

PL Przyrząd do ćwiczeń mięśni ud i pośladków
Sposób użycia: Umieść przyrząd pomiędzy udami lub w dłoniach. Ściśnij ramiona urządzenia, napinając mięśnie. Utrzymaj napięcie przez 2–3 sekundy, a następnie rozluźnij. Powtarzaj ćwiczenie w seriach po 10–15 powtórzeń. Ćwicz regularnie, aby wzmocnić mięśnie ud, kęgla, bioder, pośladków i ramion.
Ostrzeżenie: Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku rekreacyjnego i fitness. Nie stosować w przypadku urazów mięśni, stawów lub bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Produkt nie jest odpowiedni dla dzieci, należy przechowywać go w miejscu niedostępnym dla najmłodszych. Należy unikać kontaktu z ostrymi przedmiotami i wysoką temperaturą. Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan techniczny urządzenia. Produkt nie jest wyrobem medycznym. Plastikowe opakowanie może być niebezpieczne. Aby uniknąć ryzyka uduszenia, należy trzymać je z dala od dzieci i niemowląt. Skład materiałowy: PP, TPR. Wyprodukowano w: Chinach.

ENG Thigh and Buttock Exerciser How to use: Place the device between your thighs or in your hands. Squeeze the arms of the device, tensing your muscles. Maintain the tension for 2–3 seconds, then relax. Repeat the exercise in sets of 10–15 repetitions. Exercise regularly to strengthen your thighs, pelvic floor (Kegel), hips, buttocks, and arm muscles. Warning: The product is intended for recreational and fitness use only. Do not use in case of muscle or joint injuries or without prior consultation with a doctor. The product is not suitable for children; keep it out of the reach of minors. Avoid contact with sharp objects and high temperatures. Before each use, check the technical condition of the device. The 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: PP, TPR. Made in: China.

DE Oberschenkel- und Gesäßmuskeltrainer
Anwendung: Platzieren Sie das Gerät zwischen Ihren Oberschenkeln oder in Ihren Händen. Drücken Sie die Arme des Geräts zusammen, um Ihre Muskeln anzuspannen. Halten Sie die Spannung 2–3 Sekunden lang, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie die Übung in Sätzen von 10–15 Wiederholungen. Trainieren Sie regelmäßig, um Ihre Oberschenkel-, Beckenboden-, Hüft-, Gesäß- und Armmuskeln zu stärken. Warnung: Das Produkt ist ausschließlich für den Freizeit- und Fitnessbereich bestimmt. Nicht bei Muskel- oder Gelenkverletzungen oder ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt verwenden. Das Produkt ist nicht für Kinder geeignet und sollte außerhalb der Reichweite von Kleinkindern aufbewahrt werden. Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Gegenständen und hohen Temperaturen. Vor jeder Benutzung den technischen Zustand des Geräts überprüfen. Das Produkt ist kein Medizinprodukt. Die Plastikverpackung kann gefährlich sein. Um Erstickungsgefahr zu vermeiden, halten Sie sie von Kindern und Babys fern. Materialzusammensetzung: PP, TPR. Hergestellt in: China.

NL Dij- en bilspiertrainer Gebruiksaanwijzing: Plaats het apparaat tussen uw dijen of in uw handen. Knijp de armen van het apparaat samen en span uw spieren aan. Houd de spanning 2–3 seconden vast en ontspan dan. Herhaal de oefening in sets van 10–15 herhalingen. Train regelmatig om uw dij-, bekkenbodem-, heup-, bil- en armspieren te versterken. Waarschuwing: Dit product is uitsluitend bedoeld voor recreatief en fitnessgebruik. Niet gebruiken bij spier- of gewrichtsblessures of zonder voorafgaand overleg met een arts. Het product is niet geschikt voor kinderen en dient buiten het bereik van minderjarigen te worden gehouden. Vermijd contact met scherpe voorwerpen en hoge temperaturen. Controleer voor elk gebruik de technische staat van het apparaat. Het product is geen medisch hulpmiddel. De plastic verpakking kan gevaarlijk zijn. Om verstikkingsgevaar te voorkomen, dient u deze uit de buurt van kinderen en zuigelingen te houden. Materiaalsamenstelling: PP, TPR. Gemaakt in: China.

