

PL

Instrukcja obsługi: Przed użyciem upewnij się, że powierzchnia masażu jest stabilna, a ubranie wygodne. Wybierz odpowiedni masażer – wałek do większych partii ciała, pojedynczą piłkę do masażu punktowego lub podwójną piłkę Duoball do kręgosłupa i karku. Masaż wykonuj przez 5-15 minut, przesuważąc ciało w przód i w tył lub wykonując ruchy okrężne.

Ostrzeżenie: Po użyciu przetrzyj produkt suchą lub lekko wilgotną ściereczką i przechowuj w suchym, chłodnym miejscu. Nie używaj na świeżych kontuzjach, ranach ani stanach zapalnych. W razie bólu przerwij masaż. Osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem. Produkt nie jest zabawką, nie stosuj nadmiernej siły, by uniknąć kontuzji.

DE

Gebrauchsanweisung: Vor der Anwendung sicherstellen, dass die Massageliege stabil ist und bequeme Kleidung getragen wird. Wählen Sie das geeignete Massagegerät – eine Rolle für größere Körperpartien, einen einzelnen Ball für punktuelle Massage oder einen Duoball für die Wirbelsäule und den Nacken. Führen Sie die Massage 5–15 Minuten lang aus, indem Sie den Körper vor- und zurückbewegen oder kreisende Bewegungen machen.

Warnung: Wischen Sie das Produkt nach Gebrauch mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch ab und lagern Sie es an einem trockenen, kühlen Ort. Nicht auf frischen Verletzungen, Wunden oder entzündeten Stellen verwenden. Bei Schmerzen die Massage abbrechen. Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt konsultieren. Das Produkt ist kein Spielzeug. Wenden Sie keine übermäßige Kraft an, um Verletzungen zu vermeiden.

FI

Käyttöohje: Varmista ennen käyttöä, että hierontapinta on vakaa ja vaatteet mukavat. Valitse sopiva hierontaväline – rulla suuremmille kehonalueille, yksittäinen pallo kohdennettuun hierontaan tai Duoball selkärangalle ja niskalle. Suorita hieronta 5–15 minuutin ajan liikuttamalla kehoa eteen ja taakse tai tekemällä pyöriä liikkeitä.

Varoitus: Pyyhi tuote käytön jälkeen kuivalla tai hieman kostealla liinalla ja säilytä kuivassa, viileässä paikassa. Älä käytä tuoreisiin vammoihin, haavoihin tai tulehtuneisiin alueisiin. Keskeytä hieronta, jos tunnet kipua. Terveyshuolista kärsivien tulee neuvotella lääkärin kanssa. Tuote ei ole lelu. Vältä liiallista voimaa vammojen estämiseksi.

EE

Kasutusjuhend: Enne kasutamist veendu, et massaažipind on stabiilne ja riietus mugav. Vali sobiv massaaživahend – rull suurematele kehapiirkondadele, üksik pall täppismassaažiks või Duoball selgroole ja kaelale. Tehke massaaži 5–15 minutit, liigutades keha edasi-tagasi või tehes ringikujulisi liigutusi.

Hoiaatus: Puhasta toode pärast kasutamist kuiva või kergelt niiske lapiga ja hoia seda kuivas, jahedas kohas. Ära kasuta värsketel vigastustel, haavadel ega põletikulistel aladel. Valu korral katkesta massaaž. Terviseprobleemidega inimesed peaksid konsulteerima arstiga. Toode ei ole mänguasi. Väldi liigset survet vigastuste vältimiseks.

LV

Lietošanas instrukcija: Pirms lietošanas pārlecinieties, ka masāžas virsma ir stabila un apģērbs ērts. Izvēlieties piemērotu masāžas ierīci – rulli lielākām ķermeņa zonām, vienu bumbu punktu masāžai vai Duoball mugurkaulam un kaklam. Veiciet masāžu 5–15 minūtes, virzot ķermeni uz priekšu un atpakaļ vai veicot aplveida kustības.

Brīdinājums: Pēc lietošanas notīriet produktu ar sausu vai viegli mitru drānu un uzglabāiet to sausā, vēsā vietā. Nelietojiet uz svaigām traumām, brūcēm vai iekaisušām vietām. Ja rodas sāpes, pārtrauciet masāžu. Cilvēkiem ar veselības problēmām jākonsultējas ar ārstu. Produkts nav rotaļlieta. Neizmantojiet pārmērīgu spēku, lai izvairītos no traumām.

LT

Naudojimo instrukcija: Prieš naudojimą įsitinkinkite, kad masažo paviršius yra stabilus, o drabužiai patogūs. Pasirinkite tinkamą masažuoklį – volelį didesnėms kūno dalims, vieną kamuoliuką taškiniam masažui arba „Duoball“ stuburui ir kaklui. Masažuokite 5–15 minučių, judindami kūną pirmyn ir atgal arba atlikdami sukamus judesius.

