

Polska (Polski):

Mata do jogi.

Należy upewnić się, że przestrzeń do ćwiczeń jest wystarczająca, a powierzchnia jest płaska i twarda. Aby uniknąć kontuzji, trzeba zawsze rozciągnąć się przed ćwiczeniami. Należy kontrolować oznaki uszkodzeń lub nierównej powierzchni maty, szczególnie w miejscach intensywnego użytkowania produktu przez stopy i dłonie. Trzymać z dala od ognia lub źródeł zapłonu. Aby wyczyścić produkt, należy przetrzeć powierzchnię ciepłą wodą z mydłem i pozostawić do wyschnięcia na powietrzu.

England (Angielski):

Yoga Mat.

Ensure the exercise area is sufficient, and the surface is flat and firm. To avoid injuries, always stretch before exercising. Inspect for signs of damage or uneven surfaces on the mat, particularly in areas of frequent use by hands and feet. Keep away from fire or ignition sources. To clean the product, wipe the surface with warm soapy water and let it air dry.

Deutschland (Niemiecki):

Yogamatte.

Stellen Sie sicher, dass der Übungsbereich ausreichend ist und die Oberfläche flach und fest ist. Um Verletzungen zu vermeiden, dehnen Sie sich immer vor dem Training. Überprüfen Sie die Matte auf Anzeichen von Schäden oder unebenen Oberflächen, insbesondere in Bereichen, die häufig mit Händen und Füßen genutzt werden. Von Feuer oder Zündquellen fernhalten. Zur Reinigung des Produkts wischen Sie die Oberfläche mit warmem Seifenwasser ab und lassen Sie sie an der Luft trocknen.

Česko (Czeski):

Podložka na jógu.

Ujistěte se, že cvičební prostor je dostatečný a povrch je rovný a pevný. Aby se předešlo zraněním, vždy se před cvičením protáhněte. Kontrolujte známky poškození nebo nerovnosti povrchu podložky, zejména v místech intenzivního používání rukama a nohama. Držte mimo dosah ohně nebo zdrojů zapálení. Pro vyčištění produktu otřete povrch teplou mýdlovou vodou a nechte uschnout na vzduchu.

Slovensko (Słowacki):

Podložka na jogu.

Uistite sa, že priestor na cvičenie je dostatočný a povrch je rovný a pevný. Aby ste predišli zraneniam, vždy sa pred cvičením natiahnite. Kontrolujte známky poškodenia alebo nerovnosti povrchu podložky, najmä v miestach intenzívneho používania rukami a nohami. Uchovávajte mimo dosahu ohňa alebo zdrojov zapálenia. Na čistenie produktu utrite povrch teplou mydlovou vodou a nechajte vyschnúť na vzduchu.

Lietuva (Litewski):

Jogos kilimėlis.

Įsitinkite, kad mankštos zona yra pakankama, o paviršius lygus ir kietas. Kad išvengtumėte traumų, visada atlikite tempimo pratimus prieš mankštą. Patikrinkite, ar nėra pažeidimų ar nelygumų kilimėlio paviršiuje, ypač tose vietose, kur dažniausiai naudojamos rankos ir kojos. Laikykite atokiau nuo ugnies ar uždegimo šaltinių. Norėdami išvalyti gaminį, nuvalykite paviršių šiltu muiluotu vandeniu ir palikite išdžiūti ore.

Latvija (Ļotewski):

Jogas paklājs.

Pārļiecinieties, ka treniņa vieta ir pietiekama un virsma ir plakana un stingra. Lai izvairītos no traumām, vienmēr izstiepieties pirms vingrinājumiem. Pārbaudiet, vai uz paklāja nav bojājumu vai nevienmērīgu virsmu, īpaši vietās, kur intensīvi tiek izmantotas rokas un kājas. Turiet to tālāk no uguns vai aizdegšanās avotiem. Lai notīrītu produktu, noslaukiet virsmu ar siltu ziepjūdeni un ļaujiet nožūt gaisā.

Eesti (Estoni):

Joogamatt.

Veenduge, et treeninguala oleks piisav ja pind tasane ning kindel. Vigastuste vältimiseks tehke enne treeningut alati venitusharjutusi. Kontrollige matti kahjustuste või ebatasasuste suhtes, eriti kohtades, kus käed ja jalad seda sageli kasutavad. Hoidke eemal tule või süüteallikate lähedusest. Toote puhastamiseks pühkige pind sooja seebiveega ja laske õhu käes kuivada.

Suomi (Fiński):

Joogamatto.

Varmista, että harjoittelutila on riittävä ja pinta tasainen sekä kiinteä. Vältä loukkaantumisia venyttelemällä aina ennen harjoittelua. Tarkista matto vaurioiden tai

epätasaisuuksien varalta, erityisesti alueilla, joissa kädet ja jalat käyttävät sitä eniten. Pidä matto poissa tulen tai syttymislähteiden läheisyydestä. Puhdista matto pyyhkimällä pinta lämpimällä saippuavedellä ja anna sen kuivua ilmassa.

Magyarország (Węgierski):

Jógaszőnyeg.

Győződjön meg róla, hogy a gyakorlóhely elegendő, és a felület lapos és szilárd.

Sérülések elkerülése érdekében mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat edzés előtt.

Ellenőrizze a szőnyeget sérülések vagy egyenetlenségek szempontjából, különösen a kezek és lábak által intenzíven használt területeken. Tartsa távol a tűztől vagy gyújtóforrásoktól. A termék tisztításához törölje le a felületet meleg szappanos vízzel, és hagyja levegőn megszáradni.