FIN Reisi- ja pakaralihasliikeväline Käyttöohje: Aseta väline reisien väliin tai käsiisi. Purista laitteen varsia, jännittäen lihaksiasi. Pidä jännitys 2–3 sekuntia ja rentoudu sitten. Toista harjoitus 10–15 toiston sarjaina. Harjoittele säännöllisesti vahvistaaksesi reisi-, lantionpohjan-, lonkka-, pakara- ja käsivarsilihaksia. Varoitus: Tuote on tarkoitettu ainoastaan virkistys- ja kuntoluokäyttöön. Älä käytä lihas- tai nivelvammojen yhteydessä tai ilman lääkärin etukäteen antamaa suositusta. Tuote ei sovellu lapsille, ja se tulee säilyttää lasten ulottumattomissa. Vältä kosketusta terävien esineiden ja korkean lämpötilan kanssa. Tarkasta laitteen tekninen kunto ennen jokaista käyttökertaa. Tuote ei ole lääkinällinen laite. Muovipakkaus voi olla vaarallinen. Tukehtumisvaaran välttämiseksi pidä se pois lasten ja vauvojen ulottuvilta. Materiaali: PP, TPR. Valmistettu: Kiinassa.

EST Reie- ja tuharalihaste treenimisvahend
Kasutusjuhend: Aseta vahend reite vahele või kätte. Pigista seadme varsi, pingutades lihaseid. Hoi a pinget 2–3 sekundit ja seejärel lõdvestu. Korda harjutust 10–15 kordusena. Treeni regulaarselt, et tugevdada oma reie-, vaagnapõhja-, puusa-, tuhara- ja käellihasi. Hoiatus: Toode on mõeldud ainult puhke- ja fitness-otstarbeks. Mitte kasutada lihas- või liigesevigastuste korral või ilma eelneva arsti konsultatsioonita. Toode ei sobi lastele, hoidke seda lastele kättesaamatus kohas. Vältige kokkupuudet teravate esemetega ja kõrge temperatuuriga. Enne iga kasutuskorda kontrollige seadme tehnilist seisukorda. Toode ei ole meditsiiniseade. Plastpakend võib olla ohtlik. Lämmusisohu vältimiseks hoidke seda laste ja imikute eest. Materjal: PP, TPR. Valmistatud: Hiinas.

LT Šlaunų ir sėdmenų raumenų treniruoklis
Naudojimo instrukcija: Padėkite prietaisą tarp šlaunų arba rankose. Suspauskite prietaiso rankenas, įtempdami raumenis. Palaikykite įtempą 2–3 sekundes, tada atpalaiduokite. Kartokite pratimą serijomis po 10–15 pakartojimų. Treniruoklįs reguliariai, kad sustiprintumėte šlaunų, dubens dugno, klubų, sėdmenų ir rankų raumenis. Įspėjimas: Produktas skirtas tik rekreaciniam ir fitnesso naudojimui. Nenaudoti esant raumenų ar sąnarių traumoms arba be išankstinės konsultacijos su gydytoju. Produktas netinka vaikams, ji reikia laikyti mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. Venkite kontakto su aštriais daiktais ir aukšta temperatūra. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite prietaiso techninę būklę. Produktas nėra medicinos priemonė. Plastikinė pakuotė gali būti pavojinga. Norėdami išvengti uždusimo pavojaus, laikykite ją atokiau nuo vaikų ir kūdikių. Medžiagos sudėtis: PP, TPR. Pagaminta: Kinijoje.

LV Augšstilbu un sēžas muskuļu treniēzēris
Lietošanas instrukcija: Novietojiet treniēzēri starp augšstilbiem vai rokās. Saspiēdiet ierīces rokturus, sasprindzinot muskuļus. Saglabājiet spriedzi 2–3 sekundes, pēc tam atslābiniet. Atkārtojiet vingrinājumu sērijās pa 10–15 reizēm. Trenējieties regulāri, lai stiprinātu augšstilbu, iegurnā pamatnes, gurnu, sēžas un roku muskuļus. Brīdinājums: Produkts paredzēts tikai atpūtas un fitnesa vajadzībām. Nelietot muskuļu vai locītavu traum gadījumā vai bez iepriekšējas konsultācijas ar ārstu. Produkts nav piemērots bērniem, tas jāglabā bērniem nepieejamā vietā. Izvairieties no saskares ar asiem priekšmetiem un augstu temperatūru. Pirms katras lietošanas pārbaudiet ierīces tehnisko stāvokli. Produkts nav medicīnas ierīce. Plastmasas iepakojums var būt bīstams. Lai izvairītos no nosmakšanas riska, turiet to prom no bērniem un zīdaiņiem. Materiāla sastāvs: PP, TPR. Ražots: Ķīnā.

