

Instrukcja obsługi spadochronu oporowego biegowego

1. Użytkowanie:

- **Rozgrzewka:**
Przed rozpoczęciem treningu wykonaj dokładną rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku.
 - **Mocowanie:**
Upewnij się, że pas oraz mechanizm mocujący spadochron są poprawnie i bezpiecznie zamocowane. Sprawdź, czy wszystkie elementy są dobrze napięte przed rozpoczęciem biegu.
 - **Technika biegu:**
Podczas biegu utrzymuj równomierne tempo i kontroluj swoje ruchy. Staraj się biec w sposób stabilny, by spadochron działał efektywnie, zwiększając opór.
 - **Warunki terenowe:**
Korzystaj ze spadochronu na otwartych, równych powierzchniach, z dala od przeszkód (np. drzew, słupów, murów), aby uniknąć ryzyka potknięcia lub kolizji.
 - **Stopniowe zwiększanie intensywności:**
Zwiększaj intensywność treningów stopniowo, by uniknąć przeciążenia i kontuzji. Zacznij od krótszych dystansów i mniejszego oporu, a następnie dostosowuj trening do swoich możliwości.
 - **Warunki pogodowe:**
W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych (np. silny wiatr, ulewny deszcz) rozważ odłożenie treningu lub wybór innej formy aktywności.
-

2. Pielęgnacja:

- **Czyszczenie:**
Po każdym treningu przetrzyj spadochron miękką, wilgotną ściereczką. W razie potrzeby użyj łagodnego detergentu, aby usunąć zabrudzenia.
 - **Unikanie agresywnych środków:**
Nie stosuj agresywnych środków chemicznych ani wybielaczy, które mogą uszkodzić materiał spadochronu.
 - **Przechowywanie:**
Po wyschnięciu dokładnie złóż spadochron i przechowuj go w chłodnym, suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego. Unikaj miejsc o wysokiej wilgotności, które mogą sprzyjać rozwojowi pleśni.
 - **Regularna kontrola:**
Okresowo sprawdzaj stan pasa, szwów oraz mechanizmów mocujących. W przypadku zauważenia uszkodzeń lub zużycia, niezwłocznie dokonaj naprawy lub skonsultuj się z serwisem.
-

3. Utylizacja:

- **Kiedy utylizować:**
Jeśli spadochron staje się uszkodzony lub zużyty, zaprzestań jego użytkowania i przygotuj produkt do utylizacji.
- **Przestrzeganie przepisów:**
Postępuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji sprzętu sportowego. W niektórych miejscach możliwy jest recykling materiałów, z których wykonany jest spadochron.
- **Recykling:**
Jeśli producent udostępnia informacje o recyklingu produktu, skorzystaj z tych wskazówek. W przeciwnym razie skontaktuj się z lokalnym punktem zbiórki odpadów, aby dowiedzieć się, jakie są dostępne opcje recyklingu.

- **Unikaj odpadów komunalnych:**

Nie wyrzucaj spadochronu do zwykłych odpadów bez wcześniejszego sprawdzenia możliwości jego recyklingu lub bez konsultacji z lokalnymi służbami zajmującymi się utylizacją odpadów.

User Manual for the Running Resistance Parachute

Thank you for choosing our Running Resistance Parachute. Please read these instructions carefully before starting your training.

1. Usage:

- Warm up properly before each session.
- Ensure that the belt and attachment mechanism are securely fastened.
- Maintain a consistent pace and controlled movements during your run.
- Use the parachute in open, flat areas away from obstacles.
- Gradually increase training intensity to avoid injuries.
- Postpone training in adverse weather conditions (e.g., strong wind or heavy rain).

2. Maintenance:

- After use, clean the parachute with a soft, damp cloth.
- If necessary, use a mild detergent.
- Avoid using harsh chemicals or bleach.
- Store the parachute in a cool, dry place away from direct sunlight.
- Regularly inspect the belts and fastenings for wear.

3. Disposal:

- When the parachute becomes damaged or worn out, follow local regulations for disposing of sports equipment.
- If possible, recycle the product in accordance with the manufacturer's guidelines and local regulations.
- Do not discard the parachute with general waste without checking recycling options.

