

PL

Instrukcja użytkowania: Załóż pas na dolną część pleców i zapnij tak, aby dobrze przylegał, ale nie uciskał. Stosuj go podczas treningu, ćwiczeń lub podnoszenia ciężarów, maksymalnie kilka godzin dziennie.

Pielęgnacja: Czyść ręcznie w letniej wodzie. Nie prać w pralce ani nie suszyć w suszarce. Skład materiałowy: 75% poliester, 18% nylon, 7% spandex.

Ostrzeżenie: Nie noś pasa podczas snu ani przez cały dzień. Zbyt mocne zapięcie może powodować dyskomfort. W razie bólu lub złego samopoczucia należy natychmiast zdjąć pas.

DE

Bedienungsanleitung: Legen Sie den Gürtel auf den unteren Rücken und schließen Sie ihn so, dass er gut anliegt, aber nicht drückt. Verwenden Sie ihn während des Trainings, bei Übungen oder beim Heben von Gewichten, maximal ein paar Stunden pro Tag.

Pflege: Reinigen Sie den Gürtel von Hand in lauwarmem Wasser. Nicht in der Waschmaschine waschen oder im Trockner trocknen. Materialzusammensetzung: 75% Polyester, 18% Nylon, 7% Spandex.

Warnung: Tragen Sie den Gürtel nicht während des Schlafes oder den ganzen Tag. Ein zu festes Schließen kann Unbehagen verursachen. Bei Schmerzen oder Unwohlsein sollten Sie den Gürtel sofort abnehmen.

ENG

Operating Instructions: Place the belt on your lower back and fasten it so that it fits snugly but does not constrict. Use it during training, exercise, or weightlifting, for a maximum of a few hours per day.

Care: Wash by hand in lukewarm water. Do not machine wash or tumble dry. Material composition: 75% polyester, 18% nylon, 7% spandex.

Warning: Do not wear the belt while sleeping or all day long. Fastening it too tightly can cause discomfort. In case of pain or discomfort, you should remove the belt immediately.

FIN

Käyttöohjeet: Aseta vyö alaselällesi ja kiinnitä se niin, että se istuu tiukasti, mutta ei purista. Käytä sitä harjoittelun, treenien tai painonnoston aikana, enintään muutaman tunnin päivässä.

Hoito: Pese käsin haaleassa vedessä. Älä pese pesukoneessa tai kuivaa kuivausrummussa. Materiaalin koostumus: 75% polyesteri, 18% nylon, 7% spandex.

Varoitus: Älä käytä vyötä nukkuessasi tai koko päivän. Liian tiukka kiinnitys voi aiheuttaa epämukavuutta. Jos tunnet kipua tai epämukavuutta, poista vyö välittömästi.

EST

Kasutusjuhend: Asetage vöö alaseljale ja kinnitage see nii, et see istuks tihedalt, kuid ei pigistaks. Kasutage seda treeningute, harjutuste või raskuste tõstmise ajal, maksimaalselt paar tundi päevas.

Hooldus: Peske käsitsi leiges vees. Ärge peske pesumasinas ega kuivatage trummelkuivatis. Materjali koostis: 75% polüester, 18% nailon, 7% elastaan.

Hoiatus: Ärge kandke vööd magamise ajal ega kogu päeva. Liiga tugev kinnitus võib põhjustada ebamugavustunnet. Valu või halva enesetunde korral eemaldage vöö kohe.

LV

Lietošanas instrukcija: Novietojiet jostu uz muguras lejasdaļas un piestipriniet to tā, lai tā cieši piegul, bet neapspiež. Izmantojiet to treniņu, vingrinājumu vai svarcelšanas laikā, maksimāli dažas stundas dienā.

Kopšana: Mazgājiet ar rokām remdenā ūdenī. Ne mazgāt veļas mašīnā un ne žāvēt žāvētājā. Materiāla sastāvs: 75% poliesters, 18% neilons, 7% spandekss.

Bīdīnājums: Nevalkājiet jostu miega laikā vai visu dienu. Pārāk stingra piestiprināšana var radīt diskomfortu. Sāpju vai diskomforta gadījumā nekavējoties noņemiet jostu.

