

Polski

Zestaw gum oporowych

Wskazówki dotyczące użytkowania:

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj rozgrzewkę, aby zmniejszyć ryzyko kontuzji.
- Upewnij się, że gumy nie posiadają pęknięć ani innych uszkodzeń przed każdym użyciem.
- Stosuj gumy zgodnie z zalecanymi technikami treningowymi oraz intensywnością ćwiczeń.
- Unikaj gwałtownych ruchów, które mogą spowodować zerwanie gumy lub urazy.

Pielęgnacja:

- Po treningu przetrzyj gumy wilgotną, miękką ściereczką, aby usunąć pot i zabrudzenia.
- Przechowuj gumy w chłodnym, suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Regularnie sprawdzaj stan gum; w razie wykrycia oznak zużycia, wymień je na nowe.
- Unikaj kontaktu gum z ostrymi przedmiotami, które mogą je przebić.

Utylizacja:

- Zużyte lub uszkodzone gumy należy zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów.
- Jeśli to możliwe, oddaj gumy do recyklingu.

English

Resistance Bands Set

Usage Instructions:

- Warm up properly before starting your exercise routine to reduce the risk of injury.
- Check the bands for any tears or damage before each use.
- Use the bands according to the recommended training techniques and intensity.
- Avoid sudden or forceful movements that could tear the bands or cause injury.

Care Instructions:

- After workouts, wipe the bands with a damp, soft cloth to remove sweat and dirt.
- Store the bands in a cool, dry place away from direct sunlight.
- Regularly inspect the bands and replace them if any signs of wear are detected.
- Keep the bands away from sharp objects that might puncture or damage them.

Disposal Instructions:

- Dispose of damaged or worn-out bands in accordance with local waste regulations.
 - If possible, recycle the bands.
-

Čeština

Sada odporových gum

Pokyny k použití:

- Před cvičením se řádně rozehřejte, abyste snížili riziko zranění.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda gumičky nemají trhliny či jiné poškození.
- Používejte gumičky v souladu s doporučenými cvičebními technikami a intenzitou.
- Vyvarujte se náhlých a prudkých pohybů, které by mohly gumičky poškodit nebo způsobit zranění.

Údržba:

- Po cvičení otřete gumičky vlhkou, měkkou utěrkou, abyste odstranili pot a nečistoty.
- Uchovávejte gumičky na chladném, suchém místě, mimo přímé sluneční světlo.
- Pravidelně kontrolujte stav gumiček a v případě opotřebení je vyměňte.
- Chraňte gumičky před kontaktem s ostrými předměty.

Likvidace:

- Použité nebo poškozené gumičky zlikvidujte podle místních předpisů o odpadech.
 - Pokud je to možné, odevzdejte gumičky k recyklaci.
-

Slovenčina

Sada odporových gúm

Pokyny na použitie:

- Pred cvičením sa riadne rozohrejte, aby ste znížili riziko zranení.
- Pred každým použitím skontrolujte, či gúmy nemajú trhliny alebo iné poškodenia.
- Používajte gúmy podľa odporúčaných tréningových techník a intenzity.
- Vyhýbajte sa náhlým alebo prudkým pohybom, ktoré by mohli gúmy poškodiť alebo spôsobiť zranenia.

Starostlivosť:

- Po tréningu utrite gúmy vlhkou, mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.
- Uchováвайте gúmy na chladnom, suchom mieste, mimo priameho slnečného svetla.
- Pravidelne kontrolujte stav gúm a v prípade opotrebovania ich vymeňte.

- Chráňte gúmy pred ostrými predmetmi, ktoré by ich mohli prepichnúť.

Likvidácia:

- Použité alebo poškodené gúmy likvidujte podľa miestnych predpisov o odpadoch.
 - Ak je to možné, odovzdajte gúmy na recykláciu.
-

Deutsch

Widerstandsband-Set

Anwendungshinweise:

- Wärmen Sie sich vor dem Training gründlich auf, um das Verletzungsrisiko zu verringern.
- Überprüfen Sie die Bänder vor jedem Gebrauch auf Risse oder andere Beschädigungen.
- Verwenden Sie die Widerstandsbänder gemäß den empfohlenen Trainingsmethoden und Intensitäten.
- Vermeiden Sie plötzliche, ruckartige Bewegungen, die zu Beschädigungen oder Verletzungen führen können.

Pflegehinweise:

- Wischen Sie die Bänder nach dem Training mit einem feuchten, weichen Tuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.
- Lagern Sie die Bänder an einem kühlen, trockenen Ort, fern von direktem Sonnenlicht.
- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Bänder und ersetzen Sie sie bei sichtbarem Verschleiß.
- Halten Sie die Bänder von scharfen Gegenständen fern, die sie beschädigen könnten.

