



molti

ZM001

PL | INSTRUKCJA – ZESTAW DO MASAŻU 3W1 WAŁEK + PIŁKI
KARTA Z OSTRZEŻENIAMI

EN | USER MANUAL – MESSAGE SET 3 IN 1 ROLLER + BALLS
WARNING CARD

DE | GEBRAUCHSANLEITUNG – MESSAGESET 3 IN 1 ROLLER + BÄLLE
WARNHINWEISE

FR | MANUEL D'UTILISATION – ENSEMBLE DE MASSAGE 3 EN 1 ROULEAU + BALLES
CARTE D'AVERTISSEMENT

ES | INSTRUCCIONES – JUEGO DE MASAJE 3 EN 1 RODILLO + PELOTAS
TARJETA DE ADVERTENCIA

IT | MANUALE D'USO – SET MASSAGGIO 3 IN 1 RULLO + PALLINE
SCHEDA DI AVVERTENZE

NL | HANDLEIDING – MESSAGESET 3 IN 1 ROLLER + BALLE
WAARSCHUWINGSKAART

SE | BRUKSANVISNING – MESSAGESET 3 I 1 RULLAR + BOLLAR
VARNINGSKORT

CS | INSTRUKCE - MASÁŽNÍ SADA 3V1 VÁLEC + MÍČKY

CS | KARTA S VAROVÁNÍMI

RO | INSTRUCȚIUNI - SET DE MASAJ 3ÎN1 RULOU + MINGI

RO | CARD CU AVERTISMENTE



1. Rozpakowanie zestawu:

Otwórz opakowanie, upewniając się, że wszystkie elementy zestawu (wałek i piłki) są w komplecie.

Sprawdź, czy nie ma widocznych uszkodzeń.

2. Przygotowanie do masażu:

Wybierz odpowiednią powierzchnię do masażu: twardą, ale wygodną, aby zapewnić skuteczność i komfort.

Zdecyduj, które partie ciała chcesz masować (np. plecy, uda, łydki, stopy).

3. Użycie wałka:

Pozycja: Usiądź lub połóż się na podłodze.

Masaż: Umieść wałek pod mięśniami, które chcesz masować. Powoli przesuwaj ciało do przodu i do tyłu, aby zrolować mięśnie.

Ciśnienie: Dostosuj nacisk na wałek w zależności od swojego komfortu. Możesz zwiększyć nacisk, aby uzyskać głębszy masaż.

4. Użycie piłek:

Pozycja: Usiądź lub połóż się na podłodze.

Masaż: Umieść piłkę pod mięśniami, które chcesz masować (np. stopy, pośladki, plecy). Delikatnie poruszaj się, aby wywierać nacisk na napięte miejsca.

Dostosowanie: Możesz używać różnych piłek w zestawie, aby dopasować masaż do konkretnej partii ciała.

5. Po masażu:

Upewnij się, że odpoczywasz i pijesz wodę, aby nawodnić organizm po masażu.

KARTA Z OSTRZEŻENIAMI

- **Nie stosuj w przypadku kontuzji:** Nie używaj wałka ani piłek, jeśli masz otwarte rany, siniaki, złamania lub inne kontuzje.
- **Konsultacja z lekarzem:** W przypadku problemów zdrowotnych, przewlekłych bólów mięśniowych lub innych dolegliwości skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem masażu.
- **Unikaj nadmiernego nacisku:** Nie wywieraj zbyt dużego nacisku na obszary ciała, aby uniknąć siniaków i dyskomfortu.
- **Nie używaj na kręgosłupie:** Nie stosuj wałka ani piłek bezpośrednio na kręgosłupie, aby uniknąć kontuzji.
- **Przechowywanie:** Przechowuj zestaw w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła, aby zachować jego jakość.

EN | USER MANUAL

1. Unpacking the set:

Open the package, ensuring that all components of the set (roller and balls) are included.

Check for any visible damage.

2. Preparing for massage:

Choose a suitable surface for massage: hard but comfortable to ensure effectiveness and comfort.

Decide which body parts you want to massage (e.g., back, thighs, calves, feet).

3. Using the roller:

Position: Sit or lie on the floor.

Massage: Place the roller under the muscles you want to massage. Slowly move your body back and forth to roll out the muscles.

Pressure: Adjust the pressure on the roller according to your comfort level. You can increase the pressure for a deeper massage.

4. Using the balls:

Position: Sit or lie on the floor.

Massage: Place the ball under the muscles you want to massage (e.g., feet, glutes, back). Gently move around to apply pressure on tight areas.

Adjustment: You can use different balls in the set to tailor the massage to specific body parts.

