

PL
Zestaw do masażu - piłeczki i roller
Sposób użycia
Umieść masażer na płaskiej powierzchni i połóż się tak, aby wybrane partie ciała, np. plecy, pośladki, uda, spoczywały na piłeczkach lub wałku. Rozluźnij ciało i delikatnie przesuwaj ciężar ciała, aby masować mięśnie. Pozostań w tej pozycji kilka minut, stopniowo wydłużając czas w miarę przyzwyczajania się do ćwiczenia.
Ostrzeżenie
Produkt przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń i masażu rekreacyjnego. Nie stosować na uszkodzoną skórę ani przy ostrych dolegliwościach bólowych bez konsultacji z lekarzem. Unikać nadmiernego nacisku, aby nie spowodować urazów lub siniaków. Trzymać poza zasięgiem dzieci. Plastikowe opakowanie może być niebezpieczne. Aby uniknąć ryzyka uduszenia, należy trzymać je z dala od dzieci i niemowląt.

Skład materiałowy: EPP. Wyprodukowano w: Chinach.

ENG
Message Set - Balls and Roller
Instructions for use

Place the massager on a flat surface and lie down so that the selected body parts, such as your back, glutes, or thighs, rest on the balls or roller. Relax your body and gently shift your body weight to massage the muscles. Stay in this position for a few minutes, gradually increasing the time as you get used to the exercise.

Warning
This product is intended exclusively for recreational exercise and massage. Do not use on damaged skin or in case of acute pain without consulting a doctor. Avoid excessive pressure to prevent injuries or bruises. Keep out of reach of children. The plastic packaging can be dangerous. To avoid the risk of suffocation, keep it away from children and infants.

Material composition: EPP. Made in: China.

DE
Messageset - Bälle und Rolle
Gebrauchsanweisung

Legen Sie das Massagegerät auf eine ebene Fläche und legen Sie sich so hin, dass ausgewählte Körperpartien, wie Rücken, Gesäß oder Oberschenkel, auf den Bällen oder der Rolle ruhen. Entspannen Sie Ihren Körper und verlagern Sie sanft Ihr Körpergewicht, um die Muskeln zu massieren. Bleiben Sie einige Minuten in dieser Position und verlängern Sie die Zeit schrittweise, wenn Sie sich an die Übung gewöhnt haben.

Warnung
Dieses Produkt ist ausschließlich für Freizeitübungen und Massagen bestimmt. Nicht auf geschädigter Haut oder bei akuten Schmerzen ohne ärztliche Beratung

anwenden. Vermeiden Sie übermäßigen Druck, um Verletzungen oder Prellungen zu vermeiden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Plastikverpackung kann gefährlich sein. Um Erstickungsgefahr zu vermeiden, halten Sie sie von Kindern und Säuglingen fern.

Materialzusammensetzung: EPP. Hergestellt in: China.

NL
Messageset - balletjes en roller
Gebruiksaanwijzing

Plaats de massager op een vlakke ondergrond en ga zo liggen dat de gekozen lichaamsdelen, zoals rug, billen, of dijën, op de balletjes of roller rusten. Ontspan uw lichaam en verplaats uw lichaamsgewicht zachtjes om de spieren te masseren. Blijf enkele minuten in deze positie en verleng de tijd geleidelijk naarmate u aan de oefening gewend raakt.

Waarschuwing
Dit product is uitsluitend bedoeld voor recreatieve oefeningen en massages. Niet gebruiken op een beschadigde huid of bij acute pijnklachten zonder overleg met een arts. Vermijd overmatige druk om blessures of blauwe plekken te voorkomen. Buiten bereik van kinderen houden. De plastic verpakking kan gevaarlijk zijn. Om verstikkingsgevaar te voorkomen, moet u deze buiten het bereik van kinderen en baby's houden.

Materiële samenstelling: EPP. Gemaakt in: China.

