

PL
Pasek do ćwiczeń i rozciągania
Spóśób uŹycia
Założ uchwyt na stopę i chwyć pas w wybranych pętłach. Delikatnie naciągaj, aby rozciągać mięśnie nóg, pleców i ramion. Ćwiczenia wykonuj płynnie, bez gwałtownych ruchów. Zalecany czas jednej sesji to 5–15 minut. Po uŹyciu przechowuj produkt w suchym miejscu.
OstrzeŹenie
Produkt przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń rozciągających. Nie stosować w przypadku ŹwieŹszych urazów, stanów zapalnych lub silnych dolegliwości bólowych. Ćwiczenia naleŹy wykonywać zgodnie z własnymi możliwościami, unikając nadmiernego naciągania. Dzieci mogą uŹywać produktu wyłącznie pod nadzorem dorosłych. Produkt nie jest wyrobem medycznym. Plastikowe opakowanie może być niebezpieczne. Aby uniknąć ryzyka uduszenia, naleŹy trzymać je z dala od dzieci i niemowląt.

Skład materiałowy: 92% poliester, 8% spandex.
Wyprodukowano w: Chinach.

ENG
Exercise and Stretching Strap
Instructions for use
Place the handle on your foot and grip the strap in the desired loops. Gently pull to stretch your leg, back, and arm muscles. Perform exercises smoothly, without sudden movements. The recommended duration for one session is 5–15 minutes. After use, store the product in a dry place.
Warning
This product is intended exclusively for stretching exercises. Do not use in case of recent injuries, inflammation, or severe pain. Exercises should be performed according to your own abilities, avoiding over-stretching. Children may use the product only under adult supervision. This product is not a medical device. The plastic packaging can be dangerous. To avoid the risk of suffocation, keep it away from children and infants.

Material composition: 92% polyester, 8% spandex.
Made in: China.

DE
Übungs- und Dehnungsband
Gebrauchsanweisung
Legen Sie die Schlaufe um Ihren Fuß und greifen Sie das Band an den gewünschten Schlaufen. Ziehen Sie vorsichtig, um Ihre Bein-, Rücken- und Armmuskulatur zu dehnen. Führen Sie die Übungen fließend, ohne ruckartige Bewegungen aus. Die empfohlene Dauer für eine Sitzung beträgt 5–15 Minuten. Bewahren Sie das Produkt nach Gebrauch an einem trockenen Ort auf.
Warnung

Dieses Produkt ist ausschließlich für Dehnübungen bestimmt. Nicht bei frischen Verletzungen, Entzündungen oder starken Schmerzen anwenden. Führen Sie die Übungen entsprechend Ihren eigenen Fähigkeiten aus und vermeiden Sie übermäßiges Dehnen. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden. Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Die Plastikverpackung kann gefährlich sein. Um Erstickungsgefahr zu vermeiden, halten Sie sie von Kindern und Säuglingen fern.

Materialzusammensetzung: 92 % Polyester, 8 % Elasthan. Hergestellt in: China.

NL
Oefen- en rekband
Gebruiksaanwijzing
Plaats de handgreep over uw voet en pak de band vast in de gewenste lussen. Trek zachtjes om uw been-, rug- en armspieren te strekken. Voer de oefeningen vloeiend, zonder schokkerige bewegingen uit. De aanbevolen duur voor één sessie is 5–15 minuten. Berg het product na gebruik op een droge plaats op.
Waarschuwing
Dit product is uitsluitend bedoeld voor rekoefeningen. Niet gebruiken bij recente blessures, ontstekingen of ernstige pijnklachten. De oefeningen moeten worden uitgevoerd volgens uw eigen mogelijkheden, vermijd overmatig rekken. Kinderen mogen het product alleen onder toezicht van volwassenen gebruiken. Dit product is geen medisch hulpmiddel. De plastic verpakking kan gevaarlijk zijn. Om verstikkingsgevaar te voorkomen, moet u deze buiten het bereik van kinderen en baby's houden.
Materiële samenstelling: 92% polyester, 8% spandex. Gemaakt in: China.