5. After the massage:

Make sure to rest and drink water to hydrate your body after the massage.

EN | WARNING CARD

- **Do not use in case of injury:** Do not use the roller or balls if you have open wounds, bruises, fractures, or other injuries.
- **Consult a doctor:** If you have health issues, chronic muscle pain, or other complaints, consult a doctor before starting the massage.
- **Avoid excessive pressure:** Do not apply too much pressure on body areas to avoid bruising and discomfort.
- **Do not use on the spine:** Do not apply the roller or balls directly on the spine to avoid injury.
- **Storage:** Store the set in a dry place, away from heat sources, to maintain its quality.

DE | GEBRAUCHSANLEITUNG

1. Auspacken des Sets:

Öffnen Sie die Verpackung und stellen Sie sicher, dass alle Teile des Sets (Roller und Bälle) enthalten sind. Überprüfen Sie auf sichtbare Schäden.

2. Vorbereitung auf die Massage:

Wählen Sie eine geeignete Oberfläche für die Massage: hart, aber bequem, um Effektivität und Komfort zu gewährleisten.

Entscheiden Sie, welche Körperteile Sie massieren möchten (z. B. Rücken, Oberschenkel, Waden, Füße).

3. Verwendung des Rollers:

Position: Setzen Sie sich oder legen Sie sich auf den Boden.

Massage: Platzieren Sie den Roller unter den Muskeln, die Sie massieren möchten. Bewegen Sie Ihren Körper langsam vor und zurück, um die Muskeln zu rollen.

Druck: Passen Sie den Druck auf den Roller entsprechend Ihrem Komfort an. Sie können den Druck erhöhen, um eine tiefere Massage zu erhalten.

4. Verwendung der Bälle:

Position: Setzen Sie sich oder legen Sie sich auf den Boden.

Massage: Platzieren Sie den Ball unter den Muskeln, die Sie massieren möchten (z. B. Füße, Gesäß, Rücken). Bewegen Sie sich sanft, um Druck auf verspannten Stellen auszuüben.

Anpassung: Sie können verschiedene Bälle im Set verwenden, um die Massage auf bestimmte Körperteile abzustimmen.

5. Nach der Massage:

Stellen Sie sicher, dass Sie sich ausruhen und Wasser trinken, um Ihren Körper nach der Massage zu rehydrieren.

- **Nicht bei Verletzungen verwenden:** Verwenden Sie den Roller oder die Bälle nicht, wenn Sie offene Wunden, Prellungen, Brüche oder andere Verletzungen haben.
- **Konsultation mit einem Arzt:** Bei gesundheitlichen Problemen, chronischen Muskelschmerzen oder anderen Beschwerden konsultieren Sie vor Beginn der Massage einen Arzt.
- **Übermäßigen Druck vermeiden:** Üben Sie keinen zu hohen Druck auf Körperbereiche aus, um Blutergüsse und Unbehagen zu vermeiden.
- **Nicht auf der Wirbelsäule verwenden:** Wenden Sie den Roller oder die Bälle nicht direkt auf der Wirbelsäule an, um Verletzungen zu vermeiden.
- **Lagerung:** Lagern Sie das Set an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen, um die Qualität zu erhalten.

FR | MANUEL D'UTILISATION

1. **Déballage du kit :**
Ouvrez l'emballage en vous assurant que tous les éléments du kit (rouleau et balles) sont présents. Vérifiez qu'il n'y a pas de dommages visibles.
2. **Préparation au massage :**
Choisissez une surface adaptée au massage : dure mais confortable pour assurer efficacité et confort. Décidez quelles parties du corps vous souhaitez masser (par exemple, le dos, les cuisses, les mollets, les pieds).
3. **Utilisation du rouleau :**
Position : Asseyez-vous ou allongez-vous sur le sol.
Massage : Placez le rouleau sous les muscles que vous souhaitez masser. Déplacez lentement votre corps d'avant en arrière pour rouler les muscles.
Pression : Ajustez la pression sur le rouleau en fonction de votre confort. Vous pouvez augmenter la pression pour un massage plus profond.
4. **Utilisation des balles :**
Position : Asseyez-vous ou allongez-vous sur le sol.
Massage : Placez la balle sous les muscles que vous souhaitez masser (par exemple, les pieds, les fessiers, le dos). Déplacez-vous doucement pour exercer une pression sur les zones tendues.
Ajustement : Vous pouvez utiliser différentes balles du kit pour adapter le massage à des parties spécifiques du corps.
5. **Après le massage :**
Assurez-vous de vous reposer et de boire de l'eau pour hydrater votre corps après le massage.

