



USER MANUAL

A device for stretching the muscles of the legs and thighs

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Przyrząd do rozciągania mięśni nóg i ud

BETRIEBSANLEITUNG

Ein Gerät zur Dehnung der Bein- und Oberschenkelmuskulatur

NÁVOD K OBSLUZE

Přístroj na protahování svalů nohou a stehen

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Un appareil pour étirer les muscles des jambes et des cuisses

INSTRUCCIONES DE OPERACION

Un dispositivo para estirar los músculos de las piernas y los muslos.

ISTRUZIONI OPERATIVE

Un dispositivo per allungare i muscoli delle gambe e delle cosce

MANUAL DE UTILIZARE

Un dispozitiv pentru întinderea mușchilor picioarelor și coapselor

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Láb- és combizmok nyújtására szolgáló eszköz

POUŽÍVATELSKÁ PRÍRUČKA

Přístroj na přetahování svalů noh a stehen

KASUTUSJUHEND

Seade jala- ja reielihaste venitamiseks

VARTOTOJO VADOVAS

Prietaisas kojų ir šlaunų raumenims tempti

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Ierīce kāju un augšstilbu muskuļu stiepšanai

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Пристрій для розтяжки м'язів ніг і стегон

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Уред за разтягане на мускулите на краката и бедрата

KORISNIČKI PRIRUČNIK

Sprava za istezanje mišića nogu i bedara

ANVÄNDARMANUAL

En anordning för att sträcka ut musklerna i ben och lår

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Μια συσκευή για τέντωμα των μυών των ποδιών και των μηρών

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Apparaat voor het strekken van been- en dijspieren

BRUGERVEJLEDNING

Apparat til at strække ben- og lårmuskler

MANUAL DO UTILIZADOR

Aparelho para alongar os músculos das pernas e coxas

PRIROČNIK ZA UPORABO

Naprava za raztezanje mišic nog in stegen

KÄYTTÖOHJE

Laite jalka- ja reisilihasten venyttämiseen

M: 00015655

Manufacturer/ Producent / Hersteller / Výrobce / Producteur / Productor / Produttore / Producător / Termelő / Producent
Tootja / Gamintojas / Ražotājs / Продавец / Продавец / Proizvođač / Producent / Παραγωγός / Producent / Producer
Produtor / Producent / Tuottaja:

ISO TRADE Sp. z o. o.
Ul. Hangarowa 15
59-220 Legnica

WEEE-Reg.-Nr. - DE 12589110

00015655



EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

- Material: stainless steel / foam / ABS
- Dimensions: 11.5 x 56.5 - 99.5 x 7.5 cm
- Target group: beginners and advanced

FEATURES:

The muscle stretching device is a very attractive item that will be useful for both beginners and more advanced users. The accessory has special handles for hands and feet, which ensure high comfort of use and stability of performed exercises. Thanks to the 6-step adjustment of the stretching range, the device can be adjusted to your height and current level of stretching. The presented stretching device is an excellent and extremely useful accessory that can be successfully used in both martial arts and ballet training.

CLEANING:

Soak a soft cloth in a mild detergent or a special cleaning agent intended for sports equipment.

SAFETY RULES:

- Always warm up before using the device to prepare your muscles for the stretch and avoid injury.
- Never force too much stretching at the beginning. Increase the range of motion slowly and gradually, adjusting the intensity to your flexibility level.
- Make sure you are sitting firmly and have a straight back when using the device.
- Your feet should be properly placed in the device's handles to ensure stability and avoid shifting.
- Use the device with moderate force. Stretching too hard can lead to excessive muscle tension or injuries.
- Avoid sudden movements during stretching. Movements should be smooth and controlled so as not to put strain on your muscles and joints.
- Inspect the device before each use, making sure that all components are properly secured and undamaged.
- Exercise on a level, non-slip surface, such as an exercise mat. This provides stability and prevents the device from moving during stretching.

PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!
Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją
w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na
przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

- Materiał: stal nierdzewna / pianka / ABS
- Wymiary: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Grupa docelowa: początkujący i zaawansowani

CHARAKTERYSTYKA:

Przyrząd do rozciągania mięśni to bardzo atrakcyjny przedmiot, który przyda się zarówno osobom początkującym, jaki również tym bardziej zaawansowanym. Akcesorium posiada specjalne uchwyty na dłonie oraz stopy, które zapewniają wysoki komfort użytkowania oraz stabilność wykonywanych ćwiczeń. Dzięki 6 stopniowej regulacji zakresu rozciągania przyrząd można dostosować do swojego wzrostu oraz aktualnego poziomu rozciągnięcia. Prezentowany przyrząd do rozciągania to doskonałe i niezwykle przydatne akcesorium, które z powodzeniem można wykorzystać zarówno w treningu sztuk walki, jak i baletu.

CZYSZCZENIE:

Nasącz miękką szmatkę w łagodnym detergencie lub specjalnym środku czyszczącym przeznaczonym do sprzętu sportowego.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:

- Zawsze wykonaj rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń z przyrządem, aby przygotować mięśnie do rozciągania i uniknąć kontuzji.
- Nigdy nie wymuszaj zbyt dużego rozciągnięcia na początku. Zwiększaj zakres ruchu powoli i stopniowo, dostosowując intensywność do swojego poziomu elastyczności.
- Upewnij się, że siedzisz stabilnie i masz wyprostowane plecy podczas używania przyrządu.
- Stopy powinny być odpowiednio umieszczone w uchwytach przyrządu, aby zapewnić stabilność i uniknąć przesunięć.
- Używaj przyrządu z umiarkowaną siłą. Zbyt mocne rozciąganie może prowadzić do nadmiernego napięcia mięśni lub urazów.
- Unikaj gwałtownych ruchów podczas rozciągania. Ruchy powinny być płynne i kontrolowane, aby nie narazić mięśni i stawów na przeciążenia.
- Sprawdź przyrząd przed każdorazowym użyciem, upewniając się, że wszystkie elementy są odpowiednio zabezpieczone i nieuszkodzone.
- Ćwicz na równej, antypoślizgowej powierzchni, takiej jak mata do ćwiczeń. Zapewnia to stabilność i zapobiega przesuwaniu się urządzenia podczas rozciągania.

DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen
für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf
Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

- Material: Edelstahl / Schaumstoff / ABS
- Abmessungen: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

MERKMAL:

Ein Muskeldehnungsgerät ist ein sehr attraktives Gerät, das sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene nützlich sein wird. Das Zubehör verfügt über spezielle Griffe für Hände und Füße, die einen hohen Bedienkomfort und Stabilität bei den Übungen gewährleisten. Dank der 6-stufigen Verstellung des Dehnbereichs lässt sich das Gerät an Ihre Körpergröße und den aktuellen Dehngrad anpassen. Das vorgestellte Dehngerät ist ein hervorragendes und äußerst nützliches Zubehör, das sowohl im Kampfsport als auch im Ballettraining erfolgreich eingesetzt werden kann.