FIN
Harjoitus- ja venyttelyhihna
Käyttöohjeet
Aseta kahva jalkasi ympärille ja tartu hihnaan haluamistasi silmukoista. Vedä varovasti venyttääksesi jalkojen, selän ja käsivarsien lihaksia. Suorita harjoitukset sulavasti, ilman nykiviä liikkeitä. Yhden istunnon suositeltu kesto on 5–15 minuuttia. Käytön jälkeen säilytä tuote kuivassa paikassa.
Varoitus
Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan venyttelyharjoituksiin. Älä käytä sitä tuoreiden vammojen, tulehdusten tai vaikeiden kiputilojen yhteydessä. Harjoitukset tulee suorittaa omien kykyjen mukaan, välttäen ylivetämistä. Lapset saavat käyttää tuotetta vain aikuisten valvonnassa. Tuote ei ole lääkinällinen laite. Muovipakkaus voi olla vaarallinen. Tukehtumisvaaran välttämiseksi pidä se poissa lasten ja vauvojen ulottuvilta.
Materiaalikoostumus: 92% polyesteri, 8% spandex. Valmistettu: Kiinassa.

EST

Treening- ja venitushoidik

Kasutusjuhend

Aseta käepide jalale ja haara rihmast valitud silmustest. Venita õrnalt, et venitada jalgade, selja ja käte lihaseid. Teosta harjutused sujuvalt, ilma järskude liigutusteta. Ühe seansi soovitatav kestus on 5–15 minutit. Pärast kasutamist hoia toodet kuivas kohas.

Hoiaatus

Toode on mõeldud ainult venitusharjutusteks. Mitte kasutada värskeste vigastuste, põletike või tugeva valu korral. Harjutusi tuleks sooritada vastavalt oma võimetele, vältides ülevenitamist. Lapsed võivad toodet kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all. Toode ei ole meditsiiniseade. Plastikpakend võib olla ohtlik. Lõbumisohu vältimiseks hoia seda laste ja imikute eest eemal.

Materjali koostis: 92% polüester, 8% spandex.
Toodetud: Hiinas.

LT

Mankštos ir tempimo diržas

Naudojimo instrukcija

Uždėkite rankeną ant pėdos ir suimkite diržą už pasirinktų kilpų. Švelniai traukite, kad ištemptumėte kojų, nugaros ir rankų raumenis. Pratimus atlikite sklandžiai, be staigių judesių. Rekomenduojamas vienos sesijos laikas yra 5–15 minučių. Po naudojimo laikykite produktą sausoje vietoje.

Įspėjimas

Produktas skirtas tik tempimo pratimams. Nenaudoti esant šviežioms traumoms, uždegimams ar stipriems skausmams. Pratimus reikia atlikti pagal savo galimybes, vengiant per didelio tempimo. Vaikai gali naudoti produktą tik prižiūrint suaugusiems. Produktas nėra medicinos prietaisas. Plastikinė pakuotė gali būti pavojinga. Kad išvengtumėte uždusimo rizikos, laikykite ją atokiau nuo vaikų ir kūdikių.

Medžiagos sudėtis: 92% poliesteris, 8% spandeksas.
Pagaminta: Kinijoje.

LV

Vingrošanas un stiepšanās josta

Lietošanas instrukcija

Uzlieciet rokturi uz pēdas un satveriet jostu izvēlētajās cilpās. Maigi stiepiet, lai izstieptu kāju, muguras un roku muskuļus. Veiciet vingrinājumus vienmērīgi, bez pēkšņām kustībām. Ieteicamais vienas sesijas ilgums ir 5–15 minūtes. Pēc lietošanas uzglabājiet produktu sausā vietā.

Brīdinājums

Produkts ir paredzēts tikai stiepšanās vingrinājumiem. Neizmantojiet jaunu traumu, iekaisumu vai stipru sāpju gadījumā. Vingrinājumi jāveic atbilstoši savām spējām, izvairoties no pārmērīgas stiepšanās. Bērni drīkst izmantot produktu tikai pieaugušo uzraudzībā. Produkts nav medicīnas ierīce. Plastmasas iepakojums var būt bīstams. Lai izvairītos no nosmakšanas riska, turiet to prom no bērniem un zīdaiņiem.