FIN
Hierontasetti - pallot ja rulla
Käyttöohjeet

Aseta hieroja tasaiselle alustalle ja asetu makuulle niin, että valitut kehon osat, kuten selkä, pakarat tai reidet, lepäävät pallojen tai rullan päällä. Rentouta kehosi ja siirrä kehon painoa varovasti hieroaksesi lihaksia. Pysy tässä asennossa muutaman minuutin ajan, pidetään aikaa vähitellen harjoitukseen tottuessasi.

Varoitus
Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan virkistysharjoituksiin ja hierontaan. Älä käytä sitä vaurioituneella iholla tai akuutin kivun yhteydessä ilman lääkärin ennakkokonsultaatiota. Vältä liiallista painetta loukkaantumisten tai mustelmien välttämiseksi. Säilytä lasten ulottumattomissa. Muovipakkaus voi olla vaarallinen. Tukehtumisvaaran välttämiseksi pidä se poissa lasten ja vauvojen ulottuvilta.

Materiaalikoostumus: EPP. Valmistettu: Kiinassa.

EST
Massaažikomplekt - pallid ja rull
Kasutusjuhend

Aseta massaažija tasasele pinnale ja heida pikali nii, et valitud kehaosad, näiteks selg, tuharad või reied, toetuvad pallidele või rullile. Lõdvesta keha ja nihuta kehakaalu õrnalt, et lihaseid masseerida. Püsi selles asendis paar minutit, pikendades aega järk-järgult, kui harjud harjutusega.

Hoiatus
Toode on mõeldud ainult rekreatiivseks treeninguks ja massaažiks. Mitte kasutada kahjustatud nahal või ägeda valu korral ilma arstiga konsulteerimata. Vältida liigset survet, et vältida vigastusi või verevalumeid. Hoida lastele kättesaamatus kohas. Plastikpakend võib olla ohtlik. Lämbumisohtu vältimiseks hoia seda laste ja imikute eest eemal.

Materjali koostis: EPP. Toodetud: Hiinas.

LT
Masažo rinkinys - kamuoliukai ir volelis
Naudojimo instrukcija

Padėkite masažuoklį ant lygaus paviršiaus ir atsigulkite taip, kad pasirinktos kūno dalys, pvz., nugara, sėdmenys, šlaunys, remtųsi į kamuoliukus ar volelį. Atpalaiduokite kūną ir švelniai perkelkite kūno svorį, kad masažuotumėte raumenis. Likite šioje padėtyje kelias minutes, palaipsniui ilgindami laiką, kai pripratinsite prie pratimo.

Įspėjimas
Produktas skirtas tik rekreaciniam pratimui ir masažui. Nenaudoti ant pažeistos odos ar esant ūmiems skausmams be konsultacijos su gydytoju. Venkite per didelio spaudimo, kad nesukeltumėte sužalojimų ar mėlynių. Laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Plastikinė pakuotė gali būti pavojinga. Kad išvengtumėte uždusimo rizikos, laikykite ją atokiau nuo vaikų ir kūdikių.

Medžiagos sudėtis: EPP. Pagaminta: Kinijoje.

LV
Masāžas komplekts - bumbiņas un rullis
Lietošanas instrukcija

Novietojiet masieri uz līdzenas virsmas un apgulieties tā, lai izvēlētās ķermeņa daļas, piemēram, mugura, sēžamvieta, augšstilbi, balstītos uz bumbiņām vai rullīša. Atslābiniet ķermeni un viegli pārvietojiet ķermeņa svaru, lai masētu muskuļus. Pālieciet šajā pozīcijā dažas minūtes, pakāpeniski pagarinot laiku, kad pieradīsiet pie vingrinājuma.

Brīdinājums
Produkts ir paredzēts tikai atpūtas vingrinājumiem un masāžai. Neizmantojiet uz bojātas ādas vai akūtu sāpju gadījumā bez konsultēšanās ar ārstu. Izvairieties no pārmērīga spiediena, lai novērstu traumas vai zilumus. Glabājiet bērniem nepieejamā vietā. Plastmasas iepakojums var būt bīstams. Lai izvairītos no nosmakšanas riska, turiet to prom no bērniem un zīdaiņiem.

