

CZ POSILOVACI KOLEČKO S PODLOŽKOU

Upozornění: 1. Tento produkt je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Děti jej mohou používat pouze pod neustálým dohledem dospělých. 2. Používejte produkt podle jeho určení: je určen pro posilování břišních, zadových, pažních a stehenních svalů. Nepoužívejte jej k jiným účelům. 3. Produkt je vhodný pro uživatele s hmotností do 150 kg. 4. Před každým použitím zkontrolujte stav produktu. Pokud objevíte poškození, jako jsou praskliny, deformace nebo uvolněné rukovětě, okamžitě přestaňte produkt používat. 5. Cvičte na rovinném, suchém a stabilním povrchu, aby nedošlo k posunutí kolečka nebo podložky a ke ztrátě rovnováhy. 6. Během cvičení by měly kolena spočívat na přilehlé podložce nebo jiní měkké ploše, aby se zabránilo odnětí a zvýšil se komfort. 7. Cvičení s kolečkem vyžadují kontrolu rovnováhy. Ujistěte se, že máte dostatek zkušeností, nebo cvičte pod dohledem trenéra. 8. Vždy cvičte prudce své úroveň pokročilosti. Příliš intenzivní cvičení může vést k zranění. 9. Vyhněte se při cvičení prudkým pohybům, které mohou zatížit páteř nebo klouby. 10. Před použitím kolečka proveďte odpovídající rozčehnutí, aby se vaše svaly a klouby připravily na zátěž. 11. Noste protiskluzovou sportovní obuv a oblečení, které neomezuje pohyb. 12. Osoby s problémy se zády, páteří, klouby nebo jinými zdravotními obtížemi by měly před cvičením konzultovat svého lékaře. 13. Pokud během cvičení pocítíte bolest, zavrátě nebo jiné nepříjemné příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem. 14. Po použití produkt skládáte na suchém místě, mimo zdroj tepla a vlhkost, aby nedošlo k poškození materiálu. 15. Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE AB-ROLLER MIT MATTE

Sicherheitshinweise: 1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Kinder, die es verwenden, sollten stets unter der Aufsicht von Erwachsenen stehen. 2. Verwenden Sie das Produkt gemäß seiner Bestimmung: Es ist für das Training der Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur vorgesehen. Nicht für andere Zwecke verwenden. 3. Das Produkt ist für Benutzer mit einem Gewicht von bis zu 150 kg geeignet. 4. Überprüfen Sie vor jeder Nutzung, ob das Produkt in einwandfreiem Zustand ist. Bei Schäden wie Rissen, Verformungen oder lockeren Griffen stellen Sie die Nutzung sofort ein. 5. Üben Sie auf einer flachen, trockenen und stabilen Oberfläche, um ein Verrutschen des Rads oder der Matte sowie den Verlust des Gleichgewichts zu vermeiden. 6. Während der Übungen sollten die Knie auf der mitgelieferten Matte oder einer anderen weichen Unterlage liegen, um Hautabschürfungen zu vermeiden und den Komfort zu erhöhen. 7. Übungen mit dem Rad erfordern Gleichgewichtskontrolle. Stellen Sie sicher, dass Sie über ausreichende Erfahrung verfügen oder die Übungen unter der Aufsicht eines Trainers durchführen. 8. Trainieren Sie stets entsprechend Ihrem Erfahrungsniveau. Zu intensive Übungen können Verletzungen verursachen. 9. Vermeiden Sie während der Übungen plötzliche Bewegungen, die die Wirbelsäule oder die Gelenke belasten könnten. 10. Führen Sie vor der Nutzung des Rads ein angemessenes Aufwärmen durch, um Ihre Muskeln und Gelenke auf die Belastung vorzubereiten. 11. Tragen Sie während des Trainings rutschfeste Sportschuhe und bewegungsfreundliche Kleidung. 12. Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen, Wirbelsäulen- oder Gelenkerkrankungen oder anderen Erkrankungen sollten vor Beginn des Trainings einen Arzt konsultieren. 13. Sollten während der Übungen Schmerzen, Schwindel oder andere unangenehme Symptome auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt. 14. Lagern Sie das Produkt nach der Nutzung an einem trockenen Ort, fern von Wärmegquellen und Feuchtigkeit, um Materialschäden zu vermeiden. 15. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR ROUE D'EXERCICE AVEC TAPIS

