

Polski: Instrukcja obsługi – Regulowany pas treningowy do piłki nożnej

Wskazówki dotyczące użytkowania:

1. Przed użyciem upewnij się, że pas jest odpowiednio dopasowany do Twojej sylwetki.
2. Zapiń pas na solidne i bezpieczne zapięcia.
3. Nie zapinaj zbyt ciasno, aby uniknąć dyskomfortu.
4. Używaj pasa podczas treningów, rozgrzewek i ćwiczeń technicznych.

Wskazówki dotyczące pielęgnacji:

1. Czyść pas wilgotną szmatką po każdym użyciu.
2. Unikaj agresywnych detergentów, które mogą uszkodzić materiał.
3. Pozwól pasowi wyschnąć naturalnie – nie używaj suszarki.

Wskazówki dotyczące utulizacji:

1. Przechowuj pas w suchym i chłodnym miejscu.
2. Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia i wysokiej wilgotności.
3. Regularnie sprawdzaj stan zapięć oraz materiału, aby zapewnić bezpieczeństwo użytkowania.

English: User Manual – Adjustable Training Belt for Soccer

Usage Instructions:

1. Before use, ensure the belt is properly adjusted to fit your body.
2. Secure the belt with sturdy and reliable fastenings.
3. Do not fasten it too tightly to avoid discomfort.
4. Use the belt during training sessions, warm-ups, and technical drills.

Care Instructions:

1. Clean the belt with a damp cloth after each use.
2. Avoid harsh detergents that could damage the material.
3. Allow the belt to air dry naturally; do not use a dryer.

Utilization Instructions:

1. Store the belt in a cool, dry place.
 2. Avoid direct sunlight and high humidity.
 3. Regularly check the condition of the fastenings and material to ensure safe usage.
-

Čeština: Návod k použití – Nastavitelný tréninkový pás na fotbal

Pokyny k použití:

1. Před použitím se ujistěte, že je pás správně nastaven podle vaší postavy.
2. Pevně zajistěte pás pomocí spolehlivých zapínacích mechanismů.
3. Nepřipevňujte příliš těsně, aby nedošlo k nepohodlí.
4. Pás používejte během tréninků, rozcviček a technických cvičení.

Pokyny k péči:

1. Po každém použití otřete pás vlhkým hadříkem.
2. Vyhněte se agresivním čisticím prostředkům, které by mohly poškodit materiál.
3. Nechte pás přirozeně uschnout, nepoužívejte sušičku.

Pokyny k uskladnění:

1. Ukládejte pás na chladném a suchém místě.
 2. Vyhněte se přímému slunečnímu záření a nadměrné vlhkosti.
 3. Pravidelně kontrolujte stav zapínacích mechanismů a materiálu pro zajištění bezpečnosti.
-

Slovenčina: Návod na použitie – Nastaviteľný tréningový pás na futbal

Pokyny na používanie:

1. Pred použitím sa uistite, že pás je správne nastavený podľa vašej postavy.
2. Pás pevne a bezpečne zapnite.
3. Nezapínajte ho príliš tesne, aby ste predišli diskomfortu.
4. Používajte pás počas tréningov, rozcvičiek a technických cvičení.

Pokyny na starostlivosť:

1. Po každom použití utrite pás vlhkou handričkou.
2. Vyhybajte sa agresívnym čistiacim prostriedkom, ktoré by mohli poškodiť materiál.
3. Nechajte pás prirodzene uschnúť, nepoužívajte sušičku.

Pokyny na uskladnenie:

1. Uskladňujte pás na chladnom a suchom mieste.
 2. Vyhybajte sa priamemu slnečnému žiareniu a vysokej vlhkosti.
 3. Pravidelne kontrolujte stav zapínania a materiálu pre bezpečné používanie.
-

Deutsch: Bedienungsanleitung – Verstellbarer Trainingsgürtel für Fußball

Gebrauchsanweisung:

1. Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass der Gürtel richtig an Ihre Körperform angepasst ist.
2. Befestigen Sie den Gürtel mit sicheren Verschlüssen.
3. Ziehen Sie den Gürtel nicht zu fest an, um Unannehmlichkeiten zu vermeiden.
4. Verwenden Sie den Gürtel während Trainings, Aufwärmübungen und technischen Übungen.

