

PL Agrafka do ćwiczeń

Instrukcja: Umieść przyrząd między nogami lub chwyć rękami i ściskaj ramiona aż do oporu. Wykonuj ćwiczenia w seriach, aby wzmocnić uda, ramiona, brzuch, nogi i mięśnie dna miednicy. Zalecana krótka rozgrzewka przed użyciem.

Ostrzeżenia: Nie używać przy kontuzjach lub bólu. Produkt nie jest zabawką. Opakowanie może być niebezpieczne dla dzieci - przechowywać poza ich zasięgiem. Stosować wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem. W razie schorzeń skonsultuj się z lekarzem. Nie używać przy uszkodzeniu produktu.

English

Exercise Clip

Instructions: Place the device between your legs or hold it with your hands and press the arms together until resistance is felt. Perform exercises in sets to strengthen thighs, arms, abdomen, legs, and pelvic floor muscles. A short warm-up is recommended before use.

Warnings: Do not use in case of injury or pain. This product is not a toy. Packaging may be hazardous to children – keep out of their reach. Use only as intended. Consult a doctor if you have any medical conditions. Do not use if the product is damaged.

Estonian

Treeningklamber

Kasutusjuhend: Aseta seade jalgade vahele või hoia kätega ja suru käsi kokku, kuni tunned takistust. Harjutusi tuleks teha seeriatena, et tugevdada reisi, käsi, kõhtu, jalgu ja vaagnapõhjelihaseid. Enne kasutamist on soovitatav teha lühike soojendus.

Hoiatused: Ära kasuta vigastuste või valu korral. Toode ei ole mänguasi. Pakend võib olla lastele ohtlik – hoida lastele kättesaamatus kohas. Kasuta ainult ettenähtud otstarbel. Terviseprobleemide korral konsulteeri arstiga. Ära kasuta, kui toode on kahjustatud.

Lithuanian

Treniruoklis su spyruokle

Naudojimo instrukcija: Įstatykite treniruoklį tarp kojų arba laikykite rankomis ir suspauskite rankenas iki pasipriešinimo. Atlikite pratimus serijomis, kad sustiprintumėte šlaunis, rankas, pilvą, kojas ir dubens dugno raumenis. Prieš naudojimą rekomenduojamas trumpas apšilimas.

Įspėjimai: Nenaudoti, jei jaučiate skausmą ar esate patyrę traumų. Šis produktas nėra žaislas. Pakuotė gali būti pavojinga vaikams – laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. Naudoti tik pagal paskirtį. Jei turite sveikatos sutrikimų, pasitarkite su gydytoju. Nenaudoti, jei gaminys pažeistas.

Latvian

Vingrošanas skava

Lietošanas instrukcija: Novietojiet ierīci starp kājām vai turiet rokās un spiediet rokturus līdz pretestībai. Veiciet vingrinājumus sērijās, lai stiprinātu augšstilbus, rokas, vēderu, kājas un iegurņa pamatnes muskuļus. Pirms lietošanas ieteicams īss iesildīšanās treniņš.

Brīdinājumi: Nelietot traumu vai sāpju gadījumā. Produkts nav rotaļlieta. Iepakojums var būt bīstams bērniem – turēt bērniem nepieejamā vietā. Lietot tikai paredzētajam mērķim. Ja ir veselības traucējumi, konsultējieties ar ārstu. Nelietot, ja produkts ir bojāts.

German

Fitness-Klammer

Anleitung: Platzieren Sie das Gerät zwischen den Beinen oder halten Sie es mit den Händen und drücken Sie die Arme zusammen, bis Widerstand spürbar ist. Führen Sie die Übungen in Serien aus, um Oberschenkel, Arme, Bauch, Beine und Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Eine kurze Aufwärmung vor der Anwendung wird empfohlen.

Warnhinweise: Nicht bei Verletzungen oder Schmerzen verwenden. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Die Verpackung kann für Kinder gefährlich sein – außerhalb ihrer Reichweite aufbewahren. Nur bestimmungsgemäß verwenden. Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie einen Arzt. Nicht verwenden, wenn das Produkt beschädigt ist.