CZ Nástroj na posilování stehien a hýždřových svalů
Návod k použití: Umístěte nástroj mezi stehna nebo do dlaní. Stlačte ramena zařízení, napněte svaly. Udržujte napětí po dobu 2–3 sekund a poté uvolněte. Opakujte cvičení v sériích po 10–15 opakováních. Cvičte pravidelně pro posílení stehenních, pánevních, kyčelních, hýždřových a pažních svalů. Upozornění: Produkt je určen výhradně pro rekreační a fitness použití. Nepoužívejte v případě poranění svalů, kloubů

nebo bez předchozí konzultace s lékařem. Produkt není vhodný pro děti, uchovávejte ho mimo dosah nejmladších. Vyhýnejte se kontaktu s ostrými předměty a vysokou teplotou. Před každým použitím zkontrolujte technický stav zařízení. Produkt není zdravotnický prostředek. Plastový obal může být nebezpečný. Abyste se vyhnuli riziku udušení, uchovávejte ho mimo dosah dětí a kojenců. Materiálové složení: PP, TPR. Vyrobeno v: Číně.

SK Nástroj na cvičenie svalov stehien a sedacích svalov
Návod na použitie: Umiestnite nástroj medzi stehná alebo do dlaní. Stlačte ramená zariadenia, napínajúc svaly. Udržujte napätie po dobu 2–3 sekúnd a potom sa uvoľnite. Opakujte cvičenie v sériách po 10–15 opakovani. Cvičte pravidelne, aby ste posilnili svaly stehien, panvového dna, bokov, sedacích svalov a ramien. Upozornenie: Produkt je určený výhradne na rekreačné a fitness použitie. Nepoužívajte v prípade úrazov svalov, kĺbov alebo bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom. Produkt nie je vhodný pre deti, uchovávať ho mimo dosahu najmenších. Vyhýňte sa kontaktu s ostrými predmetmi a vysokou teplotou. Pred každým použitím skontrolujte technický stav zariadenia. Produkt nie je zdravotnícky výrobok. Plastové balenie môže byť nebezpečné. Aby ste sa vyhli riziku udusenía, uchovávať ho mimo dosahu detí a dojčiat. Materiálové zloženie: PP, TPR. Vyrobené v: Číne.

HU Comb- és fenéki izom edző eszköz Használati útmutató: Helyezze az eszközt a combjai közé vagy a kezébe. Szorítsa össze az eszköz karját, feszítse az izmait. Tartsa a feszültséget 2–3 másodpercig, majd lazítson. Ismételje a gyakorlatot 10–15 ismétlésees sorozatokban. Edzen rendszeresen a comb, a gát izom, a csípő, a fenék és a kar izmainak erősítésére. Figyelmeztetés: A termék kizárólag szabadidős és fitness célokra szolgál. Ne használja izom- vagy izületi sérülések esetén, vagy anélkül, hogy előzetesen konzultált volna orvosával. A termék nem alkalmas gyermekek számára, tartsa távol a legfiatalabbaktól. Kerülje az érintkezést éles tárgyakkal és magas hőmérséklettel. Minden használat előtt ellenőrizze az eszköz műszaki állapotát. A termék nem orvosi eszköz. A műanyag csomagolás veszélyes lehet. A fulladásveszély elkerülése érdekében tartsa távol gyermekektől és csecsemőktől. Anyagösszetétel: PP, TPR. Gyártva: Kinában.

RO Aparat pentru exerciții ale mușchilor coapselor și feselor
Mod de utilizare: Așezați aparatul între coapse sau în mâini. Strângeți brațele aparatului, tensionând mușchii. Mențineți tensiunea timp de 2–3 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul în serii de 10–15 repetări. Exersați regulat pentru a vă întări mușchii coapselor, pelvienii (Kegel), șoldurilor, feselor și brațelor. Avertisment: Produsul este destinat exclusiv utilizării recreative și de fitness. Nu utilizați în caz de leziuni musculare sau articulare sau fără consultarea prealabilă a unui medic. Produsul nu este potrivit pentru copii, trebuie depozitat într-un loc inaccesibil celor mici. Evitați contactul cu obiecte ascuțite și temperaturi ridicate. Înainte de fiecare utilizare, verificați starea tehnică a aparatului. 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. Compoziție materială: PP, TPR. Fabricat în: China.