REINIGUNG:

Tränken Sie ein weiches Tuch mit einem milden Reinigungsmittel oder einem speziellen Reinigungsmittel für Sportgeräte.

SICHERHEITSREGELN:

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf, um Ihre Muskeln auf die Dehnung vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden.
- Zwingen Sie sich am Anfang nie dazu, sich zu stark zu dehnen. Erhöhen Sie den Bewegungsumfang langsam und schrittweise und passen Sie die Intensität an Ihre Flexibilität an.
- Stellen Sie sicher, dass Sie bei der Verwendung des Geräts sicher sitzen und einen geraden Rücken haben.
- Die Füße sollten richtig in den Griffen des Geräts platziert werden, um Stabilität zu gewährleisten und ein Verrutschen zu vermeiden.
- Benutzen Sie das Gerät mit mäßiger Kraft. Zu starkes Dehnen kann zu übermäßiger Muskelverspannung oder Verletzungen führen.
- Vermeiden Sie beim Dehnen plötzliche Bewegungen. Die Bewegungen sollten sanft und kontrolliert erfolgen, um Muskeln und Gelenke nicht zu überlasten.
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch und stellen Sie sicher, dass alle Komponenten ordnungsgemäß befestigt und unbeschädigt sind.
- Trainieren Sie auf einer ebenen, rutschfesten Oberfläche, beispielsweise einer Trainingsmatte. Dies sorgt für Stabilität und verhindert, dass sich das Gerät im gestreckten Zustand bewegt.

CS

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechejte
dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

- Materiál: nerezová ocel / pěna / ABS
- Rozměry: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Cílová skupina: začátečníci a pokročilí

CHARAKTERISTICKÝ:

Svalový protahovací přístroj je velmi atraktivní předmět, který se bude hodit jak začátečníkům, tak pokročilejším. Příslušenství má speciální rukojeti pro ruce a nohy, které zajišťují vysoký komfort používání a stabilitu cvičení. Díky 6stupňovému nastavení rozsahu protažení lze přístroj přizpůsobit vaší výšce a aktuální úrovni protažení. Prezentované protahovací zařízení je vynikajícím a mimořádně užitečným doplňkem, který lze s úspěchem použít jak v bojových uměních, tak v baletním tréninku.

ČIŠTĚNÍ:

Namočte měkký hadřík do jemného saponátu nebo speciálního čisticího prostředku určeného na sportovní vybavení.

BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA:

- Před cvičením se vždy zahřejte, abyste připravili svaly na protažení a předešli zranění.
- Nikdy se ze začátku nenuťte příliš se protahovat. Pomalu a postupně zvyšujte rozsah pohybu a přizpůsobte intenzitu své úrovni flexibility.
- Při používání zařízení se ujistěte, že sedíte stabilně a máte rovná záda.
- Nohy by měly být správně umístěny v rukojetích zařízení, aby byla zajištěna stabilita a zabránilo se posunutí.
- Používejte zařízení mírnou silou. Přílišné protahování může vést k nadměrnému svalovému napětí nebo zranění.
- Při protahování se vyvarujte náhlých pohybů. Pohyby by měly být plynulé a kontrolované, aby nevystavovaly svaly a klouby přetížení.
- Před každým použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny součásti řádně zajištěny a nepoškozeny.
- Cvičte na rovném neklouzavém povrchu, jako je podložka na cvičení. To zajišťuje stabilitu a zabraňuje pohybu zařízení při natažení.

FR

Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit!
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

- Matériau : acier inoxydable / mousse / ABS
- Dimensions : 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Groupe cible : débutants et avancés

CARACTÉRISTIQUES:

Un appareil d'étirement musculaire est un article très attractif qui sera utile aussi bien aux débutants qu'aux personnes plus avancées. L'accessoire dispose de poignées spéciales pour les mains et les pieds qui garantissent un grand confort d'utilisation et une stabilité des exercices. Grâce au réglage en 6 étapes de la plage d'étirement, l'appareil peut être ajusté à votre taille et au niveau d'étirement actuel. Le dispositif d'étirement présenté est un accessoire excellent et extrêmement utile qui peut être utilisé avec succès dans les arts martiaux et l'entraînement de ballet.

NETTOYAGE:

Trempez un chiffon doux dans un détergent doux ou un produit nettoyant spécial destiné aux équipements sportifs.

RÈGLES DE SÉCURITÉ :

- Échauffez-vous toujours avant de faire de l'exercice pour préparer vos muscles aux étirements et éviter les blessures.
- Ne vous forcez jamais à trop vous étirer au début. Augmentez l'amplitude des mouvements lentement et progressivement, en ajustant l'intensité à votre niveau de flexibilité.
- Assurez-vous d'être assis de manière stable et d'avoir le dos droit lorsque vous utilisez l'appareil.
- Les pieds doivent être correctement placés dans les poignées de l'appareil pour garantir la stabilité et éviter tout déplacement.
- Utilisez l'appareil avec une force modérée. S'étirer trop fort peut entraîner des tensions musculaires excessives ou des blessures.
- Évitez les mouvements brusques lors des étirements. Les mouvements doivent être fluides et contrôlés afin de ne pas exposer les muscles et les articulations à une surcharge.
- Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation, en vous assurant que tous les composants sont correctement fixés et en bon état.
- Faites de l'exercice sur une surface plane et antidérapante, comme un tapis d'exercice. Cela garantit la stabilité et empêche l'appareil de bouger lorsqu'il est étiré.

ES

Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!
Antes de usar, lea las siguientes instrucciones
para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en
futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

- Material: acero inoxidable / espuma / ABS
- Dimensiones: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Grupo objetivo: principiantes y avanzados.

CARACTERÍSTICA:

Un aparato de estiramiento muscular es un artículo muy atractivo que será útil tanto para principiantes como para personas más avanzadas. El accesorio dispone de asas especiales para manos y pies que garantizan un alto confort de uso y estabilidad de los ejercicios. Gracias al ajuste de 6 niveles del rango de estiramiento, el dispositivo se puede ajustar a su altura y al nivel actual de estiramiento. El dispositivo de estiramiento presentado es un accesorio excelente y extremadamente útil que puede usarse con éxito tanto en artes marciales como en entrenamiento de ballet.

LIMPIEZA:

Remoje un paño suave en un detergente suave o en un producto de limpieza especial destinado a equipos deportivos.

