

CZ CVIČENÍ PÁSY, GUMY A EXPANDERY

Upozornění: 1. Tento produkt je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělých. 2. Pásky, gumy a expandéry jsou určeny pro odporová cvičení a fitness. Nepoužívejte je k jiným účelům. 3. Před každým použitím zkontrolujte produkt na případné poškození, jako jsou praskliny, trhliny nebo nadměrné opotřebení. Pokud zjistíte poškození, přestaňte produkt používat. 4. Pokud používáte pásky a gumy s úchyty nebo upevňovacími prvky, ujistěte se, že jsou pevně a bezpečně připevněny před zahájením cvičení. 5. Používejte gumy a pásky odpovídající vašim úrovním pokročilosti. Nerotahujte je nad doporučenou délku, aby nedošlo k poškození produktu. 6. Ujistěte se, že pásku nebo gumu pevně držíte během cvičení. Pokud je napětí příliš velké, zvolte produkt s nižším odporem. 7. Pásky a gumy by měly být použity na čistém, suchém a stabilním povrchu, aby nedošlo k jejich sklouznutí a případným nehodám. 8. Při natahování gumy nebo expandéru se ujistěte, že jej pevně držíte, abyste zabránili náhlému „odskočení“, které by mohlo způsobit zranění. 9. Během cvičení se vyhněte situacím, kdy by napnutí pásky nebo gumy mohlo neúmyslně zasáhnout váš obličej. 10. Nepoužívejte produkt v blízkosti ostrých předmětů nebo povrchů, které by mohly způsobit odření nebo prasknutí. 11. Osoby se zraněními svalů, kloubů nebo páteře by měly před zahájením cvičení s páskami nebo expandéry konzultovat lékaře. 12. Pokud během cvičení pociťte bolest, zvrátné nebo jiné nepříjemné příznaky, okamžitě přestaňte a poraďte se s lékařem. 13. Produkt skladujte na suchém a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo, zdroje tepla a vlhkosti, aby nedošlo k jeho poškození. 14. Doporučuje se ponechat tento štítek.

DE FITNESSBÄNDER, WIDERSTANDSBÄNDER UND EXPANDER

Sicherheitshinweise: 1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen. 2. Bänder, Gummibänder und Expander sind für Widerstandsübungen und Fitness vorgesehen. Verwenden Sie sie nicht für andere Zwecke. 3. Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Verwendung auf Beschädigungen wie Risse, Schnitte oder übermäßigen Verschleiß. Bei sichtbaren Schäden nicht weiter verwenden. 4. Wenn Sie Bänder oder Gummibänder mit Griffen oder Befestigungen verwenden, stellen Sie sicher, dass diese vor Beginn der Übungen fest und sicher angebracht sind. 5. Verwenden Sie Bänder und Gummibänder, die Ihrer Trainingsstufe entsprechen. Dehnen Sie sie nicht über die empfohlene Länge hinaus, um Schäden am Produkt zu vermeiden. 6. Stellen Sie sicher, dass Sie das Band oder Gummiband während der Übungen fest halten. Wenn die Spannung zu hoch ist, wählen Sie ein Produkt mit einem geringeren Widerstand. 7. Bänder und Gummibänder sollten auf einer sauberen, trockenen und stabilen Oberfläche verwendet werden, um ein Verrutschen und Unfälle zu vermeiden. 8. Achten Sie beim Dehnen des Gummibandes oder Expanders darauf, es sicher zu halten, um ein plötzliches Zurückschnellen zu vermeiden, das Verletzungen verursachen könnte. 9. Vermeiden Sie während der Übungen Situationen, in denen das gespannte Band oder Gummiband versehentlich ins Gesicht schlagen könnte. 10. Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von scharfen Gegenständen oder Oberflächen, die Abrieb oder Risse verursachen könnten. 11. Personen mit Verletzungen der Muskeln, Gelenke oder der Wirbelsäule sollten vor der Verwendung von Bändern oder Expandern einen Arzt konsultieren. 12. Sollten Sie während der Übungen Schmerzen, Schwindel oder andere unangenehme Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt. 13. Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sauberen Ort, fern von direktem Sonnenlicht, Wärmequellen und Feuchtigkeit, um Beschädigungen zu vermeiden. 14. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR BANDES, ÉLASTIQUES ET EXTENSEURS POUR EXERCICES