Entsorgungshinweise:

- Entsorgen Sie beschädigte oder abgenutzte Bänder gemäß den örtlichen Abfallvorschriften.
 - Recyceln Sie die Bänder, wenn möglich.
-

Українська

Набір еспандерів

Інструкції щодо використання:

- Перед тренуванням обов'язково розігрійтеся, щоб зменшити ризик травм.
- Перед кожним використанням перевірте еспандери на наявність розривів або інших пошкоджень.
- Використовуйте еспандери відповідно до рекомендованих технік тренувань та інтенсивності.

- Уникайте різких, раптових рухів, які можуть призвести до пошкодження еспандерів або травм.

Догляд:

- Після тренувань протріть еспандери вологою, м'якою ганчіркою для видалення поту та бруду.
- Зберігайте еспандери в прохолодному, сухому місці, подалі від прямого сонячного світла.
- Регулярно перевіряйте стан еспандерів і, у разі ознак зносу, замінійте їх.
- Уникайте контакту з гострими предметами, які можуть їх пошкодити.

Утилізація:

- Пошкоджені або зношені еспандери утилізуйте згідно з місцевими правилами щодо відходів.
- Якщо можливо, здавайте еспандери на переробку.

Română

Set de benzi de rezistență

Instrucțiuni de utilizare:

- Efectuați o încălzire adecvată înainte de antrenament pentru a reduce riscul de accidentări.
- Verificați benzile pentru eventuale fisuri sau deteriorări înainte de fiecare utilizare.
- Folosiți benzile de rezistență conform tehnicilor de antrenament recomandate și a intensității corespunzătoare.
- Evitați mișcările bruște care ar putea deteriora benzile sau provoca accidentări.

Instrucțiuni de întreținere:

- După antrenament, ștergeți benzile cu o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta transpirația și murdăria.
- Păstrați benzile într-un loc răcoros și uscat, departe de lumina directă a soarelui.
- Verificați regulat starea benzilor și înlocuiți-le dacă observați semne de uzură.
- Evitați contactul cu obiecte ascuțite care ar putea deteriora benzile.

Instrucțiuni de eliminare:

- Benzile deteriorate sau uzate trebuie eliminate conform reglementărilor locale privind deșeurile.
 - Dacă este posibil, reciclați benzile.
-

Magyar

Ellenállási szalag készlet

Használati utasítások:

- Mielőtt elkezdené az edzést, alaposan melegedjen be, hogy csökkentse a sérülés kockázatát.
- Minden használat előtt ellenőrizze a szalagokat repedések vagy más sérülések szempontjából.
- Használja az ellenállási szalagokat az ajánlott edzésmódszerek és intenzitás szerint.
- Kerülje a hirtelen, erőteljes mozdulatokat, amelyek a szalagok sérüléséhez vagy sérülésekhez vezethetnek.

Ápolási utasítások:

- Edzés után törölje át a szalagokat egy puha, nedves ruhával, hogy eltávolítsa az izzadságot és a szennyeződések.
- Tárolja a szalagokat hűvös, száraz helyen, közvetlen napfénytől távol.
- Rendszeresen ellenőrizze a szalagok állapotát, és cserélje ki őket, ha kopás jeleit tapasztalja.
- Kerülje a szalagok érintkezését éles tárgyakkal.

Ártalmatlanítási utasítások:

- A sérült vagy elhasználódott szalagokat a helyi hulladékgazdálkodási előírások szerint kell ártalmatlanítani.
- Ha lehetséges, reciklálja a szalagok anyagát.

Български

Комплект гумени ленти за тренировка

Инструкции за употреба:

- Извършете подходящо загряване преди тренировка, за да намалите риска от наранявания.
- Преди всяка употреба проверете лентите за пукнатини или други повреди.
- Използвайте гумените ленти според препоръчаните тренировъчни техники и интензивност.
- Избягвайте резки, бързи движения, които могат да повредят лентите или да причинят наранявания.

Инструкции за поддръжка:

- След тренировка, извършете лентите с мека, влажна кърпа, за да премахнете потта и мръсотията.

- Съхранявайте лентите на хладно и сухо място, далеч от пряка слънчева светлина.
- Редовно проверявайте състоянието на лентите и ги сменяйте при нужда.
- Избягвайте контакт с остри предмети, които могат да ги пробият.