LT

Naudojimo instrukcija: Uždėkite diržą ant apatinės nugaros dalies ir užsekite taip, kad jis gerai priglustų, bet nespaustų. Naudokite jį treniruočių, pratimų ar svorių kėlimo metu, ne ilgiau kaip kelias valandas per dieną.

Priežiūra: Skalbkite rankomis drungname vandenyje. Neskalbkite skalbimo mašinoje ir nedžiovinkite džiovyklėje. Medžiagos sudėtis: 75% poliesteris, 18% nailonas, 7% spandeksas.

Įspėjimas: Nedėvėkite diržo miego metu arba visą dieną. Per stiprus užsegimas gali sukelti diskomfortą. Pajutus skausmą ar blogą savijautą, nedelsiant nusiimkite diržą.

CZ

Návod k použití: Pás si nasadte na spodní část zad a zapněte jej tak, aby dobře přiléhla, ale netlačil. Používejte ho během tréninku, cvičení nebo zvedání závaží, maximálně několik hodin denně.

Péče: Čistěte ručně ve vlažné vodě. Neperte v pračce ani nesušte v sušičce. Materiálové složení: 75% polyester, 18% nylon, 7% spandex.

Upozornění: Nenoste pás během spánku ani po celý den. Příliš těsné zapnutí může způsobit nepohodlí. V případě bolesti nebo nevolnosti okamžitě pás sundejte.

SK

Návod na použitie: Pás si nasadíte na spodnú časť chrbta a zapnete ho tak, aby dobre priliehal, ale netlačil. Používajte ho počas tréningu, cvičenia alebo zdvíhania závaží, maximálne niekoľko hodín denne.

Starostlivosť: Čistíte ručne vo vlažnej vode. Neprat' v práčke ani nesusiť v sušičke. Materiálové zloženie: 75% polyester, 18% nylon, 7% spandex.

Upozornenie: Nenoste pás počas spánku ani po celý deň. Príliš tesné zapnutie môže spôsobiť nepohodlie. V prípade bolesti alebo nevoľnosti okamžite pás zložte.

HU

Használati útmutató: Helyezze az övet a hát alsó részére, és rögzítse úgy, hogy jól illeszkedjen, de ne szorítson. Használja edzés, gyakorlatok vagy súlyemelés közben, naponta legfeljebb néhány órán keresztül.

Ápolás: Kézzel mossa langyos vízben. Ne mossa mosógépben és ne szárítsa szárítógépben. Anyagösszetétel: 75% poliészter, 18% nylon, 7% spandex.

Figyelmeztetés: Ne viselje az övet alvás közben vagy egész nap. A túl szoros rögzítés kellemetlenséget okozhat. Fájdalom vagy rossz közérzet esetén azonnal vegye le az övet.

RO

Instrucțiuni de utilizare: Așezați centura pe partea inferioară a spatelui și fixați-o astfel încât să se potrivească bine, dar să nu strângă. Utilizați-o în timpul antrenamentelor, exercițiilor sau ridicării de greutate, pentru maxim câteva ore pe zi.

Îngrijire: Curățați manual în apă caldă. Nu spălați în mașina de spălat și nu uscați în uscător. Compoziția materialului: 75% poliester, 18% nailon, 7% spandex.

Avertisment: Nu purtați centura în timpul somnului sau pe tot parcursul zilei. Fixarea prea strânsă poate cauza disconfort. În caz de durere sau stare de rău, scoateți centura imediat.

BG

Инструкции за употреба: Поставете колана на долната част на гърба и го закопчайте така, че да прилепва плътно, но да не притиска. Използвайте го по време на тренировки, упражнения или вдигане на тежести, за максимум няколко часа на ден.

Поддръжка: Почиствайте ръчно в хладка вода. Не перете в пералня и не сушете в сушилня. Състав на материала: 75% полиестер, 18% найлон, 7% спандекс.

Предупреждение: Не носете колана по време на сън или през целия ден. Твърде силното закопчаване може да причини дискомфорт. При болка или неразположение, свалете колана незабавно.