Czech

Cvičební svorka

Návod: Umístěte pomůcku mezi nohy nebo ji uchopte do rukou a tiskněte ramena k sobě až do odporu. Cvičte v sériích, abyste posílili stehna, ruce, břicho, nohy a svaly pánevního dna. Před použitím se doporučuje krátké zahřátí.

Upozornění: Nepoužívejte v případě zranění nebo bolesti. Produkt není hračka. Obal může být nebezpečný pro děti – uchovávejte mimo jejich dosah. Používejte pouze podle určení. Při zdravotních obtížích se poraďte s lékařem. Nepoužívejte, pokud je výrobek poškozen.

Slovak

Cvičebná spona

Návod na použitie: Umiestnite pomôcku medzi nohy alebo uchopte rukami a stláčajte ramená k sebe až do pocitu odporu. Cvičte v sériách na posilnenie stehien, rúk, brucha, nôh a svalov panvového dna. Odporúča sa krátke zahriatie pred použitím.

Upozornenia: Nepoužívajte pri úraze alebo bolesti. Výrobok nie je hračka. Obal môže byť

pre deti nebezpečný – uchovávejte mimo ich dosahu. Používejte len na určený účel. V prípade zdravotných problémov sa poraďte s lekárom. Nepoužívejte, ak je výrobok poškodený.

Hungarian

Gyakorló klipsz

Használati utasítás: Helyezze a készüléket a lábak közé, vagy fogja kézbe, és nyomja össze a karokat, amíg ellenállást nem érez. Ismételve meg a gyakorlatokat sorozatokban a comb, kar, has, lábak és a medencefenék izmainak erősítésére. Használat előtt javasolt rövid bemelegítés.

Figyelmeztetések: Ne használja sérülés vagy fájdalom esetén. A termék nem játék. A csomagolás veszélyes lehet gyermekekre – tartsa távol tőlük. Kizárólag rendeltetésszerűen használja. Egészségügyi probléma esetén forduljon orvoshoz. Ne használja, ha a termék sérült.

Romanian

Clips pentru exerciții

Instrucțiuni: Așezați dispozitivul între picioare sau țineți-l cu mâinile și strângeți brațele până simțiți rezistență. Efectuați exercițiile în seturi pentru a întări coapsele, brațele, abdomenul, picioarele și mușchii planșeului pelvian. Se recomandă o scurtă încălzire înainte de utilizare.

Avertismente: Nu utilizați în caz de leziuni sau dureri. Produsul nu este o jucărie. Ambalajul poate fi periculos pentru copii – păstrați-l departe de aceștia. Utilizați doar conform destinației. Consultați medicul în caz de afecțiuni. Nu utilizați dacă produsul este deteriorat.

Bulgarian

Щипка за упражнения

Инструкция: Поставете уреда между краката или го хванете с ръце и стискайте дръжките до съпротивление. Правете упражненията на серии, за да укрепите бедрата, ръцете, корема, краката и мускулите на тазовото дъно. Препоръчва се кратка загрявка преди употреба.

Предупреждения: Да не се използва при наранявания или болка. Продуктът не е играчка. Опаковката може да бъде опасна за деца – съхранявайте на място, недостъпно за тях. Използвайте само по предназначение. При здравословни проблеми се консултирайте с лекар. Не използвайте, ако продуктът е повреден.

Finnish

Harjoitusklipsi

Käyttöohje: Aseta laite jalkojen väliin tai pidä käsissä ja purista varsia yhteen, kunnes tunnet vastusta. Tee harjoitukset sarjoina vahvistaaksesi reisiä, käsivarsia, vatsaa, jalkoja ja lantionpohjan lihaksia. Lyhyt lämmittely ennen käyttöä on suositeltavaa.

Varoitukset: Älä käytä vammojen tai kivun yhteydessä. Tuote ei ole lelu. Pakkaus voi olla vaarallinen lapsille – säilytä lasten ulottumattomissa. Käytä vain ohjeiden mukaan. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on sairauksia. Älä käytä, jos tuote on vaurioitunut.