Čeština

Uživatelský návod pro běžecký odporový padák

Děkujeme, že jste si vybrali náš běžecký odporový padák. Před zahájením tréninku si, prosím, pečlivě přečtěte tento návod.

1. Používání:

- Před každým tréninkem se řádně rozehřejte.
- Ujistěte se, že jsou pás a upevňovací mechanismus správně připevněny.
- Během běhu udržujte stálé tempo a kontrolované pohyby.
- Používejte padák na otevřených, rovných plochách, daleko od překážek.
- Intenzitu tréninku postupně zvyšujte, abyste předešli zraněním.

- V nepříznivých povětrnostních podmínkách (např. silný vítr, prudký déšť) trénink odložte.

2. Údržba:

- Po tréninku očistěte padák měkkým, vlhkým hadříkem.
- V případě potřeby použijte mírný čisticí prostředek.
- Nepoužívejte agresivní chemikálie ani bělidla.
- Ukládejte padák na chladném a suchém místě, mimo přímé sluneční světlo.
- Pravidelně kontrolujte stav pásů a upevnění.

3. Likvidace:

- Po ukončení životnosti nebo při poškození padáku postupujte podle místních předpisů pro likvidaci sportovního vybavení.
- Pokud je to možné, využijte možnosti recyklace dle pokynů výrobce a místních úřadů.
- Nevyhazujte padák do běžného odpadu bez ověření možností recyklace.

Slovenčina

Užívateľská príručka pre bežecký odporový padák

Ďakujeme, že ste si vybrali náš bežecký odporový padák. Pred začatím tréningu si, prosím, dôkladne prečítajte tento návod.

1. Používanie:

- Pred každým tréningom sa dôkladne rozohrievajte.
- Uistite sa, že je opasok a upevňovací mechanizmus správne pripevnený.
- Počas behu udržiavajte konštantné tempo a kontrolované pohyby.
- Používajte padák na otvorených, rovných priestoroch, ďaleko od prekážok.
- Postupne zvyšujte intenzitu tréningu, aby ste predišli zraneniam.
- V prípade nepriaznivých poveternostných podmienok (napr. silný vietor, prudký dážď) tréning odložte.

2. Starostlivosť:

- Po tréningu očistite padák mäkkou, vlhkou handričkou.
- V prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok.
- Nepoužívajte agresívne chemikálie ani bielidlá.
- Uskladnite padák na chladnom, suchom mieste, mimo priameho slnečného svetla.
- Pravidelne kontrolujte stav opaskov a upevnení.

3. Utylizácia:

- Po skončení životnosti alebo pri poškodení padáku dodržujte miestne predpisy o likvidácii športového vybavenia.
 - Ak je to možné, využite recyklačné možnosti podľa pokynov výrobcu a miestnych orgánov.
 - Nezhadzujte padák do bežného odpadu bez overenia možností recyklácie.
-

Deutsch

Benutzerhandbuch für den Laufwiderstand-Fallschirm

Vielen Dank, dass Sie sich für unseren Laufwiderstand-Fallschirm entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

1. Anwendung:

- Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf.
- Stellen Sie sicher, dass der Gurt und der Befestigungsmechanismus korrekt angebracht sind.
- Halten Sie während des Laufens ein gleichmäßiges Tempo und kontrollierte Bewegungen.
- Verwenden Sie den Fallschirm in offenen, ebenen Bereichen, fern von Hindernissen.
- Steigern Sie die Trainingsintensität allmählich, um Verletzungen zu vermeiden.
- Bei ungünstigen Wetterbedingungen (z. B. starker Wind oder heftiger Regen) verschieben Sie das Training.

2. Pflege:

- Reinigen Sie den Fallschirm nach dem Training mit einem weichen, feuchten Tuch.
- Verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel.
- Vermeiden Sie aggressive Chemikalien oder Bleichmittel.
- Lagern Sie den Fallschirm an einem kühlen, trockenen Ort, fern von direktem Sonnenlicht.
- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Gurte und Befestigungen.

3. Entsorgung:

- Bei Beschädigung oder Abnutzung des Fallschirms beachten Sie bitte die lokalen Entsorgungsvorschriften für Sportgeräte.
- Recyceln Sie das Produkt, wenn möglich, gemäß den Anweisungen des Herstellers und den örtlichen Bestimmungen.
- Werfen Sie den Fallschirm nicht in den Hausmüll, ohne die Recyclingmöglichkeiten geprüft zu haben.