Инструкции за утилизация:

- Повредените или износени ленти трябва да бъдат изхвърлени според местните наредби за отпадъци.
- Ако е възможно, рециклирайте материала, от който са направени лентите.

Ελληνικά

Σετ Ελαστικών Ζωνών Αντίστασης

Οδηγίες Χρήσης:

- Εκτελέστε κατάλληλο προθέρμανση πριν την άσκηση για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Ελέγξτε τις ζώνες για τυχόν ρωγμές ή ζημιές πριν από κάθε χρήση.
- Χρησιμοποιήστε τις ελαστικές ζώνες σύμφωνα με τις προτεινόμενες τεχνικές άσκησης και την κατάλληλη ένταση.
- Αποφύγετε απότομες κινήσεις που μπορεί να προκαλέσουν ρήξη των ζωνών ή τραυματισμούς.

Οδηγίες Συντήρησης:

- Μετά την άσκηση, σκουπίστε τις ζώνες με ένα απαλό, υγρό πανί για να αφαιρέσετε τον ιδρώτα και τη βρωμιά.
- Αποθηκεύστε τις ζώνες σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.
- Ελέγχετε τακτικά την κατάσταση των ζωνών και αντικαταστήστε τις εάν εμφανίζονται σημάδια φθοράς.
- Αποφύγετε την επαφή με αιχμηρά αντικείμενα που μπορεί να τις καταστρέψουν.

Οδηγίες Απόρριψης:

- Σε περίπτωση ζημιάς ή εξάντλησης της διάρκειας ζωής, απορρίψτε τις ζώνες σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς απορριμμάτων.
- Εάν είναι δυνατόν, ανακυκλώστε το υλικό από το οποίο είναι κατασκευασμένες οι ζώνες.

Lietuvių

Atsparumo juostų rinkinys

Naudojimo instrukcijos:

- Prieš pradedant treniruotis, tinkamai apšilkite, kad sumažintumėte traumų riziką.

- Kiekvieno naudojimo metu patikrinkite, ar juostos neturi įplyšimų ar kitų pažeidimų.
- Naudokite atsparumo juostas pagal rekomenduojamas treniruočių technikas ir intensyvumą.
- Venkite staigių judesių, galinčių pakenkti juostoms ar sukelti traumas.

Priežiūros instrukcijos:

- Po treniruotės nuvalykite juostas švelnia šluoste, kad pašalintumėte prakaitą ir nešvarumus.
- Laikykite juostas vėsioje, sausoje vietoje, toli nuo tiesioginės saulės šviesos.
- Reguliariai tikrinkite juostų būklę ir, jei pastebite nusidėvėjimo požymių, pakeiskite jas naujomis.
- Venkite kontakto su aštriais daiktais, kurie gali juostas pažeisti.

Utilizacijos instrukcijos:

- Sugedusias arba išnaudotas juostas utilizuokite pagal vietos atliekų tvarkymo taisykles.
- Jei įmanoma, perdirbkite juostų gamybos medžiagą.

Latviešu

Pretestības lentes komplekts

Lietošanas norādījumi:

- Pirms treniņa veiciet pienācīgu iesildīšanos, lai samazinātu traumu risku.
- Pirms katras lietošanas pārbaudiet, vai lentes nav bojātas (bez plīšām vai citām redzamām defektām).
- Lietojiet pretestības lentes atbilstoši ieteiktajām treniņu tehnikām un intensitātei.
- Izvairieties no pēkšņiem, smagiem kustību vilcieniem, kas var bojāt lentes vai izraisīt traumas.

Kopšanas norādījumi:

- Pēc treniņa noslauciet lentes ar mitru, mīkstu drānu, lai noņemtu sviedrus un netīrumus.
- Glabājiet lentes vēsā, sausā vietā, prom no tiešas saules gaismas.
- Regulāri pārbaudiet lentes stāvokli un, ja nepieciešams, nomainiet tās.
- Pasargājiet lentes no asiem priekšmetiem, kas var tās sabojāt.

Utilizācijas norādījumi:

- Ja lentes ir bojātas vai vairs nav lietojamas, iznīciniet tās saskaņā ar vietējiem noteikumiem par atkritumiem.
 - Ja iespējams, nodošiet nevajadzīgās lentes pārstrādei.
-

Suomi

Vastuskuminauhasetti

Käyttöohjeet:

- Suorita asianmukainen lämmittely ennen harjoittelua vammojen ehkäisemiseksi.
- Tarkista ennen jokaista käyttöä, ettei kuminauhoissa ole repeämiä tai muita vaurioita.
- Käytä vastuskuminauhoja suositeltujen harjoittelutekniikoiden ja -intensiteetin mukaisesti.
- Vältä äkillisiä, voimakkaita liikkeitä, jotka voivat vahingoittaa nauhoja tai aiheuttaa loukkaantumisia.