Pflegehinweise:

1. Reinigen Sie den Gürtel nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch.
2. Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel, die das Material beschädigen könnten.
3. Lassen Sie den Gürtel an der Luft trocknen; verwenden Sie keinen Trockner.

Lagerungshinweise:

1. Bewahren Sie den Gürtel an einem kühlen, trockenen Ort auf.
2. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und hohe Luftfeuchtigkeit.
3. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Verschlüsse und des Materials, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten.

Українська: Інструкція з експлуатації – Регульований тренувальний пояс для футболу

Інструкції з використання:

1. Перед використанням переконайтеся, що пояс правильно підібраний до вашої фігури.
2. Закріпіть пояс надійними застібками.
3. Не затягайте пояс занадто сильно, щоб уникнути дискомфорту.
4. Використовуйте пояс під час тренувань, розминок та технічних вправ.

Інструкції з догляду:

1. Протирайте пояс вологою ганчіркою після кожного використання.
2. Уникайте агресивних миючих засобів, які можуть пошкодити матеріал.
3. Дайте поясу висохнути природним шляхом – не використовуйте сушарку.

Інструкції з утилізації/зберігання:

1. Зберігайте пояс у прохолодному та сухому місці.
2. Уникайте прямого сонячного світла та високої вологості.

3. Регулярно перевіряйте стан застібок та матеріалу для забезпечення безпеки використання.
-

Română: Manual de utilizare – Cureaua de antrenament reglabilă pentru fotbal

Instrucțiuni de utilizare:

1. Înainte de utilizare, asigurați-vă că cureaua este reglata corespunzător conform siluetei dvs.
2. Prindeți cureaua cu încuietori sigure și rezistente.
3. Nu o strângeți prea tare pentru a evita disconfortul.
4. Utilizați cureaua în timpul antrenamentelor, încălzirilor și exercițiilor tehnice.

Instrucțiuni de îngrijire:

1. Curățați cureaua cu o cârpă umedă după fiecare utilizare.
2. Evitați detergenții agresivi care ar putea deteriora materialul.
3. Lăsați cureaua să se usuce natural, fără a folosi uscătorul.

Instrucțiuni de depozitare:

1. Depozitați cureaua într-un loc răcoros și uscat.
 2. Evitați expunerea directă la soare și umiditatea ridicată.
 3. Verificați periodic starea încuietorilor și a materialului pentru a asigura siguranța utilizării.
-

Magyar: Használati útmutató – Állítható edzőöv footballhoz

Használati utasítások:

1. Használat előtt győződjön meg róla, hogy az öv megfelelően illeszkedik az Ön alakjához.
2. Rögzítse az övet biztonságos és megbízható csatolásokkal.
3. Ne feszítse túl szorosan, hogy elkerülje a kényelmetlenséget.
4. Az övet használja edzések, bemelegítések és technikai gyakorlatok során.

Ápolási tanácsok:

1. Minden használat után törölje át az övet egy nedves ronggyal.
2. Kerülje az agresszív tisztítószereket, amelyek károsíthatják az anyagot.
3. Hagyja az övet természetesen megszáradni – ne használjon szárítógépet.

Tárolási utasítások:

1. Tartsa az övet hűvös, száraz helyen.

2. Kerülje a közvetlen napfényt és a magas páratartalmat.
3. Rendszeresen ellenőrizze a csatolások és az anyag állapotát a biztonságos használat érdekében.

Български: Ръководство за употреба – Регулируем тренировъчен пояс за футбол

Инструкции за използване:

1. Преди употреба се уверете, че поясът е правилно настроен според вашата фигура.
2. Закрепете пояса с надеждни и здрави закопчалки.
3. Не затягайте прекалено силно, за да избегнете дискомфорт.
4. Използвайте пояса по време на тренировки, загрявки и технически упражнения.

Инструкции за поддръжка:

1. Избършете пояса с влажна кърпа след всяка употреба.
2. Избягвайте агресивни почистващи препарати, които могат да повредят материала.
3. Оставете пояса да изсъхне на въздух – не използвайте сушилня.