Avvertissements de sécurité: 1. Ce produit est un équipement sportif, et non un jouet. Les enfants qui l'utilisent doivent être constamment surveillés par un adulte. 2. Utilisez ce produit conformément à son usage prévu : il est conçu pour renforcer les muscles de l'abdomen, du dos, des bras et des jambes. Ne l'utilisez pas à d'autres fins. 3. Ce produit est adapté aux utilisateurs pesant jusqu'à 150 kg. 4. Vérifiez l'état du produit avant chaque utilisation. Si vous détectez des dommages tels que des fissures, des déformations ou des poignées lâches, cessez immédiatement son utilisation. 5. Faites vos exercices sur une surface plane, sèche et stable pour éviter que la roue ou le tapis ne glissent et pour maintenir votre équilibre. 6. Pendant les exercices, les genoux doivent reposer sur le tapis fourni ou sur une autre surface souple afin d'éviter les éraflures et d'améliorer le confort. 7. Les exercices avec une roue nécessitent un bon contrôle de l'équilibre. Assurez-vous d'avoir une expérience suffisante ou réalisez les exercices sous la supervision d'un entraîneur. 8. Adaptez toujours vos exercices à votre niveau de pratique. Des exercices trop intensifs peuvent entraîner des blessures. 9. Évitez les mouvements brusques pendant les exercices, car ils peuvent solliciter excessivement la colonne vertébrale ou les articulations. 10. Avant d'utiliser la roue, effectuez un échauffement adéquat pour préparer vos muscles et vos articulations à l'effort. 11. Portez des chaussures de sport antidérapantes et des vêtements qui ne limitent pas vos mouvements. 12. Les personnes ayant des problèmes de santé tels que des douleurs au dos, à la colonne vertébrale, aux articulations ou d'autres troubles doivent consulter un médecin avant de commencer les exercices. 13. Si vous ressentez une douleur, des étourdissements ou d'autres symptômes désagréables pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin. 14. Après utilisation, rangez le produit dans un endroit sec, à l'écart des sources de chaleur et de l'humidité, pour éviter d'endommager le matériel. 15. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB EXERCISE WHEEL WITH MAT

Warnings: 1. This product is a sports device, not a toy. Children using it should always be under constant adult supervision. 2. Use the product as intended: it is designed to strengthen the muscles of the abdomen, back, arms, and legs. Do not use it for other purposes. 3. The product is suitable for users weighing up to 150 kg. 4. Check the product's condition before each use. If there are damages such as cracks, deformations, or loose handles, stop using it immediately. 5. Exercise on a flat, dry, and stable surface to prevent the wheel or mat from sliding and to maintain balance. 6. During exercises, knees should rest on the provided mat or another soft surface to avoid abrasions and enhance comfort. 7. Exercises with the wheel require balance control. Ensure you have sufficient experience or perform exercises under a trainer's supervision. 8. Always exercise according to your skill level. Overly intense exercises may cause injuries. 9. Avoid sudden movements during exercises, as they can put strain on the spine or joints. 10. Perform an appropriate warm-up before using the wheel to prepare your muscles and joints for effort. 11. Wear non-slip sports shoes and clothing that allows freedom of movement. 12. People with health problems such as back pain, spinal issues, joint problems, or other conditions should consult a doctor before starting exercises. 13. If you experience pain, dizziness, or other unpleasant symptoms during exercises, stop immediately and consult a doctor. 14. After use, store the product in a dry place, away from heat sources and moisture, to prevent material damage. 15. It is recommended to keep this label.

PL KÓŁKO DO CWICZEN Z MATĄ

Ostrzeżenia: 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci korzystające z niego powinny znajdować się pod stałym nadzorem dorosłych. 2. Używaj go zgodnie z przeznaczeniem: Produkt jest przeznaczony do wzmacniania mięśni brzucha, pleców, ramion i nóg. Nie używaj go do innych celów. 3. Produkt przystosowany do użytkownika o masie do 150kg. 4. Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt jest w dobrym stanie. W przypadku uszkodzeń, takich jak pęknięcia, odkształcenia lub łup na uchwytach, zaprzęśz użytkowania. 5. Cwicząc na płaskiej, suchej i stabilnej powierzchni, aby zapobiec jego przesuwaniu się. 6. Podczas ćwiczeń kolana powinny spoczywać na dołączonej macie lub innej miękkiej powierzchni, aby zapobiec otarłom i zwiększyć komfort. 7. Ćwiczenia z kołem wymagają kontroli równowagi. Upewnij się, że masz odpowiednie doświadczenie lub wykonujesz ćwiczenia pod nadzorem trenera. 8. Zawsze cwićz zgodnie ze swoim poziomem zaawansowania. Zbyt intensywne ćwiczenia mogą prowadzić do kontuzji. 9. Podczas ćwiczeń unikaj gwałtownych ruchów, które mogą obciążać kręgosłup lub stawy. 10. Przed rozpoczęciem korzystania z koła wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku. 11. Podczas ćwiczeń nos antypoślizgowe obuwie sportowe i dźwierzadła podłogi. 12. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne schorzenia, przed rozpoczęciem ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem. 13. Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz ból, zawroty głowy lub inne nieprzyjemne symptomy natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem. 14. Po użyciu przechowuj produkt w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i wilgoci, aby zapobiec uszkodzeniom materiału. 15. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK POSILNOVACIE KOLIESKO S PODLOŽKOU