Hoito-ohjeet:

- Pyyhi nauhat harjoituksen jälkeen pehmeällä, kostealla liinalla hikoilun ja lian poistamiseksi.
- Säilytä nauhat viileässä, kuivassa paikassa, poissa suorasta auringonvalosta.
- Tarkista säännöllisesti nauhojen kunto ja vaihda ne uusiin, jos huomaat kulumaa.
- Vältä nauhojen altistamista teräville esineille.

Hävitysojeet:

- Jos nauhat ovat vaurioituneet tai eivät ole enää käyttökelpoisia, hävitä ne paikallisten jäteohjeiden mukaisesti.
- Jos mahdollista, kierrätä nauhojen materiaali.

Hrvatski

Set traka otpora

Upute za uporabu:

- Prije početka vježbanja, temeljito se zagrijte kako biste smanjili rizik od ozljeda.
- Prije svakog korištenja provjerite jesu li trake neoštećene i bez pukotina.
- Koristite trake otpora prema preporučenim tehnikama vježbanja i odgovarajućoj intenziteti.
- Izbjegavajte nagle, snažne pokrete koji bi mogli oštetiti trake ili uzrokovati ozljede.

Održavanje:

- Nakon vježbanja, obrišite trake mekanom, vlažnom krpom kako biste uklonili znoj i prljavštinu.
- Čuvajte trake na hladnom, suhom mjestu, dalje od izravne sunčeve svjetlosti.
- Redovito provjeravajte stanje traka i zamijenite ih ako primijetite znakove trošenja.
- Držite trake podalje od oštarih predmeta.

Odlaganje:

- Oštečene ili istrošene trake odložite u skladu s lokalnim propisima o odpadima.
 - Ako je moguće, reciklirajte materijal od kojeg su trake izrađene.
-

Slovenščina

Komplet elastičnih trak

Navodila za uporabo:

- Pred vadbo se ustrezno ogrejte, da zmanjšate tveganje za poškodbe.
- Pred vsako uporabo preverite, ali trakovi nimajo poškodb ali razpok.
- Uporabljajte elastične trake v skladu z priporočeno vadbeno tehniko in intenzivnostjo.
- Izogibajte se nenadnim in močnim gibom, ki bi lahko poškodovali trakove ali povzročili poškodbe.

Navodila za nego:

- Po vadbi trakove nežno obrišite z vlažno, mehko krpo, da odstranite znoj in umazanijo.
- Trakove shranjujte na hladnem in suhem mestu, stran od neposredne sončne svetlobe.
- Redno pregledujte stanje trakov in jih po potrebi zamenjajte.
- Pazite, da trakovi ne pridejo v stik z ostrimi predmeti.

Navodila za odstranjevanje:

- Poškodovane ali obrabljene trakove odložite v skladu z lokalnimi predpisi o odpadkih.
 - Če je mogoče, oddajte trakove v zbiralna mesta za reciklažo.
-

Français

Ensemble de bandes de résistance

Instructions d'utilisation :

- Effectuez un échauffement adéquat avant de commencer vos exercices afin de réduire le risque de blessure.
- Vérifiez que les bandes ne présentent ni déchirures ni autres dommages avant chaque utilisation.
- Utilisez les bandes de résistance conformément aux techniques d'exercice recommandées et à l'intensité appropriée.
- Évitez les mouvements brusques qui pourraient endommager les bandes ou causer des blessures.

Instructions d'entretien :

- Après l'entraînement, essuyez les bandes avec un chiffon doux et humide pour enlever la sueur et la saleté.
- Conservez les bandes dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Inspectez régulièrement l'état des bandes et remplacez-les si des signes d'usure apparaissent.
- Évitez tout contact avec des objets pointus susceptibles d'endommager les bandes.

Instructions pour l'élimination :

- Débarrassez-vous des bandes endommagées ou usées conformément aux réglementations locales en matière de déchets.
 - Si possible, recyclez les bandes.
-

Español

Juego de bandas de resistencia

Instrucciones de uso:

- Realice un calentamiento adecuado antes de comenzar su rutina de ejercicios para reducir el riesgo de lesiones.
- Verifique que las bandas no tengan desgarros ni daños antes de cada uso.
- Utilice las bandas de resistencia según las técnicas de ejercicio recomendadas y la intensidad adecuada.
- Evite movimientos bruscos que puedan dañar las bandas o causar lesiones.