Українська

Інструкція з експлуатації бігового парашута опору

Дякуємо, що обрали наш біговий парашут опору. Будь ласка, уважно ознайомтесь з цією інструкцією перед початком тренувань.

1. Використання:

- Перед кожним тренуванням здійснюйте ретельну розминку.
- Переконайтеся, що пояс та механізм кріплення надійно закріплені.
- Під час бігу підтримуйте рівномірний темп та контроль за рухами.
- Використовуйте парашут на відкритих, рівних територіях, подалі від перешкод.
- Поступово збільшуйте інтенсивність тренувань, щоб уникнути травм.
- У разі несприятливих погодних умов (сильний вітер, проливний дощ) відкладіть тренування.

2. Догляд:

- Після тренування очистіть парашут м'якою, злегка вологою тканиною.
- За потреби використовуйте м'який миючий засіб.
- Уникайте агресивних хімічних засобів або відбілювачів.
- Зберігайте парашут у прохолодному, сухому місці, подалі від прямого сонячного світла.
- Регулярно перевіряйте стан пояса та кріплень.

3. Утилізація:

- Після завершення терміну служби або при пошкодженні, дотримуйтесь місцевих нормативів щодо утилізації спортивного обладнання.
- Якщо це можливо, утилізуйте продукт відповідно до інструкцій виробника та місцевих норм.
- Не викидайте парашут до загального сміття без перевірки можливостей переробки.

Română

Manual de utilizare pentru Parașuta de Rezistență pentru alergare

Vă mulțumim că ați ales parașuta de rezistență pentru alergare. Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de a începe antrenamentele.

1. Utilizare:

- Efectuați o încălzire adecvată înainte de fiecare sesiune.
- Asigurați-vă că cureaua și mecanismul de fixare sunt bine fixate.
- Mențineți un ritm constant și mișcări controlate în timpul alergării.
- Utilizați parașuta pe suprafețe deschise și plane, departe de obstacole.
- Creșteți treptat intensitatea antrenamentelor pentru a evita accidentările.
- În caz de condiții meteo nefavorabile (vânt puternic sau ploi torențiale), amânați antrenamentul.

2. Întreținere:

- După antrenament, curățați parașuta cu o cârpă moale și umedă.
- Dacă este necesar, folosiți un detergent blând.
- Evitați utilizarea substanțelor chimice agresive sau a înălbitorilor.
- Depozitați parașuta într-un loc răcoros și uscat, departe de lumina directă a soarelui.
- Verificați periodic starea curelelor și a punctelor de fixare.

3. Eliminare:

- La finalul duratei de viață a produsului sau în cazul deteriorării, respectați reglementările locale pentru eliminarea echipamentelor sportive.
- Dacă este posibil, reciclați produsul conform indicațiilor producătorului și normelor locale.
- Nu aruncați parașuta împreună cu deșeurile menajere fără a verifica opțiunile de reciclare.

Magyar

Használati útmutató a futó ellenállásos ejtőernyőhöz

Köszönjük, hogy a futó ellenállásos ejtőernyőt választotta. Kérjük, alaposan olvassa el ezt az útmutatót a tréning megkezdése előtt.

1. Használat:

- Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítést.
- Győződjön meg róla, hogy az öv és a rögzítési mechanizmus biztonságosan rögzítve van.
- Futás közben tartsa fenn az egyenletes tempót és a kontrollált mozgásokat.
- Használja az ejtőernyőt nyitott, sík területeken, akadályoktól távol.
- Fokozatosan növelje az edzés intenzitását a sérülések elkerülése érdekében.
- Rossz időjárási körülmények (erős szél, heves eső) esetén halassa el az edzést.

2. Karbantartás:

- Edzés után törölje le az ejtőernyőt egy puha, nedves ruhával.
- Szükség esetén használjon enyhe tisztítószeret.
- Kerülje az agresszív vegyszerek vagy fehérítők használatát.
- Tárolja az ejtőernyőt hűvös, száraz helyen, közvetlen napfény elől.
- Rendszeresen ellenőrizze az öv és a rögzítések állapotát.