REGLAS DE SEGURIDAD:

- Calienta siempre antes de hacer ejercicio para preparar tus músculos para el estiramiento y evitar lesiones.
- Nunca te fuerces a estirarte demasiado al principio. Aumente el rango de movimiento lenta y gradualmente, ajustando la intensidad a su nivel de flexibilidad.
- Asegúrese de estar sentado con firmeza y de tener la espalda recta cuando utilice el dispositivo.
- Los pies deben estar colocados correctamente en las manijas del dispositivo para garantizar la estabilidad y evitar desplazamientos.
- Utilice el dispositivo con fuerza moderada. Estirarse demasiado puede provocar una tensión muscular excesiva o lesiones.
- Evitar movimientos bruscos al estirar. Los movimientos deben ser suaves y controlados para no exponer los músculos y las articulaciones a una sobrecarga.
- Compruebe el dispositivo antes de cada uso, asegurándose de que todos los componentes estén correctamente asegurados y sin daños.
- Haga ejercicio sobre una superficie plana y antideslizante, como una colchoneta de ejercicios. Esto garantiza la estabilidad y evita que el dispositivo se mueva cuando se estira.

IT

Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!
Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni
per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni
futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICA:

- Materiale: acciaio inossidabile/schiuma/ABS
- Dimensioni: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Gruppo target: principianti e avanzati

CARATTERISTICA:

Un dispositivo per l'allungamento muscolare è un oggetto molto interessante che sarà utile sia ai principianti che alle persone più avanzate. L'accessorio è dotato di apposite impugnature per mani e piedi che garantiscono elevato comfort di utilizzo e stabilità degli esercizi. Grazie alla regolazione in 6 livelli dell'intervallo di stretching, l'apparecchio può essere adattato alla vostra altezza e al livello attuale di stretching. Il dispositivo di stretching presentato è un accessorio eccellente ed estremamente utile che può essere utilizzato con successo sia negli allenamenti di arti marziali che di balletto.

PULIZIA:

Immergere un panno morbido in un detergente delicato o in un detergente speciale destinato alle attrezzature sportive.

NORME DI SICUREZZA:

- Riscaldati sempre prima dell'allenamento per preparare i muscoli allo stretching ed evitare infortuni.
- Non sforzarti mai di allungarti troppo all'inizio. Aumenta la gamma di movimento lentamente e gradualmente, adattando l'intensità al tuo livello di flessibilità.
- Assicurati di essere seduto in modo stabile e di avere la schiena dritta quando usi il dispositivo.
- I piedi devono essere posizionati correttamente nelle maniglie del dispositivo per garantire stabilità ed evitare spostamenti.
- Utilizzare il dispositivo con una forza moderata. Fare stretching troppo forte può portare a tensioni muscolari eccessive o lesioni.
- Evitare movimenti bruschi durante lo stretching. I movimenti devono essere fluidi e controllati in modo da non esporre i muscoli e le articolazioni a sovraccarico.
- Controllare il dispositivo prima di ogni utilizzo, assicurandosi che tutti i componenti siano correttamente fissati e non danneggiati.
- Esercitarsi su una superficie piana e antiscivolo, come un tappetino da ginnastica. Ciò garantisce stabilità e impedisce al dispositivo di muoversi quando allungato.

RO

**Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.**

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICAȚIE:

- Material: oțel inoxidabil / spuma / ABS
- Dimensiuni: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Grup țintă: începători și avansați

CARACTERISTICĂ:

Un dispozitiv de întindere a mușchilor este un articol foarte atractiv care va fi util atât pentru începători, cât și pentru cei mai avansați. Accesoriul are manere speciale pentru mâini și picioare care asigură confort ridicat de utilizare și stabilitate exercitiilor. Datorită ajustării în 6 trepte a intervalului de întindere, dispozitivul poate fi ajustat la înălțimea dumneavoastră și la nivelul actual de întindere. Dispozitivul de stretching prezentat este un accesoriu excelent și extrem de util care poate fi folosit cu succes atât în antrenamentul de arte marțiale cât și de balet.

CURĂȚARE:

Înmuiiați o cârpă moale într-un detergent ușor sau într-un agent de curățare special destinat echipamentelor sportive.

REGULI DE SIGURANȚĂ:

- Întotdeauna încălziți-vă înainte de a vă antrena pentru a vă pregăti mușchii pentru întindere și pentru a evita răni.
- Nu te forța niciodată să te întinzi prea mult la început. Măriți gama de mișcare încet și treptat, ajustând intensitatea la nivelul dvs. de flexibilitate.
- Asigurați-vă că sunteți neclintit și că aveți spatele drept atunci când utilizați dispozitivul.
- Picioarele trebuie plasate corect în mânerul dispozitivului pentru a asigura stabilitate și pentru a evita deplasarea.
- Folosiți dispozitivul cu o forță moderată. Întinderea prea tare poate duce la tensiune musculară excesivă sau la răni.
- Evitați mișcările bruște la întindere. Mișcările trebuie să fie netede și controlate pentru a nu expune mușchii și articulațiile la suprasolicitare.
- Verificați dispozitivul înainte de fiecare utilizare, asigurându-vă că toate componentele sunt bine fixate și nedeteriorate.
- Faceți exerciții pe o suprafață plană, anti-alunecare, cum ar fi un covoraș de exerciții. Acest lucru asigură stabilitatea și împiedică mișcarea dispozitivului atunci când este întins.

Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!
A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat
a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat
és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

ELŐÍRÁS:

- Anyaga: rozsdamentes acél / hab / ABS
- Méretek: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Célcsoport: kezdők és haladók

JELLEGZETES:

Az izomfeszítő eszköz nagyon vonzó elem, amely kezdőknek és haladóknak egyaránt hasznos lesz. A tartozék speciális fogantyúkkal rendelkezik a kéz és a láb számára, amelyek biztosítják a kényelmes használatot és a gyakorlatok stabilitását. A nyújtási tartomány 6 fokozatú beállításának köszönhetően a készülék az Ön magasságához és az aktuális nyújtási szinthez állítható. A bemutatott nyújtókészülék kiváló és rendkívül hasznos kellék, amely sikeresen használható mind a harcművészetben, mind a balettedzésben.

TISZTÍTÁS:

Áztasson egy puha rongyot enyhe tisztítószerbe vagy speciális, sportfelszerelésekhez készült tisztítószerbe.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK:

- Edzés előtt mindig melegítsen be, hogy felkészítse izmait a nyújtásra és elkerülje a sérüléseket.
- Soha ne erőltesse magát az elején túl nagy nyújtásra. Lassan és fokozatosan növelje a mozgás tartományát, az intenzitást a rugalmasság szintjéhez igazítva.
- A készülék használatakor ügyeljen arra, hogy stabilan üljön, és egyenes háttal legyen.
- A lábakat megfelelően kell a készülék fogantyúiba helyezni a stabilitás és az elmozdulás elkerülése érdekében.
- Mérsékelt erővel használja a készüléket. A túl erős nyújtás túlzott izomfeszüléshez vagy sérüléshez vezethet.
- Kerülje a hirtelen mozdulatokat nyújtás közben. A mozgásoknak simának és ellenőrzöttnek kell lenniük, hogy az izmokat és ízületeket ne tegye ki túlterhelésnek.
- Minden használat előtt ellenőrizze a készüléket, és győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően rögzítve van és sértetlen.
- Gyakoroljon sík, csúszásmentes felületen, például edzőszőnyegen. Ez biztosítja a stabilitást és megakadályozza, hogy a készülék elmozduljon feszítéskor.

