

PL
Podpórka do relaksu i ćwiczeń karku
Spóśób użycia
Umieść podpórkę na płaskiej powierzchni i połóż się tak, aby kark spoczywał w wyprofilowanym zagłębieniu. Rozluźnij ciało i pozostań w tej pozycji kilka minut, stopniowo wydłużając czas w miarę przyzwyczajania się do ćwiczenia. Produkt może być używany również w pozycji siedzącej jako podparcie szyi.
Ostrzeżenie
Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku rekreacyjnego i relaksacyjnego. Nie stosować na uszkodzoną skórę ani w przypadku ostrych dolegliwości bólowych bez konsultacji z lekarzem. Unikać długotrwałego stosowania w jednej sesji. Trzymać poza zasięgiem dzieci. Plastikowe opakowanie może być niebezpieczne. Aby uniknąć ryzyka uduszenia, należy trzymać je z dala od dzieci i niemowląt.

Skład materiałowy: EVA. Wyprodukowano w: Chinach.

ENG

Neck Relaxer and Stretcher

Instructions for use

Place the neck relaxer on a flat surface and lie down so that your neck rests in the contoured groove. Relax your body and stay in this position for a few minutes, gradually increasing the time as you get used to the exercise. The product can also be used while sitting as a neck support.

Warning

This product is intended exclusively for recreational and relaxation use. Do not use on damaged skin or in case of acute pain without consulting a doctor. Avoid prolonged use in a single session. 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: EVA. Made in: China.

DE

Nackenstütze zum Entspannen und Dehnen

Gebrauchsanweisung

Legen Sie die Stütze auf eine ebene Fläche und legen Sie sich so hin, dass Ihr Nacken in der konturierten Vertiefung liegt. Entspannen Sie Ihren Körper und bleiben Sie einige Minuten in dieser Position. Verlängern Sie die Dauer schrittweise, wenn Sie sich an die Übung gewöhnt haben. Das Produkt kann auch im Sitzen als Nackenstütze verwendet werden.

Warnung

Dieses Produkt ist ausschließlich für den Freizeit- und Entspannungsgebrauch bestimmt. Nicht auf geschädigter Haut oder bei akuten Schmerzen ohne ärztliche Beratung anwenden. Vermeiden Sie eine längere Anwendung in einer einzigen Sitzung.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Plastikverpackung kann gefährlich sein. Um Erstickungsgefahr zu vermeiden, halten Sie sie von Kindern und Säuglingen fern.

Materialzusammensetzung: EVA. Hergestellt in: China.

NL

Neksteun voor ontspanning en oefeningen

Gebruiksaanwijzing

Plaats de neksteun op een vlakke ondergrond en ga zo liggen dat uw nek in de voorgevormde uitsparing rust. Ontspan uw lichaam en blijf enkele minuten in deze positie. Verleng de tijd geleidelijk naarmate u aan de oefening gewend raakt. Het product kan ook zittend worden gebruikt als nekondersteuning.

Waarschuwing

Dit product is uitsluitend bedoeld voor recreatief en ontspannend gebruik. Niet gebruiken op een beschadigde huid of bij acute pijn zonder overleg met een arts. Vermijd langdurig gebruik in één sessie. 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: EVA. Gemaakt in: China.

FIN

Niskatuki rentoutukseen ja harjoituksiin

Käyttöohjeet

Aseta tuki tasaiselle alustalle ja asetu makuulle niin, että niskasi lepää muotoillussa syvennyksessä. Rentouta kehosi ja pysy tässä asennossa muutaman minuutin ajan, pidentäen aikaa vähitellen harjoitukseen tottuessasi. Tuotetta voidaan käyttää myös istuma-asennossa niskan tukena.

Varoituis

Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan virkistys- ja rentoutuskäyttöön. Älä käytä sitä vaurioituneella iholla tai akuutin kivun yhteydessä ilman lääkärin ennakkokonsultaatiota. Vältä pitkäaikaista käyttöä yhden istunnon aikana. Säilytä lasten ulottumattomissa. Muovipakkaus voi olla vaarallinen. Tukehtumisvaaran välttämiseksi pidä se poissa lasten ja vauvojen ulottuvilta.

Materiaalikoostumus: EVA. Valmistettu: Kiinassa.

EST

Kaelatugi lõõgastumiseks ja harjutusteks

Kasutusjuhend

Aseta tugi tasasele pinnale ja heida pikali nii, et kael toetub vormitud süvendisse. Lõdvesta keha ja püsi selles asendis paar minutit, pikendades aega järk-järgult, kui harjud harjutusega. Toode saab kasutada ka istudes kaela toena.