Инструкции за съхранение:

1. Съхранявайте пояса на хладно и сухо място.
2. Избягвайте директна слънчева светлина и висока влажност.
3. Редовно проверявайте състоянието на закопчалките и материала за осигуряване на безопасна употреба.

Ελληνικά: Εγχειρίδιο χρήσης – Ρυθμιζόμενη ζώνη προπόνησης για ποδόσφαιρο

Οδηγίες χρήσης:

1. Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι η ζώνη είναι σωστά ρυθμισμένη ώστε να ταιριάζει στο σώμα σας.
2. Κλειδώστε τη ζώνη με αξιόπιστους και ασφαλείς μηχανισμούς.
3. Μην τη σφίγγετε υπερβολικά για να αποφύγετε την δυσφορία.
4. Χρησιμοποιήστε τη ζώνη κατά τη διάρκεια προπονήσεων, προθερμαίσεων και τεχνικών ασκήσεων.

Οδηγίες φροντίδας:

1. Καθαρίστε τη ζώνη με ένα υγρό πανί μετά από κάθε χρήση.
2. Αποφύγετε σκληρά καθαριστικά που μπορεί να βλάψουν το υλικό.
3. Αφήστε τη ζώνη να στεγνώσει φυσικά – μην χρησιμοποιείτε στεγνωτήριο.

Οδηγίες αποθήκευσης:

1. Αποθηκεύστε τη ζώνη σε δροσερό και ξηρό μέρος.
 2. Αποφύγετε την άμεση έκθεση στον ήλιο και την υψηλή υγρασία.
 3. Ελέγχετε τακτικά την κατάσταση των κλειδώσεων και του υλικού για ασφαλή χρήση.
-

Lietuvių: Naudojimo instrukcija – Reguluojama treniruočių juosta futbolui**Naudojimo instrukcijos:**

1. Prieš naudojimą įsitikinkite, kad juosta tinkamai pritaikyta jūsų kūno formai.
2. Užfiksuokite juostą patikimais ir saugiais užsegimais.
3. Nepertempkite juostos, kad išvengtumėte diskomforto.
4. Naudokite juostą treniruočių, apšilimo ir technikos pratimų metu.

Priežiūros instrukcijos:

1. Po kiekvieno naudojimo nuvalykite juostą drėgnu skudurėliu.
2. Venkite agresyvių valymo priemonių, kurios gali pažeisti medžiagą.
3. Leiskite juostai natūraliai išdžiūti – nenaudokite džiovintuvo.

Laikymo instrukcijos:

1. Laikykite juostą vėsioje ir sausoje vietoje.
 2. Venkite tiesioginės saulės spindulių ir didelės drėgmės.
 3. Reguliariai tikrinkite užsegimų ir medžiagos būklę, kad užtikrintumėte saugų naudojimą.
-

Latviešu: Lietošanas instrukcija – Regulējama treniņu josta futbolam**Lietošanas norādījumi:**

1. Pirms lietošanas pārlicinieties, ka josta ir pareizi pielāgota jūsu ķermeņa formai.
2. Piespraudiet jostu ar drošiem un stabiliem aizvērieniem.
3. Nepiesaistiet pārāk cieši, lai izvairītos no diskomforta.
4. Lietojiet jostu treniņu, iesildīšanās un tehnikas vingrinājumu laikā.

Kopšanas norādījumi:

1. Pēc katras lietošanas noslaukiet jostu ar mitru drānu.
2. Izvairieties no agresīviem tīrīšanas līdzekļiem, kas var bojāt materiālu.
3. Ļaujiet jostai dabīgi izžūt – neizmantojiet žāvētāju.

Uzturēšanas norādījumi:

1. Glabājiet jostu vēsā un sausā vietā.
 2. Izvairieties no tiešas saules gaismas un augstas mitruma.
 3. Regulāri pārbaudiet aizvērienu un materiāla stāvokli drošai lietošanai.
-

Suomi: Käyttöohje – Säädettyä jalkapalloharjoitteluvyö

Käyttöohjeet:

1. Varmista ennen käyttöä, että vyö on säädetty oikein kehosi mukaisesti.
2. Kiinnitä vyö tukevilla ja luotettavilla soljilla.
3. Älä kiristä vyötä liikaa, jotta vältät epämukavuuden.
4. Käytä vyötä harjoituksissa, lämmittelyissä ja tekniikkaharjoituksissa.