Materiála sastávs: 92% poliesters, 8% spandekss. Ražots: Kínā.
CZ
Pás pro cvičení a protahování
Návod k použití
Nasaďte rukojeť na nohu a uchopte pás ve vybraných smýčkách. Jemně natahujte, abyste protáhli svaly nohou, zad a ramen. Cvičení provádějte plynule, bez prudkých pohybů. Doporučená doba jedné seance je 5–15 minut. Po použití uchovávejte produkt na suchém místě.
Upozornění
Produkt je určen výhradně k protahovacím cvičením. Nepoužívejte v případě čerstvých zranění, zánětů nebo silných bolestí. Cvičení je třeba provádět podle vlastních možností, vyvarujte se nadměrnému natahování. Děti mohou produkt používat pouze pod dohledem dospělých. Produkt není zdravotnický prostředek. Plastové balení může být nebezpečné. Abyste předešli riziku udušení, držte jej mimo dosah dětí a kojenců.
Materiálové složení: 92 % polyester, 8 % spandex. Vyrobeno v: Číně.
SK
Pás na cvičenie a pret'ahovanie
Návod na použitie
Nasaďte rukoväť na nohu a uchopte pás vo vybraných slučkách. Jemne nat'ahujte, aby ste pretiahli svaly nôh, chrbta a ramien. Cvičenia vykonávajte plynulo, bez prudkých pohybov. Odporúčaná doba jednej seansy je 5–15 minút. Po použití uchovávajte produkt na suchom mieste.
Varovanie
Produkt je určený výhradne na pret'ahovacie cvičenia. Nepoužívajte v prípade čerstvých zranení, zápalov alebo silných bolestí. Cvičenia je potrebné vykonávať podľa vlastných možností, vyvarujte sa nadmernému nat'ahovaniu. Deti môžu produkt používať len pod dohľadom dospelých. Produkt nie je zdravotnícka pomôcka. Plastové balenie môže byť nebezpečné. Aby ste predišli riziku udusenía, držte ho mimo dosahu detí a dojčiat.
Materiálové zloženie: 92 % polyester, 8 % spandex. Vyrobené v: Číne.
HU
Öv edzéshez és nyújtáshoz
Használati útmutató
Helyezze a fogantyút a lábára, és fogja meg az övet a kiválasztott hurkokban. Finoman húzza, hogy nyújtsa a láb-, hát- és karizmokat. Végezze a gyakorlatokat folyamatosan, hirtelen mozdulatok nélkül. Egy edzés ajánlott időtartama 5–15 perc. Használat után tárolja a terméket száraz helyen.

Figyelmeztetés
A termék kizárólag nyújtó gyakorlatokra készült. Ne használja friss sérülések, gyulladások vagy erős fájdalmak esetén. A gyakorlatokat a saját képességei szerint kell végezni, kerülve a túlfeszítést. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket. A termék nem orvosi eszköz. A műanyag csomagolás veszélyes lehet. A fulladásveszély elkerülése érdekében tartsa távol gyermekektől és csecsemőktől.
Anyagösszetétel: 92% poliéster, 8% spandex. Gyártási hely: Kína.
RO
Bandă pentru exerciții și întindere
Instrucțiuni de utilizare
Așezați mânerul pe picior și prindeți banda în buclele alese. Întindeți ușor pentru a întinde mușchii picioarelor, spatelui și brațelor. Efectuați exercițiile lin, fără mișcări bruște. Durata recomandată pentru o sesiune este de 5–15 minute. După utilizare, păstrați produsul într-un loc uscat.
Avertisment
Produsul este destinat exclusiv exercițiilor de întindere. Nu utilizați în caz de leziuni recente, inflamații sau dureri severe. Exercițiile trebuie efectuate în funcție de propriile abilități, evitând supra-întinderea. Copiii pot utiliza produsul doar sub supravegherea adulților. Produsul nu este un dispozitiv medical. Ambalajul din plastic poate fi periculos. Pentru a evita riscul de sufocare, țineți-l departe de copii și sugari.
Compoziția materialului: 92% poliester, 8% spandex. Fabricat în: China.
BG
Колан за упражнения и разтягане
Инструкции за употреба
Поставете дръжката на крака си и хванете колана в избраните примки. Внимателно разтягайте, за да разтегнете мускулите на краката, гърба и ръцете. Изпълнявайте упражненията плавно, без резки движения. Препоръчителното време за една сесия е 5–15 минути. След употреба съхранявайте продукта на сухо място.
Предупреждение
Продуктът е предназначен изключително за упражнения за разтягане. Не използвайте в случай на пресни наранявания, възпаления или силна болка. Упражненията трябва да се изпълняват според собствените възможности, като се избягва прекомерното разтягане. Деца могат да използват продукта само под надзор на възрастни. Продуктът не е медицинско изделие. Пластмасовата опаковка може да бъде опасна. За да избегнете риск от задушаване, дръжте я далеч от деца и бебета.
Материален състав: 92% полиестер, 8% спандекс. Произведено в: Китай.