SK

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uchovajte si prosím tieto pokyny
a bude sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržiavanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

- Materiál: nehrdzavejúca oceľ / pena / ABS
- Rozmery: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Cieľová skupina: začiatočníci a pokročilí

CHARAKTERISTIKA:

Zariadenie na natáhovanie svalov je veľmi atraktívna položka, ktorá bude užitočná pre začiatočníkov aj pokročilejších. Doplnok má špeciálne rukoväte pre ruky a nohy, ktoré zaisťujú vysoký komfort používania a stabilitu cvikov. Vďaka 6-stupňovému nastaveniu rozsahu strečingu je možné prístroj prispôbiť vašej výške a aktuálnej úrovni strečingu. Prezentované strečingové zariadenie je vynikajúcim a mimoriadne užitočným doplnkom, ktorý možno s úspechom použiť ako pri tréningu bojových umení, tak aj pri baletnom tréningu.

ČISTENIE:

Namočte mäkkú handričku do jemného čistiacieho prostriedku alebo špeciálneho čistiacieho prostriedku určeného na športové vybavenie.

BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ:

- Pred cvičením sa vždy zahrejte, aby ste pripravili svaly na strečing a predišli zraneniu.
- Nikdy sa na začiatku nenúťte príliš sa natáhovať. Pomaly a postupne zvyšujte rozsah pohybu, pričom intenzitu prispôbujte svojej úrovni flexibility.
- Pri používaní zariadenia sa uistite, že sedíte stabilne a máte rovný chrbát.
- Nohy by mali byť správne umiestnené v rukovätiach zariadenia, aby bola zaistená stabilita a aby sa zabránilo posúvaniu.
- Prístroj používajte s miernou silou. Príliš silný strečing môže viesť k nadmernému svalovému napätiu alebo zraneniu.
- Pri natáhovaní sa vyhýbajte náhlým pohybom. Pohyby by mali byť plynulé a kontrolované, aby nevystavovali svaly a kĺby preťaženiu.
- Pred každým použitím prístroj skontrolujte a uistite sa, že všetky komponenty sú riadne zaistené a nepoškodené.
- Cvičte na rovnom, neklzavom povrchu, ako je napríklad podložka na cvičenie. To zaisťuje stabilitu a zabraňuje pohybu zariadenia pri natiahnutí.

ET

**Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õige kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.**

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

- Materjal: roostevaba teras / vaht / ABS
- Mõõdud: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Sihtrühm: algajad ja edasijõudnud

KARAKTERISTIK:

Lihaste venitusseade on väga atraktiivne ese, mis on kasulik nii algajatele kui ka edasijõudnutele. Lisaseadmel on spetsiaalsed käepidemed kätele ja jalgadele, mis tagavad kõrge kasutusmugavuse ja harjutuste stabiilsuse. Tänu venitusvahemiku 6-astmelisele reguleerimisele saab seadet reguleerida vastavalt teie pikkusele ja hetke venitustasemele. Esitletav venitusseade on suurepärase ja ülimalt kasuliku aksessuaari, mida saab edukalt kasutada nii võitluskunstides kui ka balletitreeningus.

PUHASTAMINE:

Leotage pehmet lappi kerges pesuvahendis või spetsiaalses spordivarustusele mõeldud puhastusvahendis.

OHUTUSEESKIRJAD:

- Tehke alati enne treeningut soojendust, et valmistada lihaseid ette venituseks ja vältida vigastusi.
- Ärge kunagi sundige end alguses liiga palju venitama. Suurendage liigutuste ulatust aeglaselt ja järk-järgult, kohandades intensiivsust vastavalt oma paindlikkuse tasemele.
- Seadme kasutamisel veenduge, et istuksite kindlalt ja selg oleks sirge.
- Stabiilsuse tagamiseks ja nihkumise vältimiseks peavad jalad olema korralikult seadme käepidemetes asetatud.
- Kasutage seadet mõõduka jõuga. Liiga tugev venitamine võib põhjustada liigset lihaspinget või vigastusi.
- Venitamisel väldi äkilisi liigutusi. Liigutused peaksid olema sujuvad ja kontrollitud, et mitte kokku puutuda lihaste ja liigeste ülekoormusega.
- Kontrollige seadet enne iga kasutamist, veendudes, et kõik komponendid on korralikult kinnitatud ja kahjustamata.
- Treenige tasasel, libisemiskindlal pinnal, näiteks treeningmatil. See tagab stabiilsuse ja ei lase seadmel venitamisel liikuda.

LT

Ponios ir ponai, ačiū, kad įsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykitės šias instrukcijas
laikytis jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

- Medžiaga: nerūdijantis plienas / putplastis / ABS
- Matmenys: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Tikslinė grupė: pradedantiesiems ir pažengusiems

CHARAKTERISTIKA:

Raumenų tempimo aparatas – labai patrauklus daiktas, kuris pravers ir pradedantiesiems, ir labiau pažengusiems. Priedas turi specialias rankenas rankoms ir kojoms, kurios užtikrina aukštą naudojimo komfortą ir pratimų stabilumą. Dėl 6 žingsnių tempimo diapazono reguliavimo prietaisas gali būti pritaikytas pagal jūsų ūgį ir esamą tempimo lygį. Pristatomas tempimo prietaisas yra puikus ir itin naudingas aksesuaras, kurį galima sėkmingai naudoti tiek kovos menų, tiek baletu treniruotėse.

VALYMAS:

Minkštą šluostę pamirkykite švelniame ploviklyje arba specialioje valymo priemonėje, skirtoje sporto įrangai.

SAUGOS TAISYKLĖS:

- Prieš minkštą visada apšilkite, kad paruoštumėte raumenis tempimui ir išvengtumėte traumų.
- Niekada neverskite savęs per daug ištiesti pradžioje. Lėtai ir palaipsniui didinkite judesių diapazoną, pritaikydami intensyvumą pagal savo lankstumo lygį.
- Naudodami įrenginį įsitikinkite, kad sėdite stabiliai ir turite tiesią nugarą.
- Pėdos turi būti tinkamai įdėtos į įrenginio rankenas, kad būtų užtikrintas stabilumas ir išvengta judėjimo.
- Prietaisą naudokite su vidutine jėga. Per stiprus tempimas gali sukelti pernelyg didelį raumenų įtampą arba susižalojimą.
- Tempimo metu venkite staigių judesių. Judesiai turi būti sklandūs ir kontroliuojami, kad raumenys ir sąnariai nebūtų perkrauti.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite prietaisą ir įsitikinkite, kad visi komponentai yra tinkamai pritvirtinti ir nepažeisti.
- Mankštinkitės ant lygaus, neslidaus paviršiaus, pavyzdžiui, ant mankštos kilimėlio. Tai užtikrina stabilumą ir neleidžia įrenginiui judėti ištempus.

Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdzu, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdzu, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

- Materiāls: nerūsējošais tērauds / putas / ABS
- Izmēri: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Mērķa grupa: iesācēji un progresīvi

RAKSTUROJUMS:

Muskuļu stiepšanas ierīce ir ļoti pievilcīgs priekšmets, kas noderēs gan iesācējiem, gan pieredzējušākiem cilvēkiem. Piederumam ir speciāli rokturi rokām un kājām, kas nodrošina augstu lietošanas komfortu un vingrinājumu stabilitāti. Pateicoties 6 pakāpju stiepšanās diapazona regulēšanai, ierīci var pielāgot jūsu augumam un pašreizējam stiepšanās līmenim. Piedāvātā stiepšanās iekārta ir lielisks un ārkārtīgi noderīgs aksesuārs, ko var veiksmīgi izmantot gan cīņas mākslas, gan baleta treniņos.

TĪRĪŠANA:

Samērcē mīkstu drāniņu maigā mazgāšanas līdzeklī vai speciālā tīrīšanas līdzeklī, kas paredzēts sporta aprīkojumam.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI:

- Pirms treniņa vienmēr iesildieties, lai sagatavotu muskuļus stiepšanai un izvairītos no traumām.
- Nekad nepiespiediet sevi pārāk daudz izstaipties sākumā. Lēnām un pakāpeniski palieliniet kustību diapazonu, pielāgojot intensitāti savam elastības līmenim.
- Lietojot ierīci, pārliecinieties, ka sēžat stabili un mugura ir taisna.
- Kājas pareizi jānovieto ierīces rokturos, lai nodrošinātu stabilitāti un izvairītos no pārslēģšanās.
- Izmantojiet ierīci ar mērenu spēku. Pārāk spēcīga stiepšanās var izraisīt pārmērīgu muskuļu sasprindzinājumu vai ievainojumus.
- Izvairieties no pēkšņām kustībām stiepšanās laikā. Kustībām jābūt gludām un kontrolētām, lai nepakļautu muskuļus un locītavas pārslodzei.
- Pārbaudiet ierīci pirms katras lietošanas reizes, pārliecinoties, ka visas sastāvdaļas ir pareizi nostiprinātas un nav bojātas.
- Vingrojiet uz līdzenas, neslīdošas virsmas, piemēram, uz vingrošanas paklājiņa. Tas nodrošina stabilitāti un neļauj ierīcei kustēties, kad tā ir izstiepta.

UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!
Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції
для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій
і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

- Матеріал: нержавіюча сталь / піна / ABS
- Розміри: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 см
- Цільова група: початківці та просунуті

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Пристрій для розтяжки м'язів - дуже приваблива річ, яка стане в нагоді як новачкам, так і більш просунутим людям. Аксесуар має спеціальні ручки для рук і ніг, які забезпечують високий комфорт використання і стабільність виконання вправ. Завдяки 6-ступінчастому регулюванню діапазону розтягування пристрій можна налаштувати під ваш зріст і поточний рівень розтягування. Представлене пристосування для розтяжки є відмінним і надзвичайно корисним аксесуаром, який з успіхом можна використовувати як в тренуваннях бойовими мистецтвами, так і в балеті.

ОЧИЩЕННЯ:

Змочіть м'яку тканину в м'якому мийному засобі або спеціальному засобі для чищення, призначеному для спортивного обладнання.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ:

- Завжди розминайтеся перед вправами, щоб підготувати м'язи до розтягування та уникнути травм.
- Ніколи не змушуйте себе занадто сильно розтягуватися на початку. Збільшуйте діапазон рухів повільно й поступово, регулюючи інтенсивність відповідно до свого рівня гнучкості.
- Під час використання пристрою переконайтеся, що ви сидите рівно та маєте рівну спину.
- Ніжки повинні бути правильно розміщені в ручках пристрою, щоб забезпечити стабільність і уникнути зміщення.
- Використовуйте пристрій із помірною силою. Занадто сильне розтягування може призвести до надмірного м'язового напруження або травми.
- Уникайте різких рухів при розтягуванні. Рухи повинні бути плавними і контрольованими, щоб не піддавати м'язи і суглоби перевантаженню.
- Перед кожним використанням перевіряйте пристрій, переконавшись, що всі компоненти належним чином закріплені та непошкоджені.
- Виконуйте вправи на плоскій нековзкій поверхні, наприклад, на тренажерному килимку. Це забезпечує стабільність і запобігає рух пристрою при розтягуванні.

Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!
Преди да започнете да използвате, моля, прочетете следните инструкции за правилното използване на продукта. Моля, дръжте тези инструкции включени бъдеще и да следват неговите препоръки, тъй като неспазването им може да застраши живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

- Моля, прочетете го изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.
- Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.
- Моля, запазете това ръководство за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

- Материал: неръждаема стомана / пяна / ABS
- Размери: 11.5 x 56.5 – 99.5 x 7.5 cm
- Целева група: начинаещи и напреднали

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Уредът за разтягане на мускули е много атрактивен артикул, който ще бъде полезен както за начинаещи, така и за по-напреднали. Аксесоарът разполага със специални дръжки за ръце и крака, които осигуряват висок комфорт при използване и стабилност на упражненията. Благодарение на 6-степенното регулиране на обхвата на разтягане, устройството може да се настрои към вашата височина и текущото ниво на разтягане. Представеният уред за разтягане е отличен и изключително полезен аксесоар, който успешно може да се използва както в бойните изкуства, така и в тренировките по балет.

ПОЧИСТВАНЕ:

Накиснете мека кърпа в мек препарат или специален почистващ препарат, предназначен за спортно оборудване.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ:

- Винаги загревайте преди тренировка, за да подготвите мускулите си за разтягане и да избегнете нараняване.
- Никога не се насилвайте да се разтягате твърде много в началото. Увеличете обхвата на движение бавно и постепенно, като регулирате интензитета към вашето ниво на гъвкавост.
- Уверете се, че седите стабилно и имате изправен гръб, когато използвате устройството.
- Краката трябва да са правилно поставени в дръжките на устройството, за да се осигури стабилност и да се избегне разместване.
- Използвайте уреда с умерена сила. Твърде силното разтягане може да доведе до прекомерно мускулно напрежение или нараняване.
- Избягвайте резки движения при разтягане. Движенията трябва да са плавни и контролирани, за да не се излагат мускулите и ставите на претоварване.
- Проверявайте устройството преди всяка употреба, като се уверите, че всички компоненти са добре закрепени и неповредени.
- Упражнявайте върху плоска повърхност, която не се хлъзга, като например постелка за упражнения. Това гарантира стабилност и предотвратява движението на устройството при разтягане.

HR

Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!
Prije početka uporabe pročitajte sljedeće upute
za ispravnu upotrebu proizvoda. Držite ove upute uključenima
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka jer nepoštivanje može ugroziti život ili zdravlje.

