mokrej podlahe. Pred cvičením skontrolujte, či je podlaha čistá. Počas cvičenia sa odporúča nosiť športové oblečenie a obuv s protišmykovou podrážkou. Nenařte loptu nadmerne. Nepřekračujte maximálne zaťaženie. Lopta je určená na použitie iba jednou osobou naraz. Chraňte loptu pred poškodením a vyhýbajte sa ostrým predmetom, ktoré by ju mohli prepichnúť. Uchovávejte na suchom a tienistom mieste, mimo zdrojov tepla, ako sú radiátory. Chraňte výrobok pred priamym slnečným žiarením. Nepoužívejte výrobok vo vlhkých priestoroch. Loptu neperte v práčce ani nesusťte v sušičke. Po každom použití očistite loptu vlhkou handričkou. Nepoužívejte agresívne čistiace prostriedky ani drsné povrchy. Ak je lopta poškodená, nie je vhodná na použitie. Používejte výrobok iba na určený účel. Tento výrobok nie je hračka. Uchovávejte mimo dosahu detí.

- Fitness labda

Használati utasítás: Felfújás előtt győződjön meg róla, hogy a labda hőmérséklete közel van a szobahőmérséklethez. Vegye ki a dugót, és helyezze a megfelelő fúvókát a nyílásba. Fújja fel a labdát a megfelelő méretre. Lassan fújja fel, hogy a labda fokozatosan táguljon. Vegye ki a fúvókát, és zárja le a nyílást.

Figyelmeztetések: Mielőtt a labdát edzéshez használná, konzultáljon orvosával vagy gyógytornászával. Rehabilitációs gyakorlatokat csak orvosi felügyelet mellett végezzen. Ne eddzen nedves padlón. Győződjön meg róla, hogy az edzés előtt a padló tiszta. A gyakorlatok során ajánlott sportruházatot és csúszásmentes talpú cipőt viselni. Ne fújja túl a labdát. Ne lépje túl a maximális terhelést. A labda egy időben csak egy személy használatára készült. Védje a sérülésektől, és kerülje az éles tárgyakat, amelyek kilyukaszthatják. Száraz, árnyékos helyen tárolja, távol hőforrásoktól, például radiátoroktól. Védje a terméket a közvetlen napfénytől. Ne használja párás helyiségekben. Ne mossa mosógépben, és ne szárítsa szárítógépben. Minden használat után törölje le a labdát nedves ruhával. Ne használjon maró tisztítószeret vagy durva felületeket. Ha a labda sérült, ne használja tovább. Csak rendeltetésszerűen használja a terméket. Ez a termék nem játék. Tartsa távol gyermekektől.

Minge de fitness

Instrucțiuni de utilizare: Înainte de umflare, asigurați-vă că temperatura mingii este apropiată de temperatura camerei. Scoateți dopul și introduceți duza potrivită în orificiu. Umflați până la dimensiunea corectă. Umflați încet, astfel încât mingea să se extindă treptat. Scoateți duza și închideți orificiul.

Avertismente: Înainte de a utiliza mingea pentru exerciții, consultați un medic sau un fizioterapeut. Exercițiile de recuperare trebuie efectuate doar sub supraveghere medicală. Nu faceți exerciții pe podele ude. Verificați dacă podeaua este curată înainte de antrenament. Se recomandă purtarea hainelor sportive și a pantofilor cu talpă antiderapantă în timpul exercițiilor. Nu umflați mingea excesiv. Nu depășiți sarcina maximă. Mingea este destinată utilizării de către o singură persoană la un moment dat. Protejați mingea de deteriorare și evitați obiectele ascuțite care ar putea-o perfora. Păstrați într-un loc uscat și umbrit, departe de sursele de căldură, cum ar fi radiatoarele. Protejați produsul de expunerea directă la soare. Nu folosiți în încăperi umede. Nu spălați mingea în mașina de spălat și nu o uscați în uscător. După fiecare utilizare, curățați mingea cu o cârpă umedă. Nu folosiți produse de curățare corozive sau suprafețe abrazive. Dacă mingea este deteriorată, nu mai este potrivită pentru utilizare. Folosiți produsul conform destinației sale. Acest produs nu este o jucărie. A se ține departe de copii.

- Фитнес топка

Инструкции за употреба: Преди напмпване се уверете, че температурата на топката е близка до стайната температура. Извадете тапата и поставете подходящия накрайник в отвора. Напмпайте до подходящия размер. Напмпвайте бавно, за да може топката да се разширява постепенно. Извадете накрайника и затворете отвора.

Предупреждения: Преди да използвате топката за упражнения, се консултирайте с лекар или физиотерапевт. Рехабилитационните упражнения трябва да се извършват само под лекарски надзор. Не тренирайте върху мокър под. Проверете дали подът е чист преди тренировка. Препоръчва се носенето на спортно облекло и обувки с неплъзгаща се подметка по време на упражненията. Не напмпвайте топката прекалено много. Не превишавайте максималното натоварване. Топката е

предназначена за използване само от един човек едновременно. Пазете я от повреди и избягвайте остри предмети, които могат да я пробият. Съхранявайте на сухо и сенчесто място, далеч от източници на топлина като радиатори. Пазете продукта от пряка слънчева светлина. Не използвайте в влажни помещения. Не перете топката в пералня и не я сушете в сушилня. След всяка употреба почиствайте топката с влажна кърпа. Не използвайте корозивни почистващи препарати или груби повърхности. Ако топката е повредена, тя не е годна за употреба. Използвайте продукта само по предназначение. Този продукт не е играчка. Пазете го далеч от деца.

- Kuntoilupallo

Käyttöohjeet: Ennen täyttämistä varmista, että pallon lämpötila on lähellä huoneenlämpöä. Poista tulppa ja aseta sopiva suutin reikään. Täytä pallo oikeaan kokoon. Täytä hitaasti, jotta pallo laajenee vähitellen. Poista suutin ja sulje reikä.

Varoitukset: Keskustele lääkärin tai fysioterapeutin kanssa ennen pallon käyttöä harjoituksiin. Kuntoutusharjoituksia tulisi tehdä vain lääkärin valvonnassa. Älä harjoittele määrällä lattialla. Varmista ennen harjoittelua, että lattia on puhdas. Harjoittelun aikana suositellaan urheiluvaatteita ja liukumattomia kenkiä. Älä täytä palloa liikaa. Älä ylitä enimmäiskuormitusta. Pallo on tarkoitettu vain yhden henkilön käyttöön kerrallaan. Suojaa pallo vaurioilta ja vältä teräviä esineitä, jotka voivat puhkaista sen. Säilytä kuivassa ja varjoisassa paikassa, kaukana lämmönlähteistä, kuten pattereista. Suojaa tuote suoralta auringonvalolta. Älä käytä kosteissa tiloissa. Älä pese palloa pesukoneessa äläkä kuivaa kuivausrummussa. Puhdista pallo jokaisen käytön jälkeen kostealla liinalla. Älä käytä syövyttäviä puhdistusaineita tai karkeita pintoja. Jos pallo on vaurioitunut, sitä ei tule enää käyttää. Käytä tuotetta vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti. Tämä tuote ei ole lelu. Säilytä lasten ulottumattomissa.