3. Ártalmatlanítás:

- Amikor az ejtőernyő elhasználódik vagy megsérül, kövesse a helyi előírásokat a sporteszközök ártalmatlanítására.
- Ha lehetséges, újrahasznosítsa a terméket a gyártó és a helyi hatóságok irányelvei szerint.
- Ne dobja a terméket a háztartási hulladék közé anélkül, hogy ellenőrizné az újrahasznosítás lehetőségeit.

Български

Ръководство за употреба на състезателния парашут с съпротива

Благодарим Ви, че избрахте нашия състезателен парашут с съпротива. Моля, прочетете внимателно тези инструкции преди да започнете тренировка.

1. Използване:

- Загрейте се добре преди всяка тренировка.
- Уверете се, че коланът и механизмът за закрепване са правилно фиксирани.
- Поддържайте равномерен темп и контролирани движения по време на бягането.
- Използвайте парашута на открити, равни терени, далеч от препятствия.
- Постепенно увеличавайте интензивността на тренировката, за да избегнете наранявания.
- При неблагоприятни метеорологични условия (силен вятър, проливен дъжд) отложете тренировката.

2. Поддръжка:

- След тренировка почистете парашута с мека, влажна кърпа.
- При необходимост използвайте мек почистващ препарат.

- Избягвайте използването на агресивни химикали или избелващи вещества.
- Съхранявайте парашута на хладно и сухо място, далеч от пряка слънчева светлина.
- Редовно проверявайте състоянието на колана и закрепванията.

3. Изхвърляне:

- При повреда или износване на парашута, следвайте местните разпоредби за изхвърляне на спортни изделия.
- Ако е възможно, рециклирайте продукта според указанията на производителя и местните норми.
- Не изхвърляйте парашута със сметките, без да проверите възможностите за рециклиране.

Ελληνικά

Εγχειρίδιο χρήσης για τον Παρασόστου Αντίστασης για Τρέξιμο

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε τον παρασόστου αντίστασης για τρέξιμο. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

1. Χρήση:

- Ζεσταθείτε κατάλληλα πριν από κάθε προπόνηση.
- Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη και ο μηχανισμός στερέωσης είναι σωστά τοποθετημένα.
- Διατηρήστε σταθερό ρυθμό και ελεγχόμενες κινήσεις κατά τη διάρκεια του τρεξίματος.
- Χρησιμοποιήστε τον παρασόστου σε ανοιχτούς, επίπεδους χώρους, μακριά από εμπόδια.
- Αυξήστε σταδιακά την ένταση της προπόνησης για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Σε ακραίες καιρικές συνθήκες (π.χ. δυνατοί άνεμοι ή ισχυρές βροχοπτώσεις) αναβάλετε την προπόνηση.

2. Συντήρηση:

- Μετά την προπόνηση, καθαρίστε τον παρασόστου με ένα μαλακό, υγρό πανί.
- Εάν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε ένα ήπιο καθαριστικό.
- Αποφύγετε τη χρήση ισχυρών χημικών ουσιών ή λευκαντικών.
- Φυλάξτε τον παρασόστου σε δροσερό, ξηρό μέρος, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.
- Ελέγχετε τακτικά την κατάσταση της ζώνης και των συνδέσεων.

3. Απόρριψη:

- Όταν ο παρασόστου είναι φθαρμένος ή κατεστραμμένος, ακολουθήστε τους τοπικούς κανονισμούς για την απόρριψη αθλητικού εξοπλισμού.
- Εάν είναι δυνατόν, ανακυκλώστε το προϊόν σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή και τους τοπικούς κανονισμούς.
- Μην τοποθετείτε τον παρασόστου στα κοινά απορρίμματα χωρίς να ελέγξετε τις δυνατότητες ανακύκλωσης.

Lietuvių

Naudotojo instrukcija bėgimo pasipriešinimo parašiutui

Dēkojame, kad pasīrīkote mūsū bēgīmo pasīpīešīnīmo parāšīutā. Pīeš pradēdami trenīruotis, prāšome kruopšīīai perskaītyti šīas īnstrukīīas.

