

Polski

Instrukcja obsługi: Urządzenie do ćwiczenia mięśni Kegla

Wskazówki dotyczące użytkowania:

- Przed pierwszym użyciem dokładnie zapoznaj się z instrukcją.
- Upewnij się, że urządzenie jest odpowiednio przygotowane, czyste i higieniczne.
- Używaj urządzenia zgodnie z zaleceniami producenta, wykonując ćwiczenia regularnie.
- Podczas ćwiczeń zachowaj komfortową pozycję i nie przekraczaj zalecanej długości treningu.

Wskazówki dotyczące pielęgnacji:

- Regularnie czyść urządzenie ciepłą wodą z łagodnym detergentem.
- Po każdym użyciu dokładnie osusz urządzenie, aby zapobiec rozwojowi bakterii.
- Przechowuj urządzenie w czystym i suchym miejscu.

Wskazówki dotyczące utylizacji:

- Po zakończeniu okresu użytkowania zutylizuj urządzenie zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów.
- Jeśli urządzenie podlega recyklingowi, oddaj je do odpowiedniego punktu zbiórki.
- Nie wyrzucaj urządzenia do zwykłego kosza na odpady, jeśli można je poddać recyklingowi.

English

User Manual: Kegel Exercise Device

Usage Guidelines:

- Before first use, carefully read the instructions.
- Ensure that the device is properly prepared, clean, and hygienic.
- Use the device according to the manufacturer's recommendations and perform the exercises regularly.
- Maintain a comfortable position during exercise and do not exceed the recommended duration.

Maintenance Guidelines:

- Clean the device regularly with warm water and a mild detergent.
- Thoroughly dry the device after each use to prevent bacterial growth.
- Store the device in a clean and dry place.

Disposal Guidelines:

- When the device has reached the end of its useful life, dispose of it according to local waste regulations.
 - If the device is recyclable, take it to an appropriate collection point.
 - Do not discard the device with general household waste if it can be recycled.
-

Čeština

Návod k použití: Zařízení pro cvičení svalů Kegla

Pokyny k použití:

- Před prvním použitím si pečlivě přečtěte návod.
- Ujistěte se, že zařízení je řádně připraveno, čisté a hygienické.
- Používejte zařízení podle doporučení výrobce a provádějte cvičení pravidelně.
- Během cvičení zvolte pohodlnou pozici a nepřekračujte doporučenou dobu cvičení.

Pokyny k údržbě:

- Zařízení pravidelně čistěte teplou vodou s jemným čisticím prostředkem.
- Po každém použití jej důkladně osušte, aby se zabránilo množení bakterií.
- Uchovávejte zařízení na čistém a suchém místě.

Pokyny k likvidaci:

- Po ukončení životnosti zařízení jej zlikvidujte v souladu s místními předpisy o odpadech.
 - Pokud je zařízení recyklovatelné, odevzdejte jej do příslušného sběrného místa.
 - Nevyhazujte zařízení do běžného odpadu, pokud lze materiály recyklovat.
-

Slovenčina

Návod na použitie: Zariadenie na cvičenie svalov panvového dna (Kegel)

Pokyny pre používanie:

- Pred prvým použitím si dôkladne prečítajte návod.
- Uistite sa, že zariadenie je správne pripravené, čisté a hygienické.
- Používajte zariadenie podľa odporúčaní výrobcu a cvičte pravidelne.
- Počas cvičenia zvolte pohodlnú pozíciu a dodržiujte odporúčanú dobu cvičenia.

Pokyny pre údržbu:

- Zariadenie pravidelne čistite teplou vodou s jemným čistiacim prostriedkom.
- Po každom použití ho dôkladne osušte, aby ste predišli množeniu baktérií.
- Uchováajte zariadenie na čistom a suchom mieste.

Pokyny pre likvidáciu:

- Po ukončení životnosti zariadenia ho zlikvidujte podľa miestnych predpisov o odpadoch.
 - Ak je zariadenie recyklovateľné, odovzdajte ho do určeného zberného miesta.
 - Nevyhadzujte zariadenie do bežného odpadu, ak je možné ho recyklovať.
-

Deutsch

Bedienungsanleitung: Kegel-Trainingsgerät

Gebrauchsanweisungen:

- Lesen Sie vor der ersten Verwendung die Anleitung sorgfältig durch.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät ordnungsgemäß vorbereitet, sauber und hygienisch ist.
- Verwenden Sie das Gerät gemäß den Empfehlungen des Herstellers und führen Sie die Übungen regelmäßig durch.
- Halten Sie während des Trainings eine bequeme Position und überschreiten Sie nicht die empfohlene Trainingsdauer.