Upozornenie: 1. Tento produkt je športová pomôcka, nie hračka. Deti ho môžu používať len pod stálym dohľadom dospelých. 2. Používajte produkt podľa jeho určenia: je určený na posilovanie svalov brucha, chrbta, rúk a nôh. Nepoužívajte ho na iné účely. 3. Produkt je vhodný pre používateľov s hmotnosťou do 150 kg. 4. Pred každým použitím skontrolujte stav produktu. Ak zistíte poškodenie, ako sú praskliny, deformácie alebo uvoľnené rukoväte, okamžite prestaňte produkt používať. 5. Cvičte na rovnom, suchom a stabilnom povrchu, aby ste zabránili pohybu kolečka alebo podložky a strate rovnováhy. 6. Počas cvičenia by mali kolena spočívať na priloženej podložke alebo inej mäkkej ploche, aby sa zabránilo odnemy a zvýšilo sa pohodlie. 7. Cvičenie s kolečkom vyžaduje kontrolu rovnováhy. Uistite sa, že máte dostatočné skúsenosti, alebo cvičte pod dohľadom trénera. 8. Vždy cvičte podľa svojej úrovne pokročilosti. Príliš intenzívne cvičenie môže viesť k zraneniam. 9. Vyhnite sa prudkým pohybom počas cvičenia, ktoré môžu zaťažiť chrbticu alebo kĺby. 10. Pred použitím kolečka sa primerane rozohrejte, aby ste pripravili svoje svaly a kĺby na záťaž. 11. Noste protišmykovú športovú obuv a oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb. 12. Osoby s problémami so zdravím, ako sú bolesti chrbta, chrbtice, kĺbov alebo iné ochorenia, by mali pred začatím cvičenia konzultovať s lekárom. 13. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, závraty alebo iné neprijemné príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom. 14. Po použití skládajte produkt na suchom mieste, mimo zdroj tepla a vlhkosti, aby sa predišlo poškodeniu materiálu. 15. Odporúča sa ponechať si tento štítek.

UA РОЛІК ДЛЯ ВПРАВ З КИЛИМКОМ

Застереження: 1. Цей продукт є спортивним інвентарем, а не іграшкою. Діти можуть використовувати його лише під постійним наглядом дорослих. 2. Використовуйте продукт за призначенням: він призначений для зміцнення м'язів живота, спини, рук та ніг. Не використовуйте його для інших цілей. 3. Продукт підходить для користувачів вагою до 150 кг. 4. Перевіряйте стан продукту перед кожним використанням. У разі виявлення пошкоджень, таких як тріщини, деформації чи розхитані ручки, негайно припиніть використання. 5. Виконуйте вправи на рівній, сухій та стабільній поверхні, щоб уникнути ковзання колеса чи килимка та втрати рівноваги. 6. Під час вправ коліна повинні знаходитися на доданому килимку або іншій м'якій поверхні, щоб запобігти подразненню і підвищити комфорт. 7. Вправи з колом вимагають контролю балансу. Переконайтеся, що у вас є достатній досвід, або виконуйте вправи під наглядом тренера. 8. Завжди виконуйте вправи відповідно до свого рівня підготовки. Занадто інтенсивні вправи можуть призвести до травм. 9. Уникайте різких рухів під час вправ, оскільки це може перенавантажувати хребет або суглоби. 10. Перед використанням колеса виконайте відповідну розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження. 11. Ності спортивне взуття з протиковзкою підлогою та одяг, який не обмежує рух. 12. Людям із проблемами зі здоров'ям, такими як біль у спині, хребті, суглобах або інші захворювання, слід проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань. 13. Якщо під час вправ ви відчуєте біль, заморочення або інші неприємні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря. 14. Після використання зберігайте продукт у сухому місці, подалі від джерел тепла та вологоти, щоб уникнути пошкодження матеріалу. 15. Рекомендується зберегти цей ярлик.