1. Naudojimas:

- Pīeš kiekvienā trenīruotē atlikīte tīnkamā apšīlīmā.
- Įsītikīnīkite, kad dīržas īr tvīrtīnīmo meīchanīzmas yra tīnkamai prītvīrtīntī.
- Bēgīmo metu īšlaīkykīte pastovū tempā īr kontrolīuokīte jūdėsīus.
- Naudoīkite parāšīutā atvīrose, lygīose erdvēse, toli nuo klīūīī.
- Laīpsnīškai dīdīnīkite trenīruoīīū īntensīvumā, kad īšvengtumēte traumū.
- Blogomis oro sālygomīs (stīprus vējas, īntensīvus līetus) trenīruotēs atīdēkīte.

2. Priežiūra:

- Po trenīruotēs nuvalykīte parāšīutā mīnkštu, drėgnu skudurēliu.
- Jei reīkia, naudoīkite švelnū valīklī.
- Venkīte agresīvīū chemīkalū ar balīklī.
- Laīkykīte parāšīutā vėsīoje, sausoje vīetoje, toli nuo tīesīogīnēs saulēs švīesos.
- Regulīarīai tīkrīnkīte dīržo īr tvīrtīnīmū būklē.

3. Utilizacija:

- Pasībaīgūs produkto tarnavīmo laīkui arba esant pažeīdīmams, laīkykītēs vīetīnīū reīkalavīmū sporto įrangos utīlīzāīīai.
- Jei įmanoma, perdīrbkīte produktā pagal gamīntojo nurodymūs īr vīetos tāsīyklus.
- Neīšmeskīte parāšīuto į bendrā atlīekū srautā, kol neįsītīkīnsīte, kad yra perdīrbīmo galīmībēs.

Latviešu

Līetotāja rokas īnstrukīīa skīešīanas pretestībās parāšīutam

Paldīes, ka īzvēlējātīs mūsū skīešīanas pretestībās parāšīutu. Pīrms uzsākat trenīņu, lūdzu, rūpīgi īzlasīet šo īnstrukīīju.

1. Lietošana:

- Pīrms katra trenīņa veīcīet pīenāīīgu īesīldīšīanos.
- Pārīecīnīetīs, ka josta un fīksēšīanas meīhānīsms īr pareīzi pīestīprīnāti.
- Skīešīanas laīkā saglabājīet vīenmērīgu tempu un kontrolētas kustībās.
- Līetojīet parāšīutu atklātās, vīenmērīgās platībās, prom no šķēršīlīm.
- Pakāpēnīski palielīnīet trenīņu īntensītātī, laī īzvairītīs no traumām.
- Nepīecīešāmības gadījūmā atlīecīet trenīņu nelabvēlīgīs laīka apstākļīs (pīemēram, spēcīgs vējš vai stīprs līetus).

2. Kopšana:

- Pēc trenīņa notīrīet parāšīutu ar mīkstu, mītru drānu.
- Ja nepīecīešams, līetojīet maīgu tīrīšīanas līdzeklī.
- Įzvairīetīs no agresīvu ķīmīkālīju vai balīnātāju līetošīanas.

- Glabājiet parašutu vēsā, sausā vietā, prom no tiešas saules gaismas.
- Regulāri pārbaudiet jostas un fiksēšanas sistēmas stāvokli.

3. Utilizācija:

- Kad parašuts ir nodilusi arba bojāta, ievērojiet vietējos noteikumus sporta aprīkojuma utilizācijai.
- Ja iespējams, pārstrādājiet produktu saskaņā ar ražotāja norādījumiem un vietējiem noteikumiem.
- Nemestiet parašutu kopā ar māsaimniecības atkritumiem, nepārbaudot pārstrādes iespējas.

Suomi

Käyttöohje juoksuesteisellem varjolle

Kiitos, että valitsit juoksuesteisen varjon. Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen harjoittelun aloittamista.

1. Käyttö:

- Lämmittele kunnolla ennen jokaista harjoitusta.
- Varmista, että vyö ja kiinnitysmekanismi on tukevasti kiinnitetty.
- Pidä juoksun aikana tasainen vauhti ja hallitut liikkeet.
- Käytä varjoa avoimilla, tasaisilla alueilla, kaukana esteistä.
- Lisää harjoitusten intensiteettiä vähitellen vammojen välttämiseksi.
- Huonoissa sääolosuhteissa (esim. voimakas tuuli tai rankkasade) harjoitusta kannattaa lykätä.