FR | CARTE D'AVERTISSEMENT

- **Ne pas utiliser en cas de blessure :** N'utilisez pas le rouleau ou les balles si vous avez des plaies ouvertes, des contusions, des fractures ou d'autres blessures.
- **Consultez un médecin :** Si vous avez des problèmes de santé, des douleurs musculaires chroniques ou d'autres douleurs, consultez un médecin avant de commencer le massage.
- **Évitez une pression excessive :** Ne mettez pas trop de pression sur les zones du corps pour éviter les contusions et l'inconfort.
- **Ne pas utiliser sur la colonne vertébrale :** N'appliquez pas le rouleau ou les balles directement sur la colonne vertébrale pour éviter les blessures.
- **Stockage :** Conservez le set dans un endroit sec, à l'abri des sources de chaleur, pour maintenir sa qualité.

ES | INSTRUCCIONES

1. Desembalaje del set:

Abre el paquete, asegurándote de que todos los componentes del set (rodillo y pelotas) estén incluidos. Verifica si hay daños visibles.

2. Preparación para el masaje:

Elige una superficie adecuada para el masaje: dura pero cómoda para asegurar eficacia y confort.

Decide qué partes del cuerpo deseas masajear (por ejemplo, la espalda, los muslos, las pantorrillas, los pies).

3. Uso del rodillo:

Posición: Siéntate o acuéstate en el suelo.

Masaje: Coloca el rodillo debajo de los músculos que deseas masajear. Mueve lentamente tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás para rodar los músculos.

Presión: Ajusta la presión sobre el rodillo según tu nivel de confort. Puedes aumentar la presión para un masaje más profundo.

4. Uso de las pelotas:

Posición: Siéntate o acuéstate en el suelo.

Masaje: Coloca la pelota debajo de los músculos que deseas masajear (por ejemplo, pies, glúteos, espalda). Muévete suavemente para aplicar presión en las áreas tensas.

Ajuste: Puedes usar diferentes pelotas del set para adaptar el masaje a partes específicas del cuerpo.

5. Después del masaje:

Asegúrate de descansar y beber agua para hidratar tu cuerpo después del masaje.

ES | TARJETA DE ADVERTENCIA

- **No usar en caso de lesión:** No uses el rodillo ni las pelotas si tienes heridas abiertas, moretones, fracturas u otras lesiones.
- **Consulta a un médico:** Si tienes problemas de salud, dolor muscular crónico u otras molestias, consulta a un médico antes de comenzar el masaje.
- **Evita la presión excesiva:** No apliques demasiada presión en las áreas del cuerpo para evitar moretones y malestar.
- **No usar en la columna vertebral:** No apliques el rodillo ni las pelotas directamente sobre la columna vertebral para evitar lesiones.
- **Almacenamiento:** Guarda el set en un lugar seco, alejado de fuentes de calor, para mantener su calidad.

IT | MANUALE D'USO

1. Disimballaggio del set:

Apri il pacchetto, assicurandoti che tutti i componenti del set (roller e palline) siano inclusi. Controlla eventuali danni visibili.

2. Preparazione per il massaggio:

Scegli una superficie adatta per il massaggio: dura ma confortevole per garantire efficacia e comfort.

Decidi quali parti del corpo desideri massaggiare (ad es. schiena, cosce, polpacci, piedi).

3. Utilizzo del roller:

Posizione: Siediti o sdraiati sul pavimento.

Massaggio: Posiziona il roller sotto i muscoli che desideri massaggiare. Muovi lentamente il tuo corpo avanti e

indietro per rotolare i muscoli.

Pressione: Regola la pressione sul roller in base al tuo comfort. Puoi aumentare la pressione per un massaggio più profondo.

4. Utilizzo delle palline:

Posizione: Siediti o sdraiati sul pavimento.

Massaggio: Posiziona la pallina sotto i muscoli che desideri massaggiare (ad es. piedi, glutei, schiena). Muoviti delicatamente per esercitare pressione sulle aree tese.

Regolazione: Puoi utilizzare diverse palline nel set per adattare il massaggio a parti specifiche del corpo.

5. Dopo il massaggio:

Assicurati di riposarti e bere acqua per idratarti dopo il massaggio.

IT | SCHEDA DI AVVERTENZE

- **Non utilizzare in caso di infortunio:** Non utilizzare il rullo o le palline se hai ferite aperte, lividi, fratture o altre lesioni.
- **Consulta un medico:** Se hai problemi di salute, dolori muscolari cronici o altri disturbi, consulta un medico prima di iniziare il massaggio.
- **Evita una pressione eccessiva:** Non esercitare troppa pressione sulle aree del corpo per evitare lividi e disagio.
- **Non usare sulla colonna vertebrale:** Non applicare il rullo o le palline direttamente sulla colonna vertebrale per evitare infortuni.
- **Conservazione:** Conserva il set in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore, per mantenere la sua qualità.