Pflegehinweise:

- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit warmem Wasser und einem milden Reinigungsmittel.
- Trocknen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch gründlich, um das Wachstum von Bakterien zu verhindern.
- Bewahren Sie das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort auf.

Entsorgungshinweise:

- Entsorgen Sie das Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer gemäß den örtlichen Abfallvorschriften.
 - Falls das Gerät recycelbar ist, geben Sie es an einer entsprechenden Sammelstelle ab.
 - Werfen Sie das Gerät nicht im normalen Hausmüll weg, wenn es recycelbar ist.
-

Українська

Інструкція з експлуатації: Пристрій для тренування м'язів тазового дна (Кегеля)

Рекомендації щодо використання:

- Перед першим використанням уважно прочитайте інструкцію.
- Переконайтеся, що пристрій належним чином підготовлений, чистий та гігієнічний.
- Використовуйте пристрій згідно з рекомендаціями виробника та займайтеся регулярно.

- Під час тренування обирайте зручну позицію та не перевищуйте рекомендований час.

Рекомендації щодо догляду:

- Регулярно очищуйте пристрій теплою водою з м'яким миючим засобом.
- Після кожного використання ретельно висушуйте пристрій, щоб запобігти розмноженню бактерій.
- Зберігайте пристрій у чистому та сухому місці.

Рекомендації щодо утилізації:

- Після завершення терміну експлуатації утилізуйте пристрій згідно з місцевими правилами.
- Якщо пристрій підлягає переробці, здайте його до відповідного пункту збору відходів.
- Не викидайте пристрій разом із загальними відходами, якщо його можна переробити.

Română

Instrucțiuni de utilizare: Dispozitiv pentru exerciții ale mușchilor Kegel

Instrucțiuni de utilizare:

- Înainte de prima utilizare, citiți cu atenție instrucțiunile.
- Asigurați-vă că dispozitivul este pregătit corespunzător, curat și igienic.
- Utilizați dispozitivul conform recomandărilor producătorului și efectuați exercițiile în mod regulat.
- În timpul exercițiilor, mențineți o poziție confortabilă și nu depășiți durata recomandată.

Instrucțiuni de întreținere:

- Curățați dispozitivul regulat cu apă caldă și un detergent blând.
- Lăsați dispozitivul să se usuce natural după fiecare utilizare pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor.
- Depozitați dispozitivul într-un loc curat și uscat.

Instrucțiuni de eliminare:

- La sfârșitul duratei de viață, eliminați dispozitivul conform reglementărilor locale privind deșeurile.
 - Dacă dispozitivul este reciclabil, predați-l la un punct de colectare adecvat.
 - Nu îl aruncați împreună cu deșeurile menajere, dacă poate fi reciclat.
-

Magyar

Használati útmutató: Kegel-edzéshez használt eszköz

Használati utasítások:

- Az első használat előtt alaposan olvassa el az útmutatót.
- Győződjön meg arról, hogy az eszköz megfelelően elő van készítve, tiszta és higiénikus.
- Használja az eszközt a gyártó ajánlásai szerint, és végezze a gyakorlatokat rendszeresen.
- A gyakorlatok során tartson kényelmes pozíciót, és ne haladja meg az ajánlott időtartamot.

Karbantartási utasítások:

- Rendszeresen tisztítsa az eszközt meleg vízzel és enyhe tisztítószerrel.
- Minden használat után alaposan szárítsa meg az eszközt a baktériumok növekedésének megelőzése érdekében.
- Tárolja az eszközt tiszta és száraz helyen.

Ártalmatlanítási utasítások:

- Amikor az eszköz eléri a végső élettartamát, ártalmatlanítsa azt a helyi előírásoknak megfelelően.
 - Ha az eszköz újrahasznosítható, adja le egy megfelelő gyűjtőhelyen.
 - Ne dobja ki az eszközt a háztartási hulladék közé, ha újrahasznosítható.
-

Български

Инструкция за употреба: Устройство за упражняване на мускулите на тазовото дно (Кегелово упражнение)

Указания за употреба:

- Преди първата употреба, внимателно прочетете инструкциите.
- Уверете се, че устройството е правилно подготвено, чисто и хигиенично.
- Използвайте устройството според препоръките на производителя и правете упражнения редовно.
- По време на упражненията запазвайте удобна поза и не надвишавайте препоръчителната продължителност.

Указания за поддръжка:

- Редовно почиствайте устройството с топла вода и мек почистващ препарат.
- След всяка употреба го подсушавайте добре, за да предотвратите растеж на бактерии.
- Съхранявайте устройството на чисто и сухо място.