Hoiatus

Toode on mõeldud ainult rekreatiivseks ja lõõgastumiseks. Mitte kasutada kahjustatud nahal või ägeda valu korral ilma arstiga konsulteerimata. Vältida pikaajalist kasutamist ühe seansi jooksul. Hoida lastele kättesaamatus kohas. Plastikpakend võib olla ohtlik. Lõbumisohu vältimiseks hoida seda laste ja imikute eest eemal.

Materjali koostis: EVA. Toodetud: Hiinas.

LT

Atrama kaklo atsipalaidavimui ir pratimams

Naudojimo instrukcija

Padėkite atramą ant lygaus paviršiaus ir atsigulkite taip, kad kaklas atsidurtų išformuotame įdubime. Atpalaiduokite kūną ir likite šioje padėtyje kelias minutes, palaipsniui ilgindami laiką, kai pripratinsite prie pratimo. Produktas gali būti naudojamas ir sėdint kaip kaklo atrama.

Įspėjimas

Produktas skirtas tik rekreaciniam ir atpalaidavimui skirtam naudojimui. Nenaudoti ant pažeistos odos ar esant ūmiems skausmams be konsultacijos su gydytoju. Venkite ilgalaikio naudojimo vienoje sesijoje. Laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Plastikinė pakuotė gali būti pavojinga. Kad išvengtumėte uždusimo rizikos, laikykite ją atokiau nuo vaikų ir kūdikių.

Medžiagos sudėtis: EVA. Pagaminta: Kinijoje.

LV

Kakla balsts atpūtai un vingrinājumiem

Lietošanas instrukcija

Novietojiet balstu uz līdzenas virsmas un apgulieties tā, lai kakls atrastos profilētajā iedobumā. Atslābiniet ķermeni un palieciet šajā pozīcijā dažas minūtes, pakāpeniski pagarinot laiku, kad pieradīsiet pie vingrinājuma. Produkts var tikt izmantots arī sēdus pozīcijā kā kakla atbalsts.

Brīdinājums

Produkts ir paredzēts tikai atpūtai un relaksācijai. Neizmantojiet uz bojātas ādas vai akūtu sāpju gadījumā bez konsultēšanās ar ārstu. Izvairieties no ilgstošas lietošanas vienā sesijā. Glabājiet bērniem nepieejamā vietā. Plastmasas iepakojums var būt bīstams. Lai izvairītos no nosmakšanas riska, turiet to prom no bērniem un zīdaiņiem.

Materiāla sastāvs: EVA. Ražots: Ķīnā.

CZ

Podpěrka pro relaxaci a cvičení krku

Návod k použití

Umístěte podpěrku na rovnou plochu a lehněte si tak, aby krk spočíval ve vytvarovaném prohlubni. Uvolněte tělo a zůstaňte v této poloze několik minut, postupně prodlužujte dobu, jak si na cvičení zvyknete. Produkt lze použít i v sedě jako podporu krku.

Upozornění

Produkt je určen výhradně k rekreačnímu a relaxačnímu použití. Nepoužívejte na poškozenou kůži ani v případě akutních bolestí bez konzultace s lékařem. Vyvarujte se dlouhodobému používání v jedné seanci. Uchovávejte mimo dosah dětí. Plastové balení může být nebezpečné. Abyste předešli riziku udušení, držte jej mimo dosah dětí a kojenců.

Materiálové složení: EVA. Vyrobeno v: Číně.

SK

Podložka na relaxáciu a cvičenie krku

Návod na použitie

Umiestnite podložku na rovnú plochu a ľahnite si tak, aby krk spočíval vo vytvarovanom záreze. Uvoľnite telo a zostaňte v tejto polohe niekoľko minút, postupne predlžujte čas, ako si na cvičenie zvyknete. Produkt možno použiť aj v sede ako podporu krku.

Varovanie

Produkt je určený výhradne na rekreačné a relaxačné použitie. Nepoužívajte na poškodenú pokožku ani v prípade akútnych bolestí bez konzultácie s lekárom. Vyvarujte sa dlhodobému používaniu v jednej relácii. Uchovávejte mimo dosahu detí. Plastové balenie môže byť nebezpečné. Aby ste predišli riziku udusenía, držte ho mimo dosahu detí a dojčiat.

Materiálové zloženie: EVA. Vyrobené v: Číne.

HU

Nyaktámasz relaxációhoz és gyakorlatokhoz

Használati útmutató

Helyezze a támaszt sík felületre, és feküdjön le úgy, hogy a nyak a formázott mélyedésben pihenjen. Lazítsa el a testét, és maradjon ebben a pozícióban néhány percig, fokozatosan növelve az időt, ahogy megszokja a gyakorlatot. A termék ülő helyzetben is használható nyaktámaszként.