IT
Fascia per esercizi e stretching
Istruzioni per l'uso
Indossare l'impugnatura sul piede e afferrare la fascia nelle anse desiderate. Tirare delicatamente per allungare i muscoli delle gambe, della schiena e delle braccia. Eseguire gli esercizi fluidamente, senza movimenti bruschi. La durata consigliata per una sessione è di 5–15 minuti. Dopo l'uso, conservare il prodotto in un luogo asciutto.
Avvertenza
Questo prodotto è destinato esclusivamente a esercizi di stretching. Non utilizzare in caso di traumi recenti, infiammazioni o forti dolori. Gli esercizi devono essere eseguiti in base alle proprie capacità, evitando di esagerare con lo stretching. I bambini possono usare il prodotto solo sotto la supervisione di un adulto. Il prodotto non è un dispositivo medico. L'imballaggio in plastica può essere pericoloso. Per evitare il rischio di soffocamento, tenerlo lontano da bambini e neonati.
Composizione del materiale: 92% poliestere, 8% spandex. Prodotto in: Cina.
SI
Trak za vaje in raztezanje
Navodila za uporabo
Namestite ročaj na stopalo in primate trak v izbranih zankah. Nežno vlecite, da raztegnete mišice nog, hrbta in rok. Vaje izvajajte gladko, brez nenadnih gibov. Priporočen čas ene seanse je 5–15 minut. Po uporabi izdelek shranite na suhem mestu.
Opozorilo
Izdelek je namenjen izključno razteznim vajam. Ne uporabljajte ga v primeru svežih poškodb, vnetij ali hudih bolečin. Vaje je treba izvajati v skladu z lastnimi zmoglostmi, izogibajte se pretiranemu raztezanju. Otroci lahko izdelek uporabljajo samo pod nadzorom odraslih. Izdelek ni medicinski pripomoček. Plastična embalaža je lahko nevarna. Da se izognete nevarnosti zadušitve, jo hranite stran od otrok in dojenčkov.
Sestava materiala: 92% poliester, 8% spandeks. Izdelano v: Kitajski.
HR
Traka za vježbanje i istezanje
Upute za uporabu
Postavite ručku na stopalo i uhvatite traku u odabranim petljama. Nježno povlačite kako biste istegnuli mišiće nogu, leđa i ruku. Vježbe izvodite glatko, bez naglih pokreta. Preporučeno trajanje jedne sesije je 5–15 minuta. Nakon upotrebe, pohranite proizvod na suhom mjestu.
Upozorenje
Ovaj proizvod je namijenjen isključivo za vježbe istezanja. Ne koristite ga u slučaju svježih ozljeda, upala ili jakih bolova. Vježbe treba izvoditi u skladu s vlastitim mogućnostima, izbjegavajući prekomjerno istezanje. Djeca mogu koristiti proizvod samo pod nadzorom odraslih. Proizvod nije medicinski uređaj. Plastična ambalaža može biti opasna. Kako biste izbjegli rizik od gušenja, držite je podalje od djece i dojenčadi.
Sastav materijala: 92% poliester, 8% spandex. Proizvedeno u: Kini.