Указания за изхвърляне:

- След изтичане на срока на експлоатация, изхвърлете устройството според местните разпоредби за отпадъци.
 - Ако устройството е рециклируемо, предайте го на подходящ пункт за събиране.
 - Не го изхвърляйте заедно със сметта, ако може да бъде рециклирано.
-

Ελληνικά

Οδηγίες Χρήσης: Συσκευή για άσκηση των μυών του πυελικού εδάφους (Κέγκελ)

Οδηγίες Χρήσης:

- Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες.
- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι σωστά προετοιμασμένη, καθαρή και υγιεινή.
- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή και ασκηθείτε τακτικά.
- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, διατηρήστε μια άνετη θέση και μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη διάρκεια.

Οδηγίες Συντήρησης:

- Καθαρίζετε τη συσκευή τακτικά με ζεστό νερό και ένα απαλό καθαριστικό.
- Αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει φυσικά στον αέρα μετά από κάθε χρήση για να αποτρέψετε την ανάπτυξη βακτηρίων.
- Φυλάξτε τη συσκευή σε ένα καθαρό και ξηρό μέρος.

Οδηγίες Διαχείρισης Αποβλήτων:

- Όταν η συσκευή φτάσει στο τέλος της ωφέλιμης ζωής της, απορρίψτε τη σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.
 - Εάν η συσκευή είναι ανακυκλώσιμη, παραδώστε τη σε κατάλληλο σημείο συλλογής.
 - Μην την απορρίπτετε μαζί με τα συνηθισμένα απόβλητα, εάν μπορεί να ανακυκλωθεί.
-

Lietuvių

Naudojimo instrukcija: Kegelio raumenų treniruoklis

Naudojimo instrukcijos:

- Prieš pirmą naudojimą atidžiai perskaitykite instrukciją.
- Įsitikinkite, kad įrenginys yra tinkamai paruoštas, švarus ir higieniškas.
- Naudokite įrenginį pagal gamintojo rekomendacijas ir atlikite pratimus reguliariai.
- Treniruotės metu laikykitės patogios pozicijos ir nepersistenkite su trukme.

Priežiūros instrukcijos:

- Regulāri valykite įrenginį šiltu vandeniu su švelniu valikliu.
- Po kiekvieno naudojimo gerai išdžiovinkite įrenginį, kad išvengtumėte bakterijų dauginimosi.
- Laikykite įrenginį švarioje ir sausoje vietoje.

Utilizacijos instrukcijos:

- Kai įrenginys pasibaigia savo tarnavimo laiką, utilizuokite jį pagal vietinius atliekų tvarkymo reikalavimus.
- Jei įrenginys yra perdirbamas, nuneškite jį į tinkamą surinkimo punktą.
- Neišmeskite įrenginio į bendrą atliekų konteinerį, jei jis gali būti perdirbtas.

Latviešu

Lietošanas instrukcija: Ierīce Kegela muskuļu trenēšanai

Lietošanas norādījumi:

- Pirms pirmās lietošanas rūpīgi izlasiet instrukcijas.
- Pārliecinieties, ka ierīce ir pareizi sagatavota, tīra un higiēniska.
- Lietojiet ierīci saskaņā ar ražotāja norādījumiem un veiciet vingrinājumus regulāri.
- Treniņu laikā uzturiet ērtu pozīciju un nepārsniedziet ieteikto ilgumu.

Apkopšanas norādījumi:

- Regulāri tīriet ierīci ar siltu ūdeni un vieglu tīrīšanas līdzekli.
- Pēc katras lietošanas rūpīgi nosusiniet ierīci, lai novērstu baktēriju augšanu.
- Glabājiet ierīci tīrā un sausā vietā.

Utilizācijas norādījumi:

- Kad ierīce vairs nav piemērota lietošanai, iznīciniet to saskaņā ar vietējiem noteikumiem.
- Ja ierīce ir pārstrādājama, nododiet to uz atbilstošu savākšanas vietu.
- Neizmetiet ierīci kopā ar parastajiem atkritumiem, ja to var pārstrādāt.

Suomi

Käyttöohje: Kegel-harjoituslaite

Käyttöohjeet:

- Lue ohjeet huolellisesti ennen ensimmäistä käyttöä.
- Varmista, että laite on asianmukaisesti valmisteltu, puhdas ja hygieeninen.
- Käytä laitetta valmistajan ohjeiden mukaisesti ja suorita harjoitukset säännöllisesti.

- Harjoitusten aikana säilytä mukava asento äläkä ylitä suositeltua kestoä.

