



(UK) INTENDED USE: This article is designed to act as a storage pouch for a smart phone and to be affixed to the upper arm.

WARNING: These operating instructions must be carefully read, followed up and stored. Before undertaking a training program, consult your doctor first. Base the training schedule on your current physical condition. It is important to assume a correct posture during the exercise. Always wear suitable footwear and clothing. Stay away from any objects or other persons. Always do a warm-up (10 minutes of walking) and a cool down after each workout (full body stretch). Injury can occur due to incorrect or excessive training, or due to an incorrect warm-up. In case of physical complaints, immediately end your training. Importer and her distributors cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the buyer or by any other person. Use of this article is at your own risk. Pregnant woman should only exercise after consulting a doctor. The article should only be used by adults and never used as a toy. It is recommended to pause between the exercises. Check the article always before use for damage or wear. If this is found, the article may not be used. This item is exclusively intended for private use and cannot be used for commercial purposes. Store the article dry and clean in a space with constant moderate temperature. Do not use cleaning products to clean the article, only clean with a damp cloth, afterwards dry with a cleaning cloth. Protect this article from extreme temperatures, sun and humidity. Dispose of the item and packaging materials in accordance with local, current regulations at a collection point. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included. Always do the exercises as described in this instruction. Train only on a flat and non-slip surface. Make sure that your training range is clean and free of pointed object. A free area of at least 100cm must be kept around your training area.

(NL) BEOOGD GEBRUIK: Dit product werd ontwikkeld voor privégebruik als smartphonehoesje voor de bovenarm.

WAARSCHUWING: Deze gebruiksaanwijzing dient zorgvuldig te worden gelezen, opgevolgd en bewaard. Voordat u een trainingsprogramma volgt, raadpleeg eerst uw arts. Baseer het trainingsprogramma op uw huidige lichamelijke conditie. Het is belangrijk om tijdens de oefening een correcte houding aan te nemen. Draag altijd geschikt schoeisel en kleding. Blijf uit de buurt van voorwerpen of andere personen. Doe altijd een warming-up (10 minuten lopen) en na elke training (full body stretch) een cool down. Letsel kan optreden door verkeerde of overmatige training, of door een verkeerde warming-up. Bij lichamelijke klachten beëindig onmiddellijk uw training. Importeur en haar distributeurs kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor letsel of schade aan personen veroorzaakt door het gebruik of verkeerd gebruik van dit product door de koper of door enig ander persoon. Het gebruik van het item is voor eigen risico. Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg

met een arts trainen. Het item mag alleen gebruikt worden door een volwassene en dient niet als speelgoed. Het wordt aanbevolen om tussendoor te pauzeren. Controleer het item altijd vóór gebruik op beschadigingen of slijtages. Indien dit wordt geconstateerd mag het item niet worden gebruikt. Dit artikel is uitsluitend bestemd voor privé gebruik en is niet bedoeld voor commerciële doeleinden. Het item droog en schoon bewaren in een ruimte met constante matige temperatuur. Gebruik geen schoonmaakproducten om het item te reinigen, alleen reinigen met een vochtige doek, waarna u het droog wrijft met een afneemdoek. Bescherm het item tegen extreme hitte, kou, vochtigheid en zonnestralen. Het artikel en verpakkingsmaterialen volgens lokale, actuele voorschriften bij een inzamelpunt afvoeren. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen. Voer altijd de oefeningen uit zoals beschreven in deze instructie. Train uitsluitend op een vlakke en slip vaste ondergrond. Zorg ervoor dat de ondergrond altijd schoon en vrij is van scherpe onderdelen. Er dient een vrij zone van minimaal 100cm rondom uw trainingsruimte te zijn.

(D) VERWENDUNGSZWECK: Dieser Artikel dient als Aufbewahrungstasche für ein Smartphone und wird am Oberarm getragen.

WARNUNG: Diese Bedienungsanleitung muss sorgfältig gelesen, befolgt und aufbewahrt werden. Bevor Sie ein Trainingsprogramm absolvieren, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Richten Sie den Trainingsplan nach Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung. Es ist wichtig, dass Sie während des Trainings eine korrekte Haltung einnehmen. Tragen Sie immer geeignete Schuhe und Kleidung. Halten Sie sich von Gegenständen oder anderen Personen fern. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf (10 Minuten Gehen) und wärmen Sie sich nach jedem Training ab (vollständige Körperdehnung). Verletzungen können durch falsches oder übermäßiges Training oder durch falsches Aufwärmen vorkommen. Beenden Sie bei körperlichen Beschwerden umgehend Ihr Training. Der Hersteller und seine Händler übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für Unfälle oder Verletzungen von Personen oder Sachen, die im Zusammenhang mit den Übungen und bei der Verwendung auftreten können. Die Verwendung dieses Artikels erfolgt auf eigenes Risiko. Schwangere sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt trainieren. Der Artikel sollte nur von Erwachsenen und niemals als Spielzeug benutzt werden. Es wird empfohlen, zwischen den Übungen eine Pause einzulegen. Überprüfen Sie den Artikel immer vor Gebrauch auf Beschädigungen oder Verschleiß. Sollte dies der Fall sein, darf der Artikel nicht verwendet werden. Der Artikel ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Lagern Sie den Artikel bei Zimmertemperatur an einem trockenen und sauberen Ort. Verwenden Sie keine Reinigungsprodukte zum Reinigen des Artikels, sondern benutzen Sie nur ein feuchtes Tuch und trocknen Sie den Artikel anschließend mit einem Tuch ab. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Entsorgen Sie den

Artikel und das Verpackungsmaterial gemäß den geltenden örtlichen Vorschriften bei einer Sammelstelle. Stellen Sie sicher, dass die Bedienungsanleitung vorhanden ist, wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben. Absolvieren Sie die Übungen immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Trainieren Sie nur auf einer ebenen und rutschfesten Fläche. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsbereich sauber und frei ist von spitzen Gegenständen. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich einen Freiraum von mindestens 100cm rund um Ihren Trainingsbereich schaffen.

(F) USAGE AUQUEL L'ARTICLE EST DESTINÉ: Cet article est une pochette de rangement pour un téléphone intelligent que l'on accroche sur le haut du bras.

AVERTISSEMENT: Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de cette notice d'utilisation et les conserver. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Planifiez toujours un entraînement adapté à votre condition physique actuelle. Il est important à chaque exercice de maintenir la position adéquate. Portez toujours des chaussures et des vêtements appropriés. Demeurez éloigné des objets environnants et des personnes présentes. Prévoyez toujours une période de réchauffement (10 minutes de marche) et une période de refroidissement (étirement global du corps) après chaque entraînement. Un entraînement excessif ou un réchauffement insuffisant peuvent causer des blessures. Cessez immédiatement votre entraînement si vous éprouvez de la douleur ou un malaise. Le fabricant et ses représentants déclinent toute responsabilité en cas d'accident, de blessure ou de dommage résultant des exercices effectués et de l'utilisation de l'article. L'utilisation de l'article est à vos propres risques. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre vos exercices si vous êtes enceinte. Cet article est destiné uniquement aux adultes et ne doit pas être utilisé comme jouet. Il est conseillé de prendre un temps de pause entre chaque série d'exercices. Vérifiez avant chaque utilisation si l'article n'est pas endommagé ou usé. S'il présente des dommages ou de l'usure, cessez de l'utiliser. Cet article convient uniquement à un usage domestique. Stockez l'