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Molimo da ga u potpunosti pročitate prije uporabe i slijedite sve upute u priručniku.
- Nemojte koristiti proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte ovaj priručnik za buduće potrebe.

SPECIFIKACIJA:

- Materijal: nehrđajući čelik / pjena / ABS
- Dimenzije: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Ciljana skupina: početnici i napredni

KARAKTERISTIKA:

Sprava za istezanje mišića vrlo je atraktivan predmet koji će dobro doći kako početnicima tako i naprednijim osobama. Dodatak ima posebne ručke za ruke i noge koje osiguravaju visoku udobnost korištenja i stabilnost vježbi. Zahvaljujući 6-stupanjskom podešavanju raspona istezanja, uređaj se može prilagoditi vašoj visini i trenutnoj razini rastezanja. Predstavljena sprava za istezanje izvrstan je i iznimno koristan dodatak koji se može uspješno koristiti u treninzima borilačkih vještina i baleta.

ČIŠĆENJE:

Namočite meku krpu u blagi deterdžent ili posebno sredstvo za čišćenje namijenjeno sportskoj opremi.

SIGURNOSNA PRAVILA:

- Uvijek se zagrijte prije vježbanja kako biste pripremili mišiće za istezanje i izbjegli ozljede.
- Nikada se ne prisiljavajte da se previše rastežete na početku. Polako i postupno povećavajte raspon pokreta, prilagođavajući intenzitet svojoj razini fleksibilnosti.
- Budite sigurni da sjedite mirno i da imate ravna leđa dok koristite uređaj.
- Noge trebaju biti pravilno postavljene u ručke uređaja kako bi se osigurala stabilnost i izbjeglo pomicanje.
- Koristite uređaj umjerenom snagom. Prejako istezanje može dovesti do pretjerane napetosti mišića ili ozljede.
- Izbjegavajte nagle pokrete prilikom istezanja. Pokreti trebaju biti glatki i kontrolirani kako ne bi izložili mišiće i zglobove preopterećenju.
- Provjerite uređaj prije svake uporabe, uvjerite se da su sve komponente dobro pričvršćene i neoštećene.
- Vježbajte na ravnoj, neklizajućoj površini, poput prostirke za vježbanje. To osigurava stabilnost i sprječava pomicanje uređaja kada se rasteže.

**Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!
Innan du börjar använda, läs följande instruktioner
för korrekt användning av produkten. Vänligen behåll dessa instruktioner
framtida och att följa dess rekommendationer, eftersom bristande efterlevnad kan äventyra liv eller hälsa.**

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Vänligen läs den fullständigt före användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Vänligen spara denna manual för framtida referens.

SPECIFIKATION:

- Material: rostfritt stål / skum / ABS
- Mått: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Målgrupp: nybörjare och avancerade

KARAKTERISTISK:

En muskelsträckningsanordning är ett mycket attraktivt föremål som kommer att vara användbart för både nybörjare och mer avancerade personer. Tillbehöret har speciella handtag för händer och fötter som säkerställer hög användarkomfort och stabilitet i övningarna. Tack vare 6-stegsjusteringen av stretchingomfånget kan enheten anpassas till din längd och aktuell stretchnivå. Den presenterade stretchanordningen är ett utmärkt och extremt användbart tillbehör som framgångsrikt kan användas i både kampsport och balettträning.

RENGÖRING:

Blötlägg en mjuk trasa i ett mildt rengöringsmedel eller ett speciellt rengöringsmedel avsett för sportutrustning.

SÄKERHETSREGLER:

- Värm alltid upp innan du tränar för att förbereda dina muskler för stretching och undvika skador.
- Tvinga dig aldrig att stretcha för mycket i början. Öka rörelseomfånget långsamt och gradvis, anpassa intensiteten till din nivå av flexibilitet.
- Se till att du sitter stadigt och har rak rygg när du använder enheten.
- Fötterna bör placeras korrekt i enhetens handtag för att säkerställa stabilitet och undvika växling.
- Använd enheten med måttlig kraft. Att stretcha för hårt kan leda till överdriven muskelspänning eller skada.
- Undvik plötsliga rörelser vid stretching. Rörelserna ska vara jämna och kontrollerade för att inte utsätta muskler och leder för överbelastning.
- Kontrollera enheten före varje användning och se till att alla komponenter är ordentligt säkrade och oskadade.
- Träna på en plan, halkfri yta, till exempel en träningsmatta. Detta säkerställer stabilitet och förhindrar att enheten rör sig när den sträcks ut.

Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!
Πριν ξεκινήσετε τη χρήση, διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες
για τη σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτές τις οδηγίες
στο μέλλον και να ακολουθήσει τις συστάσεις της, καθώς η μη συμμόρφωση μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή ή την υγεία.

Σημαντικό: ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε το πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ:

- Υλικό: ανοξείδωτο ατσάλι / αφρός / ABS
- Διαστάσεις: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Ομάδα στόχος: αρχάριοι και προχωρημένοι

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟΣ:

Μια συσκευή διάτασης μυών είναι ένα πολύ ελκυστικό αντικείμενο που θα είναι χρήσιμο τόσο για αρχάριους όσο και για πιο προχωρημένους. Το αξεσουάρ διαθέτει ειδικές λαβές για χέρια και πόδια που εξασφαλίζουν υψηλή άνεση στη χρήση και σταθερότητα των ασκήσεων. Χάρη στη ρύθμιση 6 βημάτων του εύρους τεντώματος, η συσκευή μπορεί να προσαρμοστεί στο ύψος σας και στο τρέχον επίπεδο διάτασης. Η συσκευή διάτασης που παρουσιάζεται είναι ένα εξαιρετικό και εξαιρετικά χρήσιμο αξεσουάρ που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία τόσο στις πολεμικές τέχνες όσο και στην προπόνηση μπαλέτου.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ:

Μουλιάστε ένα μαλακό πανί σε ένα ήπιο απορρυπαντικό ή ένα ειδικό καθαριστικό που προορίζεται για αθλητικό εξοπλισμό.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:

- Πάντα να κάνετε ζέσταμα πριν την άσκηση για να προετοιμάσετε τους μυς σας για διατάσεις και να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Μην πιέζετε ποτέ τον εαυτό σας να τεντωθεί πολύ στην αρχή. Αυξήστε το εύρος της κίνησης αργά και σταδιακά, προσαρμόζοντας την ένταση στο επίπεδο ευελιξίας σας.
- Βεβαιωθείτε ότι κάθεστε σταθερά και έχετε ίσια πλάτη όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή.
- Τα πόδια πρέπει να τοποθετούνται σωστά στις λαβές της συσκευής για να διασφαλίζεται σταθερότητα και να αποφεύγεται η μετατόπιση.
- Χρησιμοποιήστε τη συσκευή με μέτρια δύναμη. Το πολύ σκληρό τέντωμα μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική μυϊκή ένταση ή τραυματισμό.
- Αποφύγετε τις ξαφνικές κινήσεις κατά τις διατάσεις. Οι κινήσεις πρέπει να είναι ομαλές και ελεγχόμενες ώστε να μην εκτίθενται οι μύες και οι αρθρώσεις σε υπερφόρτωση.
- Ελέγξτε τη συσκευή πριν από κάθε χρήση, βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι σωστά ασφαλισμένα και δεν έχουν υποστεί ζημιά.
- Ασκηθείτε σε επίπεδη, αντιολισθητική επιφάνεια, όπως ένα χαλάκι γυμναστικής. Αυτό εξασφαλίζει σταθερότητα και αποτρέπει την κίνηση της συσκευής όταν τεντώνεται.