Huolto-ohjeet:

- Puhdista laite säännöllisesti lämpimällä vedellä ja miedolla pesuaineella.
- Kuivaa laite huolellisesti jokaisen käytön jälkeen bakteerien kasvun estämiseksi.
- Säilytä laite puhtaassa ja kuivassa paikassa.

Jätehuolto-ohjeet:

- Kun laite on kulunut loppuun, hävitä se paikallisten jäteohjeiden mukaisesti.
- Jos laite on kierrätettävä, vie se asianmukaiseen kierrätyspisteeseen.
- Älä hävitä laitetta tavalliseen jätteeseen, jos se on kierrätettävissä.

Hrvatski

Upute za uporabu: Uređaj za vježbanje mišića zdjelice (Kegel)

Upute za uporabu:

- Prije prve uporabe pažljivo pročitajte upute.
- Provjerite je li uređaj pravilno pripremljen, čist i higijenski.
- Koristite uređaj prema preporukama proizvođača i vježbajte redovito.
- Tijekom vježbanja održavajte udoban položaj i ne prekoračujte preporučeno trajanje.

Upute za održavanje:

- Redovito čistite uređaj toplom vodom i blagim deterdžentom.
- Nakon svake uporabe temeljito osušite uređaj kako biste spriječili rast bakterija.
- Čuvajte uređaj na čistom i suhom mjestu.

Upute za odlaganje:

- Kada uređaj dosegne kraj svog radnog vijeka, odložite ga u skladu s lokalnim propisima o otpadima.
- Ako je uređaj reciklabilan, odnesite ga u odgovarajući reciklažni centar.
- Ne bacajte uređaj u opći otpad ako se može reciklirati.

Slovenščina

Navodila za uporabo: Naprava za vadbo mišic medeničnega dna (Kegel)

Navodila za uporabo:

- Pred prvo uporabo natančno preberite navodila.
- Prepričajte se, da je naprava pravilno pripravljena, čista in higienska.

- Uporabljajte napravo v skladu s priporočili proizvajalca in vadite redno.
- Med vadbo ohranite udoben položaj in ne presežite priporočenega časa vadbe.

Navodila za vzdrževanje:

- Napravo redno čistite s toplo vodo in blagim čistilom.
- Po vsaki uporabi jo temeljito posušite, da preprečite razmnoževanje bakterij.
- Shranjujte napravo na čistem in suhem mestu.

Navodila za odlaganje:

- Ko naprava doseže konec svoje uporabnosti, jo odložite v skladu z lokalnimi predpisi o odpadkih.
- Če je naprava reciklabilna, jo oddajte na ustrezen zbiralnik.
- Ne odlagajte naprave med splošne odpadke, če jo je mogoče reciklirati.

Français

Mode d'emploi: Appareil d'exercice des muscles du plancher pelvien (Kegel)

Conseils d'utilisation:

- Avant la première utilisation, lisez attentivement les instructions.
- Assurez-vous que l'appareil est correctement préparé, propre et hygiénique.
- Utilisez l'appareil conformément aux recommandations du fabricant et effectuez les exercices régulièrement.
- Pendant l'exercice, maintenez une position confortable et ne dépassez pas la durée recommandée.

Conseils d'entretien:

- Nettoyez régulièrement l'appareil avec de l'eau tiède et un détergent doux.
- Laissez l'appareil sécher naturellement à l'air après chaque utilisation pour prévenir la prolifération des bactéries.
- Conservez l'appareil dans un endroit propre et sec.

Conseils pour l'élimination:

- Lorsque l'appareil arrive en fin de vie, éliminez-le conformément aux réglementations locales sur les déchets.
- Si l'appareil est recyclable, déposez-le dans un point de collecte approprié.
- Ne le jetez pas avec les ordures ménagères s'il peut être recyclé.

Español

Instrucciones de uso: Dispositivo para ejercitar los músculos del suelo pélvico (Kegel)

Instrucciones de uso:

- Antes de usarlo por primera vez, lea detenidamente las instrucciones.
- Asegúrese de que el dispositivo esté debidamente preparado, limpio e higiénico.
- Utilice el dispositivo según las recomendaciones del fabricante y realice los ejercicios de manera regular.
- Durante el ejercicio, mantenga una posición cómoda y no exceda la duración recomendada.

Instrucciones de mantenimiento:

- Limpie el dispositivo regularmente con agua tibia y un detergente suave.
- Déjelo secar al aire de forma natural después de cada uso para prevenir la proliferación de bacterias.
- Guárdelo en un lugar limpio y seco.

