

CZ MASÁŽNÍ VÁLCE A ROLLERY

Upozornění: **1.** Tento produkt je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Děti mohou používat válce pouze pod dohledem dospělých. **2.** Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou válce v dobrém stavu. Pokud zjistíte praskliny, deformace nebo jiné poškození, nepoužívejte je. **3.** Válce a rollery jsou určeny výhradně k masáži těla a uvolnění svalů. Nepoužívejte je k jiným účelům. **4.** Čištění s válcem nebo rollerem provádějte na stabilním, rovném povrchu, abyste předišli ztrátě rovnováhy a případným úrazům. **5.** Masáž pomocí válců by měla být prováděna s mírnou intenzitou. Vyhnete se používání válce na jedné části těla déle než 10–15 minut, aby nedošlo k nadměrnému tlaku na svaly a tkáně. **6.** Při masáži se vyhýbejte jemným a citlivým oblastem těla, jako je krční páteř, abyste předišli úrazům. **7.** Nepoužívejte válce na otevřené rány, podrážděnou pokožku, modřiny nebo oblasti těla postižené zánetem. **8.** Osoby se zraněními svalů, kloubů, oběhovými problémy, zánety nebo chronickými nemocemi by měly před použitím válce nebo rolleřů konzultovat lékaře. **9.** Pokud během cvičení pociťte bolest, závratě nebo jiné nepříjemné příznaky, okamžitě přestaňte a poraďte se s lékařem. **10.** Uchovávejte produkt na suchém a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo, zdroje tepla a vlhkosti, aby nedošlo k poškození materiálu. **11.** Po každém použití vyčistěte válec vlhkou utěrkou a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte silné chemikálie. **12.** Doporučuje se ponechat tento štítek.

DE MESSAGE- UND SCHAUMSTOFFROLLEN

Sicherheitshinweise: **1.** Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Kinder dürfen die Rollen nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen. **2.** Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob die Rollen in gutem Zustand sind. Verwenden Sie nicht, wenn Risse, Verformungen oder andere Schäden festgestellt werden. **3.** Rollen und Faszienrollen sind ausschließlich zur Massage des Körpers und zur Entspannung der Muskeln bestimmt. Verwenden Sie sie nicht für andere Zwecke. **4.** Führen Sie Übungen mit der Rolle auf einer stabilen, ebenen Oberfläche durch, um den Verlust des Gleichgewichts und mögliche Verletzungen zu vermeiden. **5.** Die Massage mit Rollen sollte mit mäßigem Druck durchgeführt werden. Verwenden Sie die Rolle nicht länger als 10–15 Minuten auf einer Körperpartie, um übermäßigen Druck auf Muskeln und Gewebe zu vermeiden. **6.** Vermeiden Sie bei der Massage empfindliche und anfällige Bereiche des Körpers, wie die Halswirbelsäule, um Verletzungen zu verhindern. **7.** Verwenden Sie die Rollen nicht auf offenen Wunden, gereizter Haut, Blutergüssen oder entzündeten Körperbereichen. **8.** Personen mit Muskel- oder Gelenkverletzungen, Kreislaufproblemen, Entzündungen oder chronischen Erkrankungen sollten vor der Verwendung der Rollen einen Arzt konsultieren. **9.** Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Schwindel oder andere unangenehme Symptome verspüren, beenden Sie die Übung sofort und konsultieren Sie einen Arzt. **10.** Bewahren Sie das Produkt an einem trockenen und sauberen Ort auf, fern von direktem Sonnenlicht, Wärmequellen und Feuchtigkeit, um Materialschäden zu vermeiden. **11.** Reinigen Sie die Rolle nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie keine starken Chemikalien. **12.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR ROULEAUX ET ROLL-ON DE MASSAGE