Materiāla sastāvs: EPP. Ražots: Ķīnā.

CZ	
Sada na masáž - míčky a váleček	Anyagösszetétel: EPP. Gyártási hely: Kína.
Návod k použití	
Umistíte masér na rovnou plochu a lehněte si tak, aby vybrané části těla, např. záda, hýždě, stehna, spočivaly na míčcích nebo válečku. Uvolněte tělo a jemně přenášejte váhu těla, abyste masirovali svaly. Zůstaňte v této poloze několik minut, postupně prodlužujte dobu, jak si na cvičení zvyknete.	RO
Upozornění	Set de masaj - bile și rolă
Produkt je určen výhradně k cvičení a rekreační masáži. Nepoužívejte na poškozenou kůži ani při akutních bolestech bez konzultace s lékařem. Vyvarujte se nadměrnému tlaku, abyste nezpůsobili zranění nebo modřiny. Uchovávejte mimo dosah dětí. Plastové balení může být nebezpečné. Abyste předešli riziku udušení, držte jej mimo dosah dětí a kojenců.	Instrucțiuni de utilizare
	Așezați masajorul pe o suprafață plană și așezați-vă astfel încât părțile corpului selectate, cum ar fi spatetele, fesele, coapsele, să se sprijine pe bile sau pe rolă. Relaxați-vă corpul și mutați ușor greutatea corpului pentru a masa mușchii. Rămâneți în această poziție câteva minute, prelungind treptat timpul pe măsură ce vă obișnuiți cu exercițiul.
	Avertisment
	Produsul este destinat exclusiv exercițiilor și masajului recreativ. Nu utilizați pe pielea deteriorată sau în caz de dureri acute fără a consulta un medic. Evitați presiunea excesivă pentru a preveni rănilor sau vânătăile. A se păstra departe de copii. Ambalajul din plastic poate fi periculos. Pentru a evita riscul de sufocare, țineți-l departe de copii și sugari.
Materiálové složení: EPP. Vyrobeno v: Číně.	Compoziția materialului: EPP. Fabricat în: China.
SK	BG
Sada na masáž - loptičky a valček	Комплект за масаж - топки и ролер
Návod na použití	Инструкции за употреба
Umiestnite masér na rovnú plochu a ľahnite si tak, aby vybrané časti tela, napr. chrbát, sedacie svaly, stehná, spočívali na loptičkách alebo valčeku. Uvoľnite telo a jemne prenášajte váhu tela, aby ste masirovali svaly. Zostaňte v tejto polohe niekoľko minút, postupne predlžujte čas, ako si na cvičenie zvyknete.	Поставете масажора на равна повърхност и легнете така, че избраните части на тялото, например гърба, седалището, бедрата, да се отпуснат върху топките или ролера. Отпуснете тялото си и нежно премествайте тежестта си, за да масажирате мускулите. Останете в тази позиция за няколко минути, като постепенно удължавате времето, докато свикнете с упражнението.
Varovanie	Предупреждение
Produkt je určený výhradne na cvičenie a rekreačnú masáž. Nepoužívajte na poškodenú pokožku ani pri akútnych bolestiach bez konzultácie s lekárom. Vyvarujte sa nadmernému tlaku, aby ste nespôsobili zranenia alebo modriny. Uchovávať mimo dosahu detí. Plastové balenie môže byť nebezpečné. Aby ste predišli riziku udusenía, držte ho mimo dosahu detí a dojčiat.	Продуктът е предназначен изключително за рекреативни упражнения и масаж. Не използвайте върху увредена кожа или в случай на остра болка без консултация с лекар. Избягвайте прекомерен натиск, за да не причините наранявания или синини. Съхранявайте далеч от деца. Пластмасовата опаковка може да бъде опасна. За да избегнете риск от задушаване, дръжте я далеч от деца и бебета.
Materiálové zloženie: EPP. Vyrobené v: Číne.	Материален състав: EPP. Произведено в: Китай.
HU	IT
Massázskészlet - labdák és henger	Set da massaggio - palline e rullo
Használati útmutató	Istruzioni per l'uso
Helyezze a masszírozót sík felületre, és fekdődjön le úgy, hogy a kiválasztott testrészek, például a hát, a fenék, a combok, a labdákön vagy a hengeren pihenjenek. Lazítsa el a testét, és finoman mozgassa a testsúlyát, hogy masszírozza az izmokat. Maradjon ebben a pozícióban néhány percig, fokozatosan növelve az időt, ahogy megszokja a gyakorlatot.	Posizionare il massaggiatore su una superficie piana e sdraiarsi in modo che le parti del corpo selezionate, come schiena, glutei o cosce, poggino sulle palline o sul rullo. Rilassare il corpo e spostare delicatamente il peso corporeo per massaggiare i muscoli. Rimanere in questa posizione per qualche minuto, aumentando gradualmente il tempo man mano che ci si abitua all'esercizio.
Figyelmeztetés	
A termék kizárólag rekreációs edzésre és masszázásra készült. Ne használja sérült bőrön vagy akut fájdalom esetén orvosi konzultáció nélkül. Kerülje a túlzott nyomást, hogy ne okozzon sérüléseket vagy zúzódásokat. Gyermekektől elzárva tartandó. A műanyag csomagolás veszélyes lehet. A fulladásveszély elkerülése érdekében tartsa távol gyermekektől és csecsemőktől.	