Geachte heer/mevrouw, bedankt voor de aankoop van ons product!
Lees voor gebruik de onderstaande instructies
voor het juiste gebruik van het product. Bewaar deze handleiding ter referentie
toekomst en om de aanbevelingen ervan op te volgen, aangezien het niet naleven ervan een bedreiging kan vormen voor het
leven of de gezondheid.

Belangrijk: BEWAAR VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK!

- Lees dit voor gebruik volledig door en volg alle instructies in de handleiding.
- Gebruik het product niet als een onderdeel ontbreekt of beschadigd is.
- Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.

SPECIFICATIE:

- Materiaal: roestvrij staal / schuim / ABS
- Afmetingen: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Doelgroep: beginners en gevorderden

KENMERKEN:

Een spierrekapparaat is een zeer aantrekkelijk item dat zowel voor beginners als voor gevorderden nuttig zal zijn. Het accessoire heeft speciale handvatten voor handen en voeten die zorgen voor een hoog gebruikscomfort en stabiliteit van de oefeningen. Dankzij de 6-staps aanpassing van het rekbereik kan het apparaat worden aangepast aan uw lengte en het huidige rekniveau. Het gepresenteerde rekapparaat is een uitstekend en uiterst nuttig accessoire dat met succes kan worden gebruikt in zowel vechtsporten als ballettraining.

SCHOONMAAK:

Week een zachte doek in een mild reinigingsmiddel of een speciaal reinigingsmiddel bedoeld voor sportartikelen.

VEILIGHEIDSREGELS:

- Warm altijd op voordat u gaat trainen om uw spieren voor te bereiden op het strekken en blessures te voorkomen.
- Forceer uzelf in het begin nooit te veel om te strekken. Vergroot het bewegingsbereik langzaam en geleidelijk, waarbij u de intensiteit aanpast aan uw flexibiliteitsniveau.
- Zorg ervoor dat u stabiel zit en een rechte rug heeft wanneer u het apparaat gebruikt.
- Voeten moeten goed in de handgrepen van het apparaat worden geplaatst om stabiliteit te garanderen en verschuiven te voorkomen.
- Gebruik het apparaat met matige kracht. Te hard strekken kan leiden tot overmatige spierspanning of letsel.
- Vermijd plotselinge bewegingen tijdens het strekken. De bewegingen moeten soepel en gecontroleerd zijn, zodat de spieren en gewrichten niet overbelast worden.
- Controleer het apparaat vóór elk gebruik en zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastzitten en onbeschadigd zijn.
- Train op een vlakke, antislip ondergrond, zoals een oefenmat. Dit zorgt voor stabiliteit en voorkomt dat het apparaat beweegt wanneer het wordt uitgerekt.

DA

**Kære hr/fru, tak fordi du har købt vores produkt!
Før brug, bedes du læse instruktionerne nedenfor
for korrekt brug af produktet. Gem venligst denne manual til reference
fremtid og følge dens anbefalinger, da manglende overholdelse kan udgøre en trussel mod liv eller helbred.**

Vigtigt: BEMÆRK TIL FREMTIDIG REFERENCE!

- Læs venligst grundigt før brug og følg alle instruktionerne i manualen.
- Brug ikke produktet, hvis en del mangler eller er beskadiget.
- Gem venligst disse instruktioner til fremtidig reference.

SPECIFIKATION:

- Materiale: rustfrit stål / skum / ABS
- Mål: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Målgruppe: begyndere og øvede

KARAKTERISTISK:

En muskelstrækningsanordning er en meget attraktiv genstand, der vil være nyttig for både begyndere og mere avancerede mennesker. Tilbehøret har specielle håndtag til hænder og fødder, der sikrer høj brugskomfort og stabilitet af øvelserne. Takket være den 6-trins justering af udspændingsområdet kan enheden justeres til din højde og det aktuelle udspændingsniveau. Den præsenterede strækanordning er et fremragende og ekstremt nyttigt tilbehør, der med succes kan bruges i både kampsport og ballettræning.

RENSNING:

Læg en blød klud i blød i et mildt rengøringsmiddel eller et specielt rengøringsmiddel beregnet til sportsudstyr.

SIKKERHEDSREGLER:

- Varm altid op før du træner for at forberede dine muskler til at strække og undgå skader.
- Tving aldrig dig selv til at strække for meget i begyndelsen. Øg bevægelsesområdet langsomt og gradvist, og juster intensiteten til dit niveau af fleksibilitet.
- Sørg for, at du sidder stabilt og har ret ryg, når du bruger enheden.
- Fødderne skal placeres korrekt i enhedens håndtag for at sikre stabilitet og undgå forskydning.
- Brug enheden med moderat kraft. At strække for hårdt kan føre til overdreven muskelspænding eller skade.
- Undgå pludselige bevægelser ved udstrækning. Bevægelser skal være jævne og kontrollerede for ikke at udsætte muskler og led for overbelastning.
- Kontroller enheden før hver brug, og sørg for, at alle komponenter er ordentligt fastgjort og ubeskadigede.
- Træn på en flad, skridsikker overflade, såsom en træningsmatte. Dette sikrer stabilitet og forhindrer enheden i at bevæge sig, når den strækkes.

PT

Estimado senhor/senhora, obrigado por ter adquirido o nosso produto!

Antes de utilizar, leia as instruções abaixo

para o uso adequado do produto. Guarde este manual para consulta

futuro e seguir as suas recomendações, pois o incumprimento pode representar uma ameaça para a vida ou para a saúde.

Importante: GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA!

- Leia completamente antes de utilizar e siga todas as instruções contidas no manual.
- Não utilize o produto se alguma peça estiver em falta ou danificada.
- Guarde estas instruções para referência futura.

ESPECIFICAÇÃO:

- Material: aço inoxidável/espuma/ABS
- Dimensões: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Público-alvo: principiantes e avançados

CARACTERÍSTICA:

Um dispositivo de alongamento muscular é um item muito atraente que será útil tanto para principiantes como para pessoas mais avançadas. O acessório possui pegadas especiais para mãos e pés que garantem um elevado conforto de utilização e estabilidade dos exercícios. Graças ao ajuste em 6 passos da gama de alongamento, o dispositivo pode ser ajustado à sua altura e ao nível de alongamento atual. O aparelho de alongamento apresentado é um excelente e extremamente útil acessório que pode ser utilizado com sucesso tanto no treino de artes marciais como no treino de ballet.