Avvertissements de sécurité: **1.** Ce produit est un équipement sportif, pas un jouet. Conservez-le hors de portée des enfants. Les enfants ne doivent utiliser les rouleaux que sous la surveillance d'un adulte. **2.** Vérifiez l'état des rouleaux avant chaque utilisation. N'utilisez pas le produit s'il présente des fissures, des déformations ou d'autres dommages. **3.** Les rouleaux et foam rollers sont exclusivement destinés au massage corporel et à la relaxation musculaire. Ne les utilisez pas à d'autres fins. **4.** Effectuez des exercices avec le rouleau sur une surface stable et plane pour éviter toute perte d'équilibre et blessures potentielles. **5.** Les massages avec des rouleaux doivent être effectués avec une pression modérée. Évitez d'utiliser le rouleau sur une même partie du corps pendant plus de 10 à 15 minutes afin de ne pas exercer une pression excessive sur les muscles et les tissus. **6.** Lors du massage, évitez les zones sensibles et fragiles du corps, comme la colonne cervicale, pour prévenir les blessures. **7.** N'utilisez pas les rouleaux sur des plaies ouvertes, une peau irritée, des ecchymoses ou des zones enflammées du corps. **8.** Les personnes souffrant de blessures musculaires, articulaires, de problèmes circulatoires, d'inflammations ou de maladies chroniques doivent consulter un médecin avant d'utiliser les rouleaux ou foam rollers. **9.** Si vous ressentez une douleur, des vertiges ou d'autres symptômes désagréables pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez un médecin. **10.** 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 d'endommager le matériau. **11.** Nettoyez le rouleau après chaque utilisation avec un chiffon humide et un détergent doux. Évitez d'utiliser des produits chimiques agressifs. **12.** Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB MESSAGE ROLLERS AND FOAM ROLLERS

Warnings: **1.** This product is a piece of sports equipment, not a toy. Keep it out of reach of children. Children may only use rollers under adult supervision. **2.** Check the rollers for damage before each use. If cracks, deformations, or other damages are detected, stop using the product. **3.** Foam rollers are intended exclusively for body massage and muscle relaxation. Do not use them for other purposes. **4.** Perform exercises with the roller on a stable, flat surface to avoid losing balance and potential injuries. **5.** Massage with rollers should be done with moderate pressure. Avoid using the roller on one part of the body for longer than 10–15 minutes to prevent excessive pressure on muscles and tissues. **6.** During massage, avoid delicate and sensitive areas of the body, such as the cervical spine, to prevent injuries. **7.** Do not use rollers on open wounds, irritated skin, bruises, or inflamed areas of the body. **8.** People with muscle or joint injuries, circulatory problems, inflammation, or chronic illnesses should consult a doctor before using rollers or foam rollers. **9.** If you experience pain, dizziness, or other unpleasant symptoms during exercises, stop immediately and consult a doctor. **10.** Store the product in a dry, clean place, away from direct sunlight, heat sources, and moisture, to prevent damage to the material. **11.** Clean the roller after each use using a damp cloth and a mild detergent. Avoid using strong chemicals. **12.** It is recommended to retain this label.

PL WAŁKI I ROLLERY DO MASAŻU

Ostrzeżenia: **1.** Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci mogą korzystać z nich wyłącznie pod nadzorem dorosłych. **2.** Przed każdym użyciem sprawdź, czy rollery są w dobrym stanie. W przypadku pęknięć, deformacji lub innych uszkodzeń zaprzestań użytkowania. **3.** Wałki i rollery są przeznaczone wyłącznie do masażu ciała i rozluźniania mięśni. Nie używaj ich do innych celów. **4.** Czyszczenia z wałkiem lub rollerem wykonuj na stabilnym, płaskim podłożu, aby uniknąć utraty równowagi i potencjalnych urazów. **5.** Masaż z użyciem wałków powinien być wykonywany z umiarkowaną siłą. Unikaj stosowania wałka na jednej partii ciała przez czas dłuższy niż 10–15 minut, aby zapobiec nadmieremu naciskowi na mięśnie i tkanki. **6.** Podczas masażu omijaj delikatne i wrażliwe obszary ciała, takie jak kręgosłup szyjny, aby zapobiec urazom. **7.** Nie używaj wałków na otwarte rany, podrażnioną skórę, siniaki lub obszary ciała dotknięte stanem zapalnym. **8.** Osoby z urazami mięśni, stawów, problemami krążeniowymi, stanami zapalnymi lub chorobami przewlekłymi powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem wałków lub rolleń. **9.** Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz ból, zawroty głowy lub inne nieprzyjemne symptomy natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem. **10.** Przechowuj produkt w suchym i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, źródeł ciepła i wilgoci, aby zapobiec uszkodzeniu materiału. **11.** Po każdym użyciu wałek należy oczyścić używając wilgotnej ściereczki i łagodnego detergentu. Unikaj stosowania silnych środków chemicznych. **12.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK MASÁŽNE VÁLCE A ROLLERY