Instrucciones de cuidado:

- Después de entrenar, limpie las bandas con un paño suave y húmedo para eliminar el sudor y la suciedad.
- Guarde las bandas en un lugar fresco y seco, lejos de la luz directa del sol.
- Revise regularmente el estado de las bandas y reemplácelas si muestra signos de desgaste.
- Evite el contacto con objetos afilados que puedan dañar las bandas.

Instrucciones de eliminación:

- Deseche las bandas dañadas o desgastadas de acuerdo con las normativas locales de residuos.
 - Si es posible, recicle las bandas.
-

Svenska

Motståndsband-set

Användarinstruktioner:

- Värm upp ordentligt innan du påbörjar träningen för att minska risken för skador.
- Kontrollera att banden inte har några revor eller andra skador innan varje användning.
- Använd motståndsbanden enligt de rekommenderade träningsmetoderna och med lämplig intensitet.
- Undvik snabba, ryckiga rörelser som kan skada banden eller orsaka skador.

Skötselanvisningar:

- Torka av banden med en mjuk, fuktig trasa efter träningen för att avlägsna svett och smuts.
- Förvara banden på en sval, torr plats, borta från direkt solljus.
- Inspektera regelbundet banden och byt ut dem vid tecken på slitage.
- Håll banden borta från vassa föremål som kan skada dem.

Avfallshanteringsanvisningar:

- Kassera skadade eller utslitna band enligt lokala avfallsföreskrifter.
- Om möjligt, återvinn banden.

Português

Conjunto de bandas de resistência

Instruções de uso:

- Faça um aquecimento adequado antes de iniciar seus exercícios para reduzir o risco de lesões.
- Verifique se as bandas não apresentam rasgos ou danos antes de cada utilização.
- Utilize as bandas de resistência conforme as técnicas de exercício recomendadas e com a intensidade apropriada.
- Evite movimentos bruscos que possam danificar as bandas ou causar lesões.

Instruções de manutenção:

- Após o exercício, limpe as bandas com um pano macio e úmido para remover o suor e a sujeira.
- Armazene as bandas em um local fresco e seco, longe da luz solar direta.
- Verifique regularmente o estado das bandas e substitua-as se apresentarem sinais de desgaste.
- Evite o contato com objetos pontiagudos que possam perfurar ou danificar as bandas.

Instruções de descarte:

- Descarte as bandas danificadas ou desgastadas de acordo com as regulamentações locais de resíduos.

- Se possível, recicle as bandas.
-

Dutch

Set Weerstandsbanden

Gebruiksaanwijzingen:

- Voer een degelijke warming-up uit voordat u met uw training begint om het risico op blessures te verkleinen.
- Controleer voor elk gebruik of de banden geen scheuren of andere beschadigingen vertonen.
- Gebruik de weerstandsbanden volgens de aanbevolen trainingstechnieken en met de juiste intensiteit.
- Vermijd plotselinge, krachtige bewegingen die de banden kunnen beschadigen of blessures kunnen veroorzaken.

Onderhoudsinstructies:

- Veeg de banden na de training af met een zachte, vochtige doek om zweet en vuil te verwijderen.
- Bewaar de banden op een koele, droge plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
- Controleer regelmatig de staat van de banden en vervang ze indien er tekenen van slijtage zijn.
- Houd de banden uit de buurt van scherpe voorwerpen die ze kunnen beschadigen.

Verwijderingsinstructies:

- Gooi beschadigde of versleten banden weg volgens de lokale afvalvoorschriften.
 - Recycle de banden indien mogelijk.
-

Italiano

Set di Bande Elastiche

Istruzioni per l'uso:

- Effettuare un adeguato riscaldamento prima di iniziare l'allenamento per ridurre il rischio di infortuni.
- Verificare che le bande non presentino strappi o danni prima di ogni utilizzo.
- Utilizzare le bande elastiche seguendo le tecniche di allenamento raccomandate e con l'intensità appropriata.
- Evitare movimenti bruschi che potrebbero danneggiare le bande o causare infortuni.

Istruzioni per la manutenzione:

- Dopo l'allenamento, pulire le bande con un panno morbido e umido per rimuovere sudore e sporco.
- Conservare le bande in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce solare diretta.
- Controllare regolarmente lo stato delle bande e sostituirle se mostrano segni di usura.
- Evitare il contatto con oggetti appuntiti che potrebbero danneggiarle.

Istruzioni per lo smaltimento:

- Se le bande sono danneggiate o usurate, smaltirle secondo le normative locali sui rifiuti.
- Se possibile, riciclare le bande.