Įspėjimas: Po naudojimo nuvalykite gaminį sausa arba lengvai drėgna šluoste ir laikykite sausoje, vėsioje vietoje. Nenaudokite ant šviežių sužalojimų, žaizdų ar uždegiminių vietų. Pajutus skausmą, nutraukite masažą. Žmonėms, turintiems sveikatos problemų, reikėtų pasitarti su gydytoju. Produktas nėra žaislas. Venkite per didelio spaudimo, kad išvengtumėte traumų.

CZ

Návod k použití: Před použitím se ujistěte, že masážní plocha je stabilní a oblečení pohodlné. Vyberte si vhodný masážní nástroj – válec pro větší části těla, jednotlivou kuličku pro bodovou masáž nebo Duoball pro páteř a krk. Masáž provádějte 5–15 minut pohybem těla vpřed a vzad nebo krouživými pohyby.

Upozornění: Po použití otřete výrobek suchým nebo mírně vlhkým hadříkem a skladujte jej na suchém, chladném místě. Nepoužívejte na čerstvá zranění, rány ani zánětlivé oblasti. Pokud pocítíte bolest, přerušte masáž. Osoby s zdravotními problémy by se měly poradit s lékařem. Výrobek není hračka. Nepoužívejte nadměrnou sílu, abyste předešli zranění.

SK

Návod na použitie: Pred použitím sa uistite, že masážna plocha je stabilná a oblečenie pohodlné. Vyberte si vhodný masážny nástroj – valec pre väčšie časti tela, jednotlivú guľôčku pre bodovú masáž alebo Duoball pre chrbticu a krk. Masáž vykonávajte 5–15 minút pohybom tela vpred a vzad alebo krúživými pohybmi.

Upozornenie: Po použití utrite výrobok suchou alebo mierne vlhkou handričkou a skladujte ho na suchom a chladnom mieste. Nepoužívajte na čerstvé zranenia, rany ani zápalové oblasti. Ak pocítite bolesť, prerušte masáž. Osoby so zdravotnými problémami by sa mali poradiť s lekárom. Výrobok nie je hračka. Nepoužívajte nadmernú silu, aby ste predišli zraneniu.

HU

Használati utasítás: Használat előtt győződjön meg róla, hogy a masszázsfelület stabil, és a ruházat kényelmes. Válassza ki a megfelelő masszázseszközt – hengert nagyobb testrészekhez, egyetlen labdát pontmasszázsához vagy Duoball-t a gerinchéz és nyakhoz. Végezze a masszázst 5–15 percig, előre-hátra mozgatva a testet vagy körkörös mozdulatokkal.

Figyelmeztetés: Használat után törölje le a terméket száraz vagy enyhén nedves ruhával, és tárolja száraz, hűvös helyen. Ne használja friss sérüléseken, sebekben vagy gyulladt területeken. Fájdalom esetén hagyja abba a masszázst. Egészségügyi problémákkal küzdők konzultáljanak orvossal. A termék nem játék. Kerülje a túlzott erőt, hogy elkerülje a sérüléseket.

RO

Instrucțiuni de utilizare: Înainte de utilizare, asigurați-vă că suprafața de masaj este stabilă și că purtați haine confortabile. Alegeți dispozitivul de masaj potrivit – un cilindru pentru zonele mai mari ale corpului, o bilă individuală pentru masajul punctiform sau Duoball pentru coloana vertebrală și gât. Efectuați masajul timp de 5-15 minute, mișcând corpul înainte și înapoi sau realizând mișcări circulare.

Avertisment: Ștergeți produsul după utilizare cu o cârpă uscată sau ușor umedă și depozitați-l într-un loc uscat și răcoros. Nu utilizați pe leziuni proaspete, răni sau zone inflamate. În caz de durere, întrerupeți masajul. Persoanele cu probleme de sănătate ar trebui să consulte un medic. Produsul nu este o jucărie. Evitați aplicarea unei forțe excesive pentru a preveni accidentările.

BG

Инструкции за употреба: Преди употреба се уверете, че повърхността за масаж е стабилна и облеклото е удобно. Изберете подходящия масажен уред – ролер за по-големи части на тялото, единична топка за точков масаж или Duoball за гръбначния стълб и шията. Правете масаж в продължение на 5–15 минути, като движите тялото напред и назад или извършвате кръгови движения.

Предупреждение: Почистете продукта след употреба със суха или леко влажна кърпа и го съхранявайте на сухо и хладно място. Не използвайте върху пресни наранявания, рани или възпалени зони. При поява на болка прекратете масажа. Хората със здравословни проблеми трябва да се консултират с лекар. Продуктът не е играчка. Избягвайте прекомерен натиск, за да предотвратите наранявания.