Instrucciones de eliminación:

- Cuando el dispositivo haya cumplido su vida útil, deséchelo de acuerdo con las normativas locales de residuos.
 - Si el dispositivo es reciclable, llévelo a un punto de recogida adecuado.
 - No lo deseche junto con los residuos generales si puede ser reciclado.
-

Svenska

Bruksanvisning: Apparat för träning av bäckenbottenmuskler (Kegel)

Användningsinstruktioner:

- Läs instruktionerna noggrant innan första användningen.
- Se till att apparaten är korrekt förberedd, ren och hygienisk.
- Använd apparaten enligt tillverkarens rekommendationer och utför övningarna regelbundet.
- Under träningen, behåll en bekväm position och överskrid inte den rekommenderade tiden.

Underhållsinstruktioner:

- Rengör apparaten regelbundet med varmt vatten och ett mildt rengöringsmedel.
- Låt apparaten lufttorka ordentligt efter varje användning för att förhindra bakterietillväxt.
- Förvara apparaten på en ren och torr plats.

Avfallshanteringsinstruktioner:

- När apparaten har nått slutet av sin livslängd, kassera den enligt lokala avfallsbestämmelser.

- Om apparaten är återvinningsbar, lämna in den vid en lämplig återvinningsstation.
 - Släng inte apparaten med vanligt hushållsavfall om den kan återvinnas.
-

Português

Manual de Instruções: Dispositivo para Exercitar os Músculos do Assoalho Pélvico (Kegel)

Instruções de Uso:

- Antes do primeiro uso, leia atentamente as instruções.
- Certifique-se de que o dispositivo está devidamente preparado, limpo e higienizado.
- Utilize o dispositivo de acordo com as recomendações do fabricante e pratique os exercícios regularmente.
- Durante o exercício, mantenha uma posição confortável e não exceda a duração recomendada.

Instruções de Manutenção:

- Limpe o dispositivo regularmente com água morna e um detergente suave.
- Deixe o dispositivo secar naturalmente após cada uso para prevenir o crescimento de bactérias.
- Armazene o dispositivo em um local limpo e seco.

Instruções para Descarte:

- Quando o dispositivo atingir o fim de sua vida útil, descarte-o conforme as normas locais de resíduos.
 - Se o dispositivo for reciclável, leve-o a um ponto de coleta apropriado.
 - Não descarte o dispositivo com o lixo comum se ele puder ser reciclado.
-

Nederlands

Gebruiksaanwijzing: Apparaat voor het trainen van de bekkenbodemspieren (Kegel)

Gebruiksaanwijzingen:

- Lees de instructies zorgvuldig door voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt.
- Zorg ervoor dat het apparaat correct is voorbereid, schoon en hygiënisch.
- Gebruik het apparaat volgens de aanbevelingen van de fabrikant en voer de oefeningen regelmatig uit.
- Houd tijdens de oefeningen een comfortabele positie aan en overschrijd niet de aanbevolen tijd.

Onderhoudsinstructies:

- Reinig het apparaat regelmatig met warm water en een mild reinigingsmiddel.

- Laat het apparaat na elk gebruik grondig drogen om bacteriegroei te voorkomen.
- Bewaar het apparaat op een schone en droge plaats.

Verwijderingsinstructies:

- Wanneer het apparaat aan het einde van zijn levensduur is, verwijder het dan volgens de lokale afvalvoorschriften.
 - Als het apparaat recyclebaar is, breng het dan naar een daarvoor bestemde inzamelingsplaats.
 - Gooi het apparaat niet weg met het algemene huishoudelijk afval als het recyclebaar is.
-

Italiano

Istruzioni per l'uso: Dispositivo per l'esercizio dei muscoli del pavimento pelvico (Kegel)

Istruzioni per l'uso:

- Prima dell'uso, leggete attentamente le istruzioni.
- Assicuratevi che il dispositivo sia adeguatamente preparato, pulito e igienico.
- Utilizzate il dispositivo secondo le raccomandazioni del produttore ed eseguite gli esercizi regolarmente.
- Durante l'esercizio, mantenete una posizione confortevole e non superate la durata raccomandata.

Istruzioni per la manutenzione:

- Pulite regolarmente il dispositivo con acqua tiepida e un detergente delicato.
- Lasciate asciugare il dispositivo all'aria in modo naturale dopo ogni utilizzo per prevenire la proliferazione dei batteri.
- Conservate il dispositivo in un luogo pulito e asciutto.

Istruzioni per lo smaltimento:

- Quando il dispositivo raggiunge la fine della sua vita utile, smaltitelo secondo le normative locali sui rifiuti.
- Se il dispositivo è riciclabile, consegnatelo a un punto di raccolta appropriato.
- Non gettate il dispositivo insieme ai rifiuti generali se può essere riciclato.