Figyelmeztetés

A termék kizárólag rekreációs és relaxációs célokra készült. Ne használja sérült bőrön vagy akut fájdalom esetén orvosi konzultáció nélkül. Kerülje a hosszú távú használatot egyetlen alkalommal. Gyermekektől elzárva tartandó. A műanyag csomagolás veszélyes lehet. A fulladásveszély elkerülése érdekében tartsa távol gyermekektől és csecsemőktől.

Anyagösszetétel: EVA. Gyártási hely: Kína.

RO

Suport pentru relaxarea și exercițiile gâtului

Instrucțiuni de utilizare

Așezați suportul pe o suprafață plană și așezați-vă astfel încât gâtul să se odihnească în adâncitura profilată. Relaxați-vă corpul și rămâneți în această poziție câteva minute, prelungind treptat timpul pe măsură ce vă obișnuiți cu exercițiul. Produsul poate fi utilizat și în poziție așezată ca suport pentru gât.

Avertisment

Produsul este destinat exclusiv utilizării recreative și de relaxare. Nu utilizați pe pielea deteriorată sau în caz de dureri acute fără a consulta un medic. Evitați utilizarea prelungită într-o singură sesiune. 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.

Compoziția materialului: EVA. Fabricat în: China.

BG

Подпора за релакс и упражнения за врата

Инструкции за употреба

Поставете подпората на равна повърхност и легнете така, че вратът да се отпусне в профилираната вдлъбнатина. Отпуснете тялото си и останете в тази позиция за няколко минути, като постепенно удължавате времето, докато свикнете с упражнението. Продуктът може да се използва и в седнало положение като опора за врата.

Предупреждение

Продуктът е предназначен изключително за развлекателна и релаксационна употреба. Не използвайте върху увредена кожа или в случай на остра болка без консултация с лекар. Избягвайте продължителна употреба в една сесия. Съхранявайте далеч от деца. Пластмасовата опаковка може да бъде опасна. За да избегнете риск от задушаване, дръжте я далеч от деца и бебета.

Материален състав: EVA. Произведено в: Китай.

IT

Supporto per il relax e gli esercizi del collo

Istruzioni per l'uso

Posizionare il supporto su una superficie piana e sdraiarsi in modo che il collo poggi nell'incavo sagomato. Rilassare il corpo e rimanere in questa posizione per qualche minuto, aumentando gradualmente il tempo man mano che ci si abitua all'esercizio. Il prodotto può essere utilizzato anche in posizione seduta come supporto per il collo.

Avvertenza

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso ricreativo e di relaxazione. Non utilizzare su pelle danneggiata o in caso di dolore acuto senza aver consultato un medico. Evitare l'uso prolungato in una singola sessione. 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: EVA. Prodotto in: Cina.

SI

Podpora za sprostitev in vaje za vrat

Navodila za uporabo

Podpora postavite na ravno površino in se ulezite tako, da vrat počiva v oblikovani vdolbini. Sprostite telo in ostanite v tem položaju nekaj minut, postopoma podaljšujte čas, ko se navadite na vajo. Izdelek se lahko uporablja tudi v sedečem položaju kot podpora za vrat.

Opozorilo

Izdelek je namenjen izključno za rekreacijo in sprostitev. Ne uporabljajte na poškodovani koži ali v primeru akutnih bolečin brez posveta z zdravnikom. Izogibajte se dolgotrajni uporabi v eni seansi. Hraniti izven dosega otrok. Plastična embalaža je lahko nevarna. Da se izognete nevarnosti zadušitve, jo hranite stran od otrok in dojenčkov.

Sestava materiala: EVA. Izdelano v: Kitajski.

HR

Potpora za opuštanje i vježbe vrata

Upute za uporabu

Postavite potporu na ravnu površinu i ležite tako da vrat počiva u profiliranom udubljenju. Opustite tijelo i ostanite u tom položaju nekoliko minuta, postupno produljujući vrijeme kako se naviknete na vježbu. Proizvod se može koristiti i u sjedećem položaju kao potpora za vrat.

Upozorenje

Ovaj proizvod je namijenjen isključivo za rekreativnu upotrebu i opuštanje. Ne koristite na oštećenoj koži ili u slučaju akutne boli bez savjetovanja s liječnikom. Izbjegavajte dugotrajnu upotrebu u jednoj sesiji. Čuvajte izvan dohvata djece. Plastična ambalaža može biti opasna. Kako biste izbjegli rizik od gušenja, držite je podalje od djece i dojenčadi.

Sastav materijala: EVA. Proizvedeno u: Kini.