2. Huolto:

- Puhdista varjo käytön jälkeen pehmeällä, kostealla liinalla.
- Käytä tarvittaessa mietoa pesuainetta.
- Vältä voimakkaiden kemikaalien tai valkaisuaineiden käyttöä.
- Säilytä varjo viileässä, kuivassa paikassa, kaukana suorasta auringonvalosta.
- Tarkista säännöllisesti vyön ja kiinnitysten kunto.

3. Hävittäminen:

- Kun varjo on kulunut tai vaurioitunut, noudata paikallisia ohjeita urheiluvälineiden hävittämisestä.
- Jos mahdollista, kierrätä tuote valmistajan ja paikallisten ohjeiden mukaisesti.
- Älä hävitä varjoa tavalliseen jätteeseen ennen kuin olet tarkistanut kierrätysmahdollisuudet.

Hrvatski

Korisnički priručnik za trkački padobran otpora

Zahvaljujemo što ste odabrali naš trkački padobran otpora. Molimo vas da pažljivo pročitate ove upute prije početka treninga.

1. Korištenje:

- Prije svakog treninga provedite adekvatno zagrijavanje.
- Provjerite je li pojas i mehanizam pričvršćenja ispravno postavljen.
- Tijekom trčanja održavajte ujednačen tempo i kontrolirane pokrete.

- Koristite padobran na otvorenim, ravnim površinama, dalje od prepreka.
- Postupno povečavajte intenzitet treninga kako biste izbegli ozljede.
- U nepovoljnim vremenskim uvjetima (jak vjetar, jaka kiša) odgodite trening.

2. Održavanje:

- Nakon treninga obrišite padobran mekanom, vlažnom krpom.
- Po potrebi koristite blagi deterdžent.
- Izbjegavajte uporabu agresivnih kemikalija ili izbjeljivača.
- Čuvajte padobran na hladnom, suhom mjestu, dalje od izravne sunčeve svjetlosti.
- Redovito provjeravajte stanje pojasa i pričvršćenja.

3. Odlaganje:

- Kada padobran postane oštećen ili istrošen, slijedite lokalne propise za odlaganje sportskih pomagala.
- Ako je moguće, reciklirajte proizvod prema uputama proizvođača i lokalnim pravilima.
- Ne odlažite padobran u opći otpad bez provjere mogućnosti recikliranja.

Slovenščina

Navodila za uporabo tekaškega padala z odpornostjo

Zahvaljujemo se vam, ker ste izbrali naš tekaški padalo z odpornostjo. Pred začetkom vadbe si prosimo natančno preberite ta navodila.

1. Uporaba:

- Pred vsako vadbo se temeljito ogrejte.
- Prepričajte se, da sta pas in pritrdilni mehanizem pravilno nameščena.
- Med tekom vzdržujte enakomeren tempo in nadzorovane gibe.
- Padalo uporabljajte na odprtih, ravnih površinah, daleč od ovir.
- Postopoma povečujte intenzivnost vadbe, da se izognete poškodbam.
- V neugodnih vremenskih razmerah (močan veter, močan dež) vadbo prestavite.

2. Vzdrževanje:

- Po vadbi očistite padalo z mehko, vlažno krpo.
- Po potrebi uporabite blag čistilni sredstvo.
- Ne uporabljajte agresivnih kemikalij ali belil.
- Shranjujte padalo na hladnem in suhem mestu, stran od neposredne sončne svetlobe.
- Redno preverjajte stanje pasov in pritrditev.

3. Odlaganje:

- Ko je padalo poškodovano ali obrabljeno, upoštevajte lokalne predpise za odlaganje športne opreme.
- Če je mogoče, reciklirajte izdelek v skladu z navodili proizvajalca in lokalnimi predpisi.

- Ne odlagajte padala v splošni odpad, brez preverjanja možnosti recikliranja.
-

Français

Manuel d'utilisation pour le parachute de résistance de course

Nous vous remercions d'avoir choisi notre parachute de résistance pour la course. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer votre entraînement.