Huolto-ohjeet:

1. Pyyhi vyö kostealla liinalla jokaisen käytön jälkeen.
2. Vältä voimakkaiden puhdistusaineiden käyttöä, jotka voivat vahingoittaa materiaalia.
3. Anna vyön kuivua luonnollisesti – älä käytä kuivaajaa.

Säilytysohjeet:

1. Säilytä vyö viileässä ja kuivassa paikassa.
 2. Vältä suoraa auringonvaloa ja kosteutta.
 3. Tarkista säännöllisesti soljen ja materiaalin kunto turvallisuuden varmistamiseksi.
-

Hrvatski: Upute za uporabu – Podesiva trenažna traka za nogomet

Upute za uporabu:

1. Prije uporabe provjerite je li traka pravilno prilagođena vašem tijelu.
2. Sigurno pričvrstite traku pouzdanim kopčama.
3. Nemojte previše zategnuti kako ne biste osjetili nelagodu.
4. Koristite traku tijekom treninga, zagrijavanja i tehničkih vježbi.

Upute za njegu:

1. Nakon svake upotrebe obrišite traku vlažnom krpom.
2. Izbjegavajte agresivne deterdžente koji mogu oštetiti materijal.
3. Pustite traku da se prirodno osuši – ne koristite sušilicu.

Upute za skladištenje:

1. Čuvajte traku na hladnom i suhom mjestu.

2. Izbjegavajte izravnu sunčevu svetlost i visoku vlažnost.
 3. Redovito proveravajte stanje kopči i materijala za sigurnu uporabu.
-

Slovenščina: Navodila za uporabo – Nastavljiv trening pas za nogomet

Navodila za uporabo:

1. Pred uporabo se prepričajte, da je pas pravilno prilagojen vaši postavi.
2. Pas varno zapnite s trdnimi in zanesljivimi zaponkami.
3. Ne zapnite preveč tesno, da se izognete nelagodju.
4. Pas uporabljajte med treningi, ogrevanji in tehničnimi vajami.

Navodila za nego:

1. Po vsaki uporabi pas obrišite z vlažno krpo.
2. Izogibajte se agresivnim čistilnim sredstvom, ki bi lahko poškodovala material.
3. Pustite pas, da se naravno posuši – ne uporabljajte sušilnika.

Navodila za shranjevanje:

1. Pas shranjujte v hladnem in suhem prostoru.
 2. Izogibajte se neposredni sončni svetlobi in visoki vlažnosti.
 3. Redno preverjajte stanje zaponk in materiala za varno uporabo.
-

Français: Mode d'emploi – Ceinture d'entraînement réglable pour le football

Instructions d'utilisation:

1. Avant utilisation, assurez-vous que la ceinture est correctement ajustée à votre morphologie.
2. Fixez la ceinture avec des attaches solides et fiables.
3. Ne la serrez pas trop afin d'éviter tout inconfort.
4. Utilisez la ceinture pendant les séances d'entraînement, les échauffements et les exercices techniques.

Conseils d'entretien:

1. Nettoyez la ceinture avec un chiffon humide après chaque utilisation.
2. Évitez les détergents agressifs susceptibles d'endommager le matériau.
3. Laissez la ceinture sécher à l'air libre – n'utilisez pas de sèche-linge.

Conseils de rangement:

1. Rangez la ceinture dans un endroit frais et sec.

2. Évitez l'exposition directe au soleil et l'humidité excessive.
3. Vérifiez régulièrement l'état des attaches et du matériau pour assurer une utilisation en toute sécurité.

Español: Manual de usuario – Cinturón de entrenamiento ajustable para fútbol

Instrucciones de uso:

1. Antes de usar, asegúrese de que el cinturón esté correctamente ajustado a su cuerpo.
2. Asegure el cinturón con cierres robustos y confiables.
3. No lo apriete demasiado para evitar molestias.
4. Use el cinturón durante entrenamientos, calentamientos y ejercicios técnicos.