Avvertissements de sécurité: 1. Ce produit est un équipement sportif, pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants. Les enfants ne doivent l'utiliser que sous la supervision d'un adulte. 2. Les bandes, élastiques et extenseurs sont conçus pour les exercices de résistance et de fitness. Ne les utilisez pas à d'autres fins. 3. Vérifiez le produit avant chaque utilisation pour détecter des dommages tels que des fissures, des coupures ou une usure excessive. En cas de dommage, cessez de l'utiliser. 4. Si vous utilisez des bandes ou des élastiques avec des poignées ou des fixations, assurez-vous qu'ils sont solidement fixés avant de commencer les exercices. 5. Utilisez des bandes et élastiques adaptées à votre niveau de pratique. Ne les étirez pas au-delà de la longueur recommandée pour éviter d'endommager le produit. 6. Assurez-vous de tenir la bande ou l'élastique fermement pendant les exercices. Si la tension est trop élevée, optez pour un produit avec une résistance plus faible. 7. Les bandes et élastiques doivent être utilisés sur une surface propre, sèche et stable pour éviter tout glissement et les accidents éventuels. 8. Lors de l'étirement d'une bande ou d'un extenseur, tenez-le fermement pour éviter un « retour brusque » qui pourrait causer des blessures. 9. Pendant les exercices, évitez les situations où une bande ou un élastique tendu pourrait heurter accidentellement votre visage. 10. N'utilisez pas le produit à proximité d'objets pointus ou de surfaces rugueuses qui pourraient provoquer des coupures ou des fissures. 11. Les personnes ayant des blessures musculaires, articulaires ou de la colonne vertébrale doivent consulter un médecin avant de commencer des exercices avec des bandes ou des extenseurs. 12. Si vous ressentez des douleurs, des vertiges ou d'autres symptômes désagréables pendant les exercices, arrêtez immédiatement et consultez un médecin. 13. Conservez le produit dans un endroit sec et propre, à l'abri de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de l'humidité pour éviter tout dommage. 14. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB EXERCISE BANDS, RESISTANCE BANDS, AND EXPANDERS

Warnings: 1. This product is a piece of sports equipment, not a toy. Keep it out of reach of children. Children may only use it under adult supervision. 2. Resistance bands, loops, and expanders are designed for resistance training and fitness exercises. Do not use them for other purposes. 3. Inspect the product before each use for damage, such as cracks, tears, or excessive wear. Do not use it if damaged. 4. If using bands or loops with handles or attachments, ensure they are securely fastened before starting your exercises. 5. Use bands and loops appropriate for your fitness level. Do not overstretch them beyond the recommended length to avoid damaging the product. 6. Hold the band or loop securely during exercises. If the tension is too high, choose a product with a lower resistance level. 7. Bands and loops should be used on a clean, dry, and stable surface to prevent slipping or accidents. 8. When stretching a band or expander, ensure you hold it securely to prevent it from snapping back suddenly, which could cause injury. 9. During exercises, avoid situations where a stretched band or loop could accidentally hit your face. 10. Do not use the product near sharp objects or surfaces that could cause abrasions or cuts. 11. People with muscle, joint, or spine injuries should consult a doctor before starting exercises with bands or expanders. 12. If you experience pain, dizziness, or other unpleasant symptoms during exercises, stop immediately and consult a doctor. 13. Store the product in a dry, clean place, away from direct sunlight, heat sources, and moisture to prevent damage. 14. It is recommended to retain this label.

PL TAŚMY, GUMY I EKSPANDERY DO ĆWICZEN

Ostrzeżenia: 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci mogą korzystać z niego wyłącznie pod nadzorem dorosłych. 2. Taśmy, gumy i ekspandery są przeznaczone do ćwiczeń oporowych i fitness. Nie używaj ich do innych celów. 3. Przed każdym użyciem sprawdź produkt pod kątem uszkodzeń, takich jak pęknięcia, przecięcia lub nadmierne zużycie. W przypadku zauważenia uszkodzeń zaprzęśaj użytkowania. 4. W przypadku używania taśm i gum z przyrządami lub zaczepami upewnij się, że są one mocno i bezpiecznie zamocowane przed rozpoczęciem ćwiczeń. 5. Używaj gum i taśm odpowiednich do swojego poziomu zaawansowania. Nie rozciągaj ich poza zalecaną długość, aby uniknąć uszkodzenia produktu. 6. Upewnij się, że trzymasz taśmę lub gumę pewnie podczas ćwiczeń. Jeśli napięcie jest zbyt duże, wybierz produkt o niższym poziomie oporu. 7. Taśmy i gumy powinny być używane na czystej, suchej i stabilnej powierzchni, aby uniknąć ich przesuwania się i potencjalnych wypadków. 8. Podczas rozciągania gumy lub ekspandera upewnij się, że trzymasz go pewnie, aby zapobiec nagłemu „odskoczeniu”, które może spowodować obrażenia. 9. Podczas wykonywania ćwiczeń staryj się unikać sytuacji, w których napięta taśma lub gumą mogłaby przypadkowo uderzyć w twarz. 10. Nie używaj produktu w pobliżu ostrych przedmiotów lub powierzchni, które mogą spowodować przetarcia lub przecięcia. 11. Osoby z urazami mięśni, stawów lub kręgosłupa powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń z taśmami lub ekspanderami. 12. Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz ból, zawroty głowy lub inne nieprzyjemne symptomy natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem. 13. Przechowuj produkt w suchym i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, źródła ciepła i wilgoci, aby zapobiec uszkodzeniu. 14. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK CVIČNÉ PÁSY, GUMY A EXPANDERY