Upozorenia: **1.** Tento produkt je športová pomôcka, nie hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. Deti môžu používať valce iba pod dohľadom dospelých. **2.** Pred každým použitím skontrolujte valce na poškodenie. Ak nájdete praskliny, deformácie alebo iné poškodenia, nepoužívajte produkt. **3.** Valce a foam rollery sa určene výlučne na masáž tela a uvoľnenie svalov. Nepoužívajte ich na iné účely. **4.** Čistenie s valcom vykonávajte na stabilnom a rovnom povrchu, aby ste predišli strate rovnováhy a možným zraneniam. **5.** Masáž pomocou valcov by mala byť vykonávaná s miernym tlakom. Nepoužívajte valce na jednej časti tela dlhšie ako 10–15 minút, aby ste zabránili nadmernému tlaku na svaly a tkanivá. **6.** Pri masáži sa vyhýbajte jemným a citlivým oblastiam tela, ako je krčná chrbtica, aby ste predišli zraneniam. **7.** Nepoužívajte valce na otvorené rany, podráždenú pokožku, modřiny alebo zapálené oblasti tela. **8.** Osoby so zraneniami svalov, kľobov, oběhovými problémami, zápalmi alebo chronickými ochoreniami by sa mali pred použitím valcov alebo foam rolleerov poradiť s lekárom. **9.** Ak počas cvičenia pociťte bolesť, závraty alebo iné nepříjemné príznaky, okamžite prestaňte a poraďte sa s lekárom. **10.** Uchovávať produkt na suchom a čistom mieste, mimo priameho slnečného žiarenia, zdrojov tepla a vlhkosti, aby sa zabránilo poškodeniu materiálu. **11.** Po každom použití vyčistite valce vlhkou handričkou a jemným čisticím prostriedkom. Nepoužívajte silné chemikálie. **12.** Doporuča sa ponechať tento štítek.

UA МАСАЖНІ ВАЛИКИ ТА РОЛЕРИ

Застереження: **1.** Цей продукт є спортивним інвентарем, а не іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. Діти можуть використовувати роліки тільки під наглядом дорослих. **2.** Перед кожним використанням перевіряйте стан роліків. У разі виявлення тріщин, деформацій або інших пошкоджень припиніть використання. **3.** Валки та роліки призначені виключно для масажу тіла та розслаблення м'язів. Не використовуйте їх для інших цілей. **4.** Виконуйте вправи з валком на стабільній, рівній поверхні, щоб уникнути втрати рівноваги та можливих травм. **5.** Масаж за допомогою валків слід виконувати з помірним тиском. Уникайте використання валка на одній частині тіла більше 10–15 хвилин, щоб запобігти надмірному тиску на м'язи та тканини. **6.** Під час масажу уникайте чутливих і делікатних ділянок тіла, таких як шийний відділ хребта, щоб уникнути травм. **7.** Не використовуйте валки на відкритих ранах, подразненій шкірі, синцях або запалених ділянках тіла. **8.** Людям із травмами м'язів, суглобів, проблемами кровообігу, запаленнями чи хронічними захворюваннями слід проконсультуватися з лікарем перед використанням валків чи роліків. **9.** Якщо під час вправ ви відчуваєте біль, запаморочення або інші неприємні симптоми, негайно припиніть і зверніться до лікаря. **10.** Зберігайте продукт у сухому та чистому місці, подаль від прямих сонячних променів, джерел тепла та вологоти, щоб уникнути пошкодження матеріалу. **11.** Після кожного використання очищуйте валик вологою ганчіркою та м'яким миючим засобом. Уникайте використання сильних хімічних речовин. **12.** Рекомендується зберегти цей ярлик.