BG Уред за упражнения на мускулите на бедрата и седалището
Начин на употреба: Поставете уреда между бедрата или в ръцете си. Стиснете раменете на уреда, като напрягате мускулите. Задръжте напрежението за 2–3 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението в серии от 10–15 повторения. Тренирайте редовно, за да заздравите мускулите на бедрата, тазовото дъно, ханша, седалището и ръцете. Предупреждение: Продуктът е предназначен единствено за развлекателна и фитнес употреба. Да не се използва в случай на травми на мускулите, ставите или без предварителна консултация с лекар. Продуктът не е подходящ за деца, трябва да се съхранява на място, недостъпно за

най-малките. Избягвайте контакт с остри предмети и висока температура. Преди всяка употреба проверете техническото състояние на уреда. Продуктът не е медицинско изделие. Пластмасовата опаковка може да бъде опасна. За да избегнете риска от задушаване, дръжте я далеч от деца и бебета. Материален състав: PP, TPR. Произведено в: Китай.

IT Attrezzo per l'allenamento dei muscoli di cosce e glutei Modo d'uso: Posizionare l'attrezzo tra le cosce o nelle mani. Stringere le braccia dell'attrezzo, contraendo i muscoli. Mantenere la tensione per 2–3 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere l'esercizio in serie da 10–15 ripetizioni. Allenarsi regolarmente per rafforzare i muscoli di cosce, pavimento pelvico, fianchi, glutei e braccia. Avvertenza: Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso ricreativo e per il fitness. Non utilizzare in caso di lesioni muscolari, articolari o senza previa consultazione con un medico. Il prodotto non è adatto ai bambini, deve essere conservato in un luogo non accessibile ai più piccoli. Evitare il contatto con oggetti appuntiti e alte temperature. Prima di ogni utilizzo, controllare le condizioni tecniche dell'attrezzo. Il prodotto non è un dispositivo medico. L'imballaggio di plastica può essere pericoloso. Per evitare il rischio di soffocamento, tenerlo lontano da bambini e neonati. Composizione del materiale: PP, TPR. Prodotto in: Cina.

SI Pripomoček za vadbo mišic stegen in zadnjice Navodila za uporabo: Postavite pripomoček med stegna ali v dlani. Stisnite ročice naprave, napenjajoč mišice. Napetost zadržite 2–3 sekunde, nato se sprostite. Vajo ponavljajte v serijah po 10–15 ponovitev. Vadite redno, da okrepite mišice stegen, medeničnega dna, bokov, zadnjice in rok. Opozorilo: Izdelek je namenjen izključno rekreaciji in fitnesu. Ne uporabljajte v primeru poškodb mišic, sklepov ali brez prethodnega posvetovanja z zdravnikom. Izdelek ni primeren za otroke, shranjujte ga izven dosega najmlajših. Izogibajte se stiku z ostrimi predmeti in visoko temperaturo. Pred vsako uporabo preverite tehnično stanje naprave. Izdelek ni medicinski pripomoček. Plastična embalaža je lahko nevarna. Da se izognete nevarnosti zadušitve, jo hranite stran od otrok in dojenčkov. Sestava materiala: PP, TPR. Proizvedeno v: Kitajski.

HR Sprava za vježbanje mišića bedara i stražnjice Upute za uporabu: Postavite spravu između bedara ili u dlanove. Stisnite krakove sprave, zatežući mišiće. Zadržite napetost 2–3 sekunde, a zatim se opustite. Ponavljajte vježbu u serijama od 10–15 ponavljanja. Vježbajte redovito kako biste ojačali mišiće bedara, zdjelice, kukova, stražnjice i ruku. Upozorenje: Proizvod je namijenjen isključivo za rekreativnu upotrebu i fitness. Ne koristiti u slučaju ozljeda mišića, zglobova ili bez prethodne konzultacije s liječnikom. Proizvod nije prikladan za djecu, treba ga čuvati izvan dohvata najmlađih. Izbjegavajte kontakt s oštrim predmetima i visokom temperaturom. Prije svake upotrebe provjerite tehničko stanje sprave. Proizvod nije medicinski proizvod. Plastično pakiranje može biti opasno. Kako biste izbjegli rizik od gušenja, držite ga podalje od djece i beba. Sastav materijala: PP, TPR. Proizvedeno u: Kini.