1. Utilisation :

- Effectuez un échauffement adéquat avant chaque séance d'entraînement.
- Assurez-vous que la ceinture et le mécanisme de fixation sont correctement attachés.
- Maintenez un rythme constant et des mouvements contrôlés pendant la course.
- Utilisez le parachute dans des zones ouvertes et planes, à l'écart des obstacles.
- Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement pour éviter les blessures.
- En cas de conditions météorologiques défavorables (vent fort, pluie abondante), reportez votre séance.

2. Entretien :

- Après chaque utilisation, nettoyez le parachute avec un chiffon doux et humide.
- Si nécessaire, utilisez un détergent doux.
- Évitez d'utiliser des produits chimiques agressifs ou de l'eau de Javel.
- Rangez le parachute dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Vérifiez régulièrement l'état des sangles et des fixations.

3. Élimination :

- Lorsque le parachute est endommagé ou usé, suivez les réglementations locales pour l'élimination des équipements sportifs.
 - Si possible, recyclez le produit conformément aux directives du fabricant et aux normes locales.
 - Ne jetez pas le parachute avec les déchets ménagers sans vérifier les options de recyclage.
-

Español

Manual de usuario para el paracaídas de resistencia para correr

Gracias por elegir nuestro paracaídas de resistencia para correr. Lea atentamente estas instrucciones antes de comenzar su entrenamiento.

1. Uso:

- Realice un calentamiento adecuado antes de cada sesión.
- Asegúrese de que el cinturón y el mecanismo de sujeción estén correctamente fijados.
- Mantenga un ritmo constante y movimientos controlados durante la carrera.
- Utilice el paracaídas en áreas abiertas y planas, alejadas de obstáculos.
- Aumente gradualmente la intensidad del entrenamiento para evitar lesiones.
- En condiciones climáticas adversas (viento fuerte o lluvia intensa), posponga el entrenamiento.

2. **Mantenimiento:**

- Después de usarlo, limpie el paracaídas con un paño suave y húmedo.
- Si es necesario, utilice un detergente suave.
- Evite el uso de productos químicos agresivos o blanqueadores.
- Guarde el paracaídas en un lugar fresco y seco, alejado de la luz solar directa.
- Revise regularmente el estado del cinturón y los mecanismos de fijación.

3. **Eliminación:**

- Cuando el paracaídas esté dañado o desgastado, siga las normativas locales para la eliminación de equipos deportivos.
- Si es posible, recicle el producto conforme a las directrices del fabricante y las normativas locales.
- No deseche el paracaídas junto con la basura común sin comprobar las opciones de reciclaje.

Svenska

Användarmanual för löpningsmotståndsfallskärmen

Tack för att du har valt vår löpningsmotståndsfallskärm. Läs noggrant igenom denna manual innan du påbörjar din träning.

1. **Användning:**

- Värm upp ordentligt innan varje träningspass.
- Se till att bältet och fästmekanismen sitter säkert.
- Under löpningen, håll ett jämnt tempo och kontrollerade rörelser.
- Använd fallskärmen på öppna, plana ytor, långt ifrån hinder.
- Öka träningsintensiteten gradvis för att undvika skador.
- Vid ogynnsamma väderförhållanden (stark vind, kraftigt regn) skjut upp träningen.

2. **Underhåll:**

- Efter träning, rengör fallskärmen med en mjuk, fuktig trasa.
- Använd vid behov ett mildt rengöringsmedel.
- Undvik att använda starka kemikalier eller blekmedel.
- Förvara fallskärmen på en sval, torr plats, borta från direkt solljus.
- Kontrollera regelbundet bältet och fästningarna.

3. **Bortskaffande:**

- När fallskärmen är sliten eller skadad, följ lokala föreskrifter för bortskaffande av sportutrustning.
- Om möjligt, återvinn produkten enligt tillverkarens anvisningar och lokala riktlinjer.
- Kasta inte bort fallskärmen med vanligt hushållsavfall utan att kontrollera återvinningsmöjligheterna.

Português

Manual de Instruções para o Paraquedas de Resistência para Corrida

Obrigado por escolher o nosso paraquedas de resistência para corrida. Por favor, leia atentamente estas instruções antes de iniciar seu treinamento.