NL | HANDLEIDING

1. Uitpakken van de set:

Open de verpakking en zorg ervoor dat alle onderdelen van de set (roller en ballen) aanwezig zijn. Controleer op zichtbare schade.

2. Voorbereiding op massage:

Kies een geschikte oppervlakte voor massage: hard maar comfortabel voor effectiviteit en comfort. Bepaal welke lichaamsdelen je wilt masseren (bijv. rug, dijen, kuit, voeten).

3. Gebruik van de roller:

Positie: Ga zitten of lig op de vloer.

Massage: Plaats de roller onder de spieren die je wilt masseren. Beweeg langzaam je lichaam naar voren en naar achteren om de spieren te rollen.

Druk: Pas de druk op de roller aan op basis van je comfortniveau. Je kunt de druk verhogen voor een diepere massage.

4. Gebruik van de ballen:

Positie: Ga zitten of lig op de vloer.

Massage: Plaats de bal onder de spieren die je wilt masseren (bijv. voeten, billen, rug). Beweeg voorzichtig om druk uit te oefenen op strakke plekken.

Aanpassing: Je kunt verschillende ballen in de set gebruiken om de massage aan te passen aan specifieke lichaamsdelen.

5. Na de massage:

Zorg ervoor dat je rust neemt en water drinkt om je lichaam na de massage te hydrateren.

- **Niet gebruiken bij letsel:** Gebruik de roller of ballen niet als je open wonden, blauwe plekken, breuken of andere verwondingen hebt.
- **Raadpleeg een arts:** Als je gezondheidsproblemen, chronische spierpijn of andere klachten hebt, raadpleeg dan een arts voordat je met de massage begint.
- **Vermijd overmatige druk:** Oefen geen te hoge druk uit op lichaamsgebieden om blauwe plekken en ongemak te voorkomen.
- **Niet op de wervelkolom gebruiken:** Pas de roller of ballen niet direct op de wervelkolom toe om verwondingen te voorkomen.
- **Opslag:** Bewaar het set op een droge plaats, uit de buurt van warmtebronnen, om de kwaliteit te behouden.

SE | BRUKSANVISNING

1. **Uppackning av setet:**
Öppna paketet och kontrollera att alla komponenter i setet (roller och ballar) finns med.
Kontrollera om det finns synliga skador.
2. **Förberedelse för massage:**
Välj en lämplig yta för massage: hård men bekväm för att säkerställa effektivitet och komfort.
Bestäm vilka kroppsdelar du vill massera (t.ex. rygg, lår, vadmuskler, fötter).
3. **Användning av rollern:**
Position: Sitt eller ligg på golvet.
Massage: Placera rollern under de muskler du vill massera. Flytta långsamt kroppen fram och tillbaka för att rulla musklerna.
Tryck: Justera trycket på rollern beroende på din komfort. Du kan öka trycket för en djupare massage.
4. **Användning av bollarna:**
Position: Sitt eller ligg på golvet.
Massage: Placera bollen under de muskler du vill massera (t.ex. fötter, säte, rygg). Rör dig försiktigt för att applicera tryck på spända områden.
Justering: Du kan använda olika ballar i setet för att anpassa massagen till specifika kroppsdelar.
5. **Efter massagen:**
Se till att du vilar och dricker vatten för att återfukta din kropp efter massagen.

SE | VARNINGSKORT

- **Använd inte vid skada:** Använd inte rollern eller bollarna om du har öppna sår, blåmärken, frakturer eller andra skador.
- **Konsultera en läkare:** Om du har hälsoproblem, kronisk muskelsmärta eller andra besvär, konsultera en läkare innan du påbörjar massagen.
- **Undvik överdrivet tryck:** Tillämpa inte för mycket tryck på kroppsområden för att undvika blåmärken och obehag.
- **Använd inte på ryggraden:** Applicera inte rollern eller bollarna direkt på ryggraden för att undvika skador.
- **Förvaring:** Förvara setet på en torr plats, borta från värmekällor, för att bevara dess kvalitet.

CS | INSTRUKCE

Rozbalení sady:

Otevřete balení a ujistěte se, že všechny součásti sady (válec a míčky) jsou kompletní. Zkontrolujte, zda nejsou viditelně poškozené.