Instrucciones de cuidado:

1. Limpie el cinturón con un paño húmedo después de cada uso.
2. Evite detergentes agresivos que puedan dañar el material.
3. Deje que el cinturón se seque al aire de forma natural; no use secadora.

Instrucciones de almacenamiento:

1. Guarde el cinturón en un lugar fresco y seco.
2. Evite la exposición directa a la luz solar y la alta humedad.
3. Revise regularmente el estado de los cierres y del material para garantizar un uso seguro.

Svenska: Bruksanvisning – Justerbart träningsbälte för fotboll

Användarinstruktioner:

1. Kontrollera innan användning att bältet är korrekt anpassat efter din kroppsform.
2. Fäst bältet med robusta och säkra spännen.
3. Dra inte åt bältet för hårt för att undvika obehag.
4. Använd bältet under träning, uppvärmning och tekniska övningar.

Skötselråd:

1. Torka av bältet med en fuktig trasa efter varje användning.
2. Undvik starka rengöringsmedel som kan skada materialet.
3. Låt bältet torka naturligt – använd inte torktumlare.

Förvaringsinstruktioner:

1. Förvara bältet på en sval och torr plats.

2. Undvik direkt solljus och hög luftfuktighet.
 3. Kontrollera regelbundet spänningen och materialets skick för säker användning.
-

Português: Manual de Instruções – Cinto de Treino Ajustável para Futebol

Instruções de Uso:

1. Antes de usar, certifique-se de que o cinto está devidamente ajustado ao seu corpo.
2. Prenda o cinto com fechos seguros e confiáveis.
3. Não aperte demais para evitar desconforto.
4. Use o cinto durante os treinos, aquecimentos e exercícios técnicos.

Instruções de Manutenção:

1. Limpe o cinto com um pano úmido após cada uso.
2. Evite detergentes agressivos que possam danificar o material.
3. Deixe o cinto secar naturalmente – não use secadora.

Instruções de Armazenamento:

1. Armazene o cinto em local fresco e seco.
 2. Evite a luz solar direta e ambientes com alta umidade.
 3. Verifique regularmente o estado dos fechos e do material para garantir o uso seguro.
-

Nederlands: Gebruiksaanwijzing – Verstelbare trainingsband voor voetbal

Gebruiksaanwijzingen:

1. Controleer voor gebruik of de band correct is aangepast aan uw lichaamsvorm.
2. Bevestig de band met stevige en betrouwbare sluitingen.
3. Draai de band niet te strak om ongemak te voorkomen.
4. Gebruik de band tijdens trainingen, warming-ups en technische oefeningen.

Onderhoudsinstructies:

1. Reinig de band na elk gebruik met een vochtige doek.
2. Vermijd agressieve reinigingsmiddelen die het materiaal kunnen beschadigen.
3. Laat de band op natuurlijke wijze drogen – gebruik geen droger.

Opslaginstructies:

1. Bewaar de band op een koele en droge plaats.
2. Vermijd direct zonlicht en hoge luchtvochtigheid.

3. Controleer regelmatig de staat van de sluitingen en het materiaal voor veilig gebruik.
-

Italiano: Manuale d'uso – Cintura da allenamento regolabile per calcio

Istruzioni per l'uso:

1. Prima dell'uso, assicurarsi che la cintura sia correttamente regolata alla propria corporatura.
2. Fissare la cintura con chiusure sicure e affidabili.
3. Non stringere eccessivamente per evitare fastidi.
4. Utilizzare la cintura durante gli allenamenti, i riscaldamenti e gli esercizi tecnici.

Istruzioni per la cura:

1. Pulire la cintura con un panno umido dopo ogni utilizzo.
2. Evitare detergenti aggressivi che potrebbero danneggiare il materiale.
3. Lasciare asciugare la cintura all'aria – non utilizzare l'asciugatrice.

Istruzioni per la conservazione:

1. Conservare la cintura in un luogo fresco e asciutto.
2. Evitare l'esposizione diretta alla luce solare e all'eccesso di umidità.
3. Controllare regolarmente lo stato delle chiusure e del materiale per garantire un uso sicuro.