Avvertenza
Questo prodotto è destinato esclusivamente a esercizi e massaggi ricreativi. Non utilizzare su pelle danneggiata o in caso di dolore acuto senza aver consultato un medico. Evitare una pressione eccessiva per prevenire lesioni o lividi. Tenere fuori dalla portata dei bambini. L'imballaggio in plastica può essere pericoloso. Per evitare il rischio di soffocamento, tenerlo lontano da bambini e neonati.
Composizione del materiale: EPP. Prodotto in: Cina.
SI
Set za masažo - žogice in valj
Navodila za uporabo
Masažer postavite na ravno površino in se ulezite tako, da izbrani deli telesa, npr. hrbet, zadnjica, stegna, počivajo na žogicah ali valju. Sprostite telo in nežno premikajte telesno težo, da masirate mišice. Ostanite v tem položaju nekaj minut, postopoma podaljšujte čas, ko se navadite na vajo.
Opozorilo
Izdelek je namenjen izključno za rekreacijo in masažo. Ne uporabljajte na poškodovani koži ali pri akutnih bolečinah brez posveta z zdravnikom. Izogibajte se prekomernemu pritisku, da ne povzročite poškodb ali modric. Hranite izven dosega otrok. Plastična embalaža je lahko nevarna. Da se izognete nevarnosti zadušitve, jo hranite stran od otrok in dojenčkov.
Sestava materiala: EPP. Izdelano v: Kitajski.
HR
Set za masažu - loptice i valjak
Upute za uporabu
Postavite masažer na ravnu površinu i ležite tako da odabrani dijelovi tijela, poput leđa, stražnjice, bedara, počivaju na lopticama ili valjku. Opustite tijelo i nježno pomičite težinu tijela kako biste masirali mišice. Ostanite u tom položaju nekoliko minuta, postupno produljujući vrijeme kako se naviknete na vježbu.
Upozorenje
Ovaj proizvod je namijenjen isključivo za rekreativno vježbanje i masažu. Ne koristite na oštećenoj koži ili u slučaju akutne boli bez savjetovanja s liječnikom. Izbjegavajte pretjeran pritisak kako biste spriječili ozljede ili modrice. Čuvajte izvan dohvata djece. Plastična ambalaža može biti opasna. Kako biste izbjegli rizik od gušenja, držite je podalje od djece i dojenčadi.
Sastav materijala: EPP. Proizvedeno u: Kini.