Příprava na masáž:

Vyberte vhodný povrch pro masáž: tvrdý, ale pohodlný, aby byla zajištěna účinnost a komfort. Rozhodněte, které části těla chcete masírovat (např. záda, stehna, lýtka, chodidla).

Použití válce:

Pozice: Posadte se nebo si lehněte na podlahu.

Masáž: Umístěte válec pod svaly, které chcete masírovat. Pomalu pohybujte tělem dopředu a dozadu, aby se svaly důkladně prokrvily.

Tlak: Přizpůsobte tlak na válec podle své potřeby. Pro hlubší masáž můžete zvýšit tlak.

Použití míčků:

Pozice: Posadte se nebo si lehněte na podlahu.

Masáž: Umístěte míček pod svaly, které chcete masírovat (např. chodidla, hýždě, záda). Jemně se pohybujte, abyste vyvíjeli tlak na napjatá místa.

Přizpůsobení: Můžete používat různé míčky ze sady, aby masáž odpovídala konkrétní části těla.

Po masáži:

Odpočívajte a pijte vodu, abyste po masáži hydratovali tělo.

CS | KARTA S VAROVÁNÍMI

- Nepoužívejte při zranění: Nepoužívejte válec ani míčky, pokud máte otevřené rány, modřiny, zlomeniny nebo jiná zranění.
- Konzultace s lékařem: Pokud máte zdravotní problémy, chronické svalové bolesti nebo jiné potíže, konzultujte masáž s lékařem.
- Vyhněte se nadměrnému tlaku: Nevyvíjejte příliš velký tlak na části těla, abyste se vyhnuli modřinám nebo nepohodlí.
- Nepoužívejte na páteři: Nepoužívejte válec ani míčky přímo na páteři, aby nedošlo ke zranění.
- Skladování: Skladujte sadu na suchém místě, mimo dosah tepla, aby si zachovala svou kvalitu.

RO | INSTRUCȚIUNI

Despachetarea setului:

Deschideți ambalajul și asigurați-vă că toate componentele setului (ruloul și mingile) sunt incluse. Verificați dacă există daune vizibile.

Pregătirea pentru masaj:

Alegeți o suprafață adecvată pentru masaj: tare, dar confortabilă, pentru a asigura eficiență și confort. Decideți care părți ale corpului doriți să le masați (de exemplu, spatele, coapsele, gambele, picioarele).

Utilizarea ruloului:

Poziție: Așezați-vă sau întindeți-vă pe podea.

Masaj: Plasați ruloul sub mușchii pe care doriți să îi masați. Mișcați-vă încet înainte și înapoi pentru a masa mușchii.

Presiune: Ajustați presiunea pe rulou în funcție de confortul dumneavoastră. Puteți crește presiunea pentru un masaj mai profund.

Utilizarea mingilor:

Poziție: Așezați-vă sau întindeți-vă pe podea.

Masaj: Plasați mingea sub mușchii pe care doriți să îi masați (de exemplu, tălpi, șolduri, spate). Mișcați-vă ușor pentru a aplica presiune pe zonele tensionate.

Ajustare: Puteți utiliza diferite mingi din set pentru a adapta masajul la o anumită parte a corpului.

După masaj:

Odihniți-vă și consumați apă pentru a hidrata organismul după masaj.

RO | CARD CU AVERTISMENTE

- **Nu utilizați în caz de leziuni:** Nu utilizați ruloul sau mingile dacă aveți răni deschise, vânătăi, fracturi sau alte leziuni.
- **Consultați un medic:** În cazul unor probleme de sănătate, dureri musculare cronice sau alte afecțiuni, consultați un medic înainte de a începe masajul.
- **Evitați presiunea excesivă:** Nu aplicați presiune prea mare pe zonele corpului pentru a evita vânătăile și disconfortul.
- **Nu utilizați pe coloană:** Nu folosiți ruloul sau mingile direct pe coloana vertebrală pentru a evita accidentările.
- **Depozitare:** Depozitați setul într-un loc uscat, ferit de surse de căldură, pentru a menține calitatea produsului.

SportLine

PRODUCENT / MANUFACTURER / HERSTELLER / FABRICANT / FABRICANTE / PRODUTTORE / FABRIKANT / TILLVERKARE

Sportline Sp. z o.o. Sp. K. · | UL. ZAMKOWA 8 | 83-300 ŁAPALICE, POLAND

biuro@sport-line.pl; +48 505976640

WYPRODUKOWANO W CHINACH / MADE IN CHINA / HERGESTELLT IN CHINA / FABRIQUÉ EN CHINE / HECHO EN CHINA / FABBRICATO IN CINA / GEDETAILEERD IN CHINA / TILLVERKAD I KINA