LIMPEZA:

Molhe um pano macio em detergente neutro ou num agente de limpeza especial para equipamentos desportivos.

REGRAS DE SEGURANÇA:

- Aqueça sempre antes do exercício para preparar os músculos para o alongamento e evitar lesões.
- Nunca se force a alongar demasiado no início. Aumente a amplitude de movimento lenta e gradualmente, ajustando a intensidade ao seu nível de flexibilidade.
- Certifique-se de que está sentado com firmeza e com as costas direitas quando utilizar o dispositivo.
- Os pés devem estar devidamente posicionados nas pegadas do aparelho para garantir estabilidade e evitar deslocamentos.
- Utilize o dispositivo com força moderada. Alongar com demasiada força pode causar tensão muscular excessiva ou lesões.
- Evite movimentos bruscos durante o alongamento. Os movimentos devem ser suaves e controlados para não expor os músculos e as articulações à sobrecarga.
- Verifique o dispositivo antes de cada utilização, certificando-se de que todos os componentes estão devidamente fixos e sem danos.
- Exercite-se numa superfície plana e antiderrapante, como um tapete. Isto garante estabilidade e evita que o dispositivo se mova quando esticado.

SL

Spoštovani, zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka!
Pred uporabo preberite spodnja navodila
za pravilno uporabo izdelka. Prosim, shranite ta priročnik za referenco
prihodnost in upoštevati njegova priporočila, saj lahko neupoštevanje ogrozi življenje ali zdravje.

Pomembno: HRANI ZA PRIHODNJE REFERENCE!

- Pred uporabo v celoti preberite in upoštevajte vsa navodila v priročniku.
- Izdelka ne uporabljajte, če kateri koli del manjka ali je poškodovan.
- Ta navodila shranite za poznejšo uporabo.

SPECIFIKACIJA:

- Material: nerjaveče jeklo / pena / ABS
- Dimenzije: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Ciljna skupina: začetniki in nadaljevalci

ZNAČILNOST:

Naprava za raztezanje mišic je zelo privlačen artikel, ki bo uporaben tako začetnikom kot tudi naprednejšim. Pripomoček ima posebne ročaje za roke in noge, ki zagotavljajo visoko udobje uporabe in stabilnost vadbe. Zahvaljujoč 6-stopenjski nastavitvi obsega raztezanja lahko napravo prilagodite vaši višini in trenutni stopnji raztezanja. Predstavljena naprava za raztezanje je odličen in nadvse uporaben pripomoček, ki se lahko uspešno uporablja tako pri treningu borilnih veščin kot baleta.

ČIŠČENJE:

Mehko krpo namočite v blag detergent ali posebno čistilo za športno opremo.

VARNOSTNA PRAVILA:

- Pred vadbo se vedno ogrejte, da pripravite mišice na raztezanje in preprečite poškodbe.
- Na začetku se nikoli ne silite, da se preveč raztezate. Povečujte obseg gibanja počasi in postopoma, intenzivnost pa prilagodite svoji stopnji gibljivosti.
- Prepričajte se, da med uporabo naprave sedite mirno in da imate raven hrbet.
- Noge morajo biti pravilno nameščene v ročajih naprave, da zagotovite stabilnost in preprečite premikanje.
- Napravo uporabljajte z zmerno silo. Premočno raztezanje lahko povzroči prekomerno mišično napetost ali poškodbo.
- Pri raztezanju se izogibajte nenadnim gibom. Gibanje naj bo gladko in nadzorovano, da mišic in sklepov ne izpostavljam preobremenitvi.
- Pred vsako uporabo preverite napravo in se prepričajte, da so vse komponente pravilno pritrjene in nepoškodovane.
- Vadite na ravni površini, ki ne drsi, kot je podloga za vadbo. To zagotavlja stabilnost in preprečuje premikanje naprave, ko je raztegnjena.

FI

Arvoisa vastaanottaja, kiitos tuotteemme ostamisesta!

Lue alla olevat ohjeet ennen käyttöä

tuotteen oikeaa käyttöä varten. Säilytä tämä käyttöopas viitettä varten

tulevaisuudessa ja noudattamaan sen suosituksia, sillä noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa hengen tai terveyden uhan.

Tärkeää: SÄILYTÄ TULEVAT VARAT!

- Lue huolellisesti ennen käyttöä ja noudata kaikkia käyttöohjeessa olevia ohjeita.
- Älä käytä tuotetta, jos jokin osa puuttuu tai on vaurioitunut.
- Säilytä nämä ohjeet tulevaa tarvetta varten.

TEKNISET TIEDOT:

- Materiaali: ruostumaton teräs / vaahto / ABS
- Mitat: 11,5 x 56,5 – 99,5 x 7,5 cm
- Kohderyhmä: aloittelijat ja edistyneet

OMINAISUUDET:

Lihasten venytyslaite on erittäin houkutteleva esine, joka on hyödyllinen sekä aloittelijoille että edistyneemmille ihmisille. Lisävarusteessa on erikoiskahvat käsille ja jaloille, jotka varmistavat korkean käyttömukavuuden ja harjoitusten vakauden. 6-portaisen venytysalueen säädön ansiosta laitetta voidaan säätää pituutesi ja senhetkisen venytystason mukaan. Esitelty venytyslaite on erinomainen ja erittäin hyödyllinen lisävaruste, jota voidaan käyttää menestyksekkäästi sekä kamppailulajeissa että balettiharjoittelussa.

PUHDISTUS:

Kastele pehmeä liina mietoon pesuaineeseen tai erityiseen urheiluvälineiden puhdistusaineeseen.

TURVALLISUUSOHJEET:

- Lämmitä aina ennen harjoittelua valmistaaksesi lihaksesi venyttelyyn ja välttääksesi vammat.
- Älä koskaan pakota itseäsi venyttämään liikaa alussa. Lisää liikealuetta hitaasti ja vähitellen säätämällä intensiteettiä joustavuustasosi mukaan.
- Varmista, että istut vakaasti ja selkä on suora, kun käytät laitetta.
- Jalat tulee asettaa oikein laitteen kahvoihin vakauden varmistamiseksi ja siirtymisen välttämiseksi.
- Käytä laitetta kohtuullisella voimalla. Liian kova venyttely voi johtaa liialliseen lihasjännitykseen tai loukkaantumiseen.
- Vältä äkillisiä liikkeitä venyttäessäsi. Liikkeiden tulee olla tasaisia ja hallittuja, jotta lihakset ja nivelet eivät altistu ylikuormitukselle.
- Tarkista laite ennen jokaista käyttöä ja varmista, että kaikki osat ovat kunnolla kiinni ja ehjät.
- Harjoittele tasaisella, liukumattomalla alustalla, kuten kuntomatolla. Tämä varmistaa vakauden ja estää laitetta liikkumasta venytettyinä.