1. **Uso:**

- Faça um aquecimento adequado antes de cada sessão de treinamento.
- Certifique-se de que o cinto e o mecanismo de fixação estejam devidamente ajustados.
- Mantenha um ritmo constante e movimentos controlados durante a corrida.
- Utilize o paraquedas em áreas abertas e planas, longe de obstáculos.
- Aumente gradualmente a intensidade do treinamento para evitar lesões.
- Em condições climáticas adversas (ventos fortes, chuvas intensas), adie o treinamento.

2. **Manutenção:**

- Após o uso, limpe o paraquedas com um pano macio e úmido.
- Se necessário, utilize um detergente suave.
- Evite o uso de produtos químicos agressivos ou alvejantes.
- Guarde o paraquedas em um local fresco e seco, longe da luz solar direta.
- Verifique regularmente o estado do cinto e dos mecanismos de fixação.

3. **Descarte:**

- Quando o paraquedas estiver danificado ou desgastado, siga as regulamentações locais para o descarte de equipamentos esportivos.
- Se possível, recicle o produto de acordo com as orientações do fabricante e as normas locais.
- Não descarte o paraquedas no lixo comum sem verificar as opções de reciclagem.

Nederlands

Gebruiksaanwijzing voor de Hardloopweerstandsparachute

Dank u wel voor het kiezen van onze hardloopweerstandsparachute. Lees deze instructies zorgvuldig door voordat u met de training begint.

1. **Gebruik:**

- Doe een degelijke warming-up voor elke trainingssessie.
- Zorg ervoor dat de riem en het bevestigingsmechanisme goed vastzitten.
- Houd tijdens het hardlopen een gelijkmatig tempo en gecontroleerde bewegingen aan.
- Gebruik de parachute op open, vlakke terreinen, ver weg van obstakels.
- Verhoog de trainingsintensiteit geleidelijk om blessures te voorkomen.
- Vermijd het gebruik van de parachute bij ongunstige weersomstandigheden, zoals sterke wind of hevige regen.

2. **Onderhoud:**

- Maak de parachute na gebruik schoon met een zachte, vochtige doek.
- Gebruik indien nodig een mild reinigingsmiddel.

- Evita el uso de productos químicos agresivos o blanqueantes.
- Guarda el paracaídas en un lugar fresco, seco y alejado de la luz solar directa.
- Comprueba regularmente el estado de las correas y fijaciones.

3. **Verwijdering:**

- Wanneer de parachute beschadigd of versleten is, volg dan de lokale voorschriften voor de verwijdering van sportuitrusting.
- Recycle het product indien mogelijk volgens de richtlijnen van de fabrikant en lokale regelgeving.
- Gooi de parachute niet weg bij het gewone huishoudelijk afval zonder eerst de recyclingmogelijkheden te controleren.

Italiano

Manuale d'uso per il Paracadute di Resistenza per la Corsa

Grazie per aver scelto il nostro paracadute di resistenza per la corsa. Si prega di leggere attentamente queste istruzioni prima di iniziare l'allenamento.

1. **Utilizzo:**

- Eseguire un adeguato riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.
- Assicurarsi che la cintura e il meccanismo di fissaggio siano correttamente allacciati.
- Mantenere un ritmo costante e movimenti controllati durante la corsa.
- Utilizzare il paracadute in aree aperte e pianeggianti, lontano da ostacoli.
- Aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento per evitare infortuni.
- In condizioni meteorologiche avverse (vento forte, pioggia intensa), posticipare l'allenamento.

2. **Manutenzione:**

- Dopo l'uso, pulire il paracadute con un panno morbido e umido.
- Se necessario, utilizzare un detergente delicato.
- Evitare l'uso di sostanze chimiche aggressive o candeggina.
- Conservare il paracadute in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce solare diretta.
- Controllare regolarmente lo stato della cintura e dei fissaggi.

3. **Smaltimento:**

- Quando il paracadute risulta danneggiato o usurato, seguire le normative locali per lo smaltimento delle attrezzature sportive.
 - Se possibile, riciclare il prodotto secondo le indicazioni del produttore e le disposizioni locali.
 - Non gettare il paracadute con i rifiuti domestici senza verificare le opzioni di riciclo.
-