Upozornenie: 1. Tento produkt je športová pomôcka, nie hračka. Uchovávať ho mimo dosahu detí. Deti ho môžu používať iba pod dohľadom dospelých. 2. Odporové pásky, gumy a expandéry sú určené na odporové cvičenia a fitness. Nepoužívajte ho na iné účely. 3. Pred každým použitím skontrolujte produkt na prípadné poškodenia, ako sú praskliny, trhliny alebo nadmerné opotrebovanie. Nepoužívajte ho, ak je poškodený. 4. Ak používate pásky alebo gumy s úchyty alebo pripojnými prvkami, uistite sa, že sú pevné a bezpečne pripevnéne. 5. Používajte pásky a gumy vhodne pre vašu úroveň kondície. Nepreťahujte ich nad odporúčanu dĺžku, aby nedošlo k poškodeniu produktu. 6. Počas cvičenia pevné držte pásku alebo gumu. Ak je napätie príliš vysoké, zvolte produkt s nižším odporom. 7. Pásky a gumy by sa mali používať na čistom, suchom a stabilnom povrchu, aby sa predišlo posmyknutiu a možným nehodám. 8. Pri napínaní gumy alebo expandéra sa uistite, že ho pevné držíte, aby ste zabránili náhlému „odskoku“, ktorý by mohol spôsobiť zranenie. 9. Počas cvičenia sa vyhnite situáciám, kde by napnutá pásky alebo gumy mohli zasiahnuť tvár. 10. Nepoužívajte produkt v blízkosti ostrých predmetov alebo povrchov, ktoré by mohli spôsobiť odery alebo trhliny. 11. Osoby so zraneniami svalov, klbov alebo chrbtice by sa mali pred začatím cvičenia s páskami alebo expandermi poradiť s lekárom. 12. Ak počas cvičenia pociťte bolesť, závraty alebo iné nepříjemné príznaky, okamžite prestaňte a poraďte sa s lekárom. 13. Uchovávať produkt na suchom a čistom mieste, mimo priameho slnečného žiarenia, zdrojov tepla a vlhkosti, aby ste zabránili poškodeniu. 14. Odporúča sa ponechať tento štítek.

UA СТРИЧКИ, ГУМКИ ТА ЕСПАНДЕРИ ДЛЯ ВПРАВ

Застереження: 1. Цей продукт є спортивним інвентарем, а не іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. Діти можуть використовувати його лише під наглядом дорослих. 2. Стрічки, гумки та еспандери призначені для вправ на опір і занять фітнесом. Не використовуйте їх для інших цілей. 3. Перед кожним використанням перевіряйте продукт на наявність пошкоджень, таких як тріщини, порізів або надмірне зношення. У разі пошкодження припиніть використання. 4. Якщо ви використовуєте стрічки чи гумки з ручками або кріпленнями, переконайтеся, що вони надійно закріплені перед початком вправ. 5. Використовуйте стрічки та гумки, що відповідають вашому рівню фізичної підготовки. Не розтягуйте їх понад рекомендовану довжину, щоб уникнути пошкодження продукту. 6. Під час вправ тримайте стрічку чи гумку міцно. Якщо напружа занадто висока, виберіть продукт із нижчим рівнем опору. 7. Стрічки та гумки слід використовувати на чистій, сухій та стабільній поверхні, щоб уникнути ковзання чи нещасних випадків. 8. Під час натягування гумки або еспандера переконайтеся, що тримаєте його міцно, щоб уникнути раптового «зворотного удару», який може спричинити травму. 9. Під час вправ уникайте ситуацій, коли натягнута стрічка або гумка може випадково ударити вас в обличчя. 10. Не використовуйте продукт поблизу гострих предметів або поверхонь, які можуть викликати потертості чи розриви. 11. Людям із травмами м'язів, суглобів чи хребта слід проконсультуватися з лікарем перед використанням стрічок чи еспандерів. 12. Якщо під час вправ ви відчуваєте біль, запаморочення чи інші неприємні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря. 13. Зберігайте продукт у сухому та чистому місці, подалі від прямих сонячних променів, джерел тепла та вологи, щоб уникнути пошкодження. 14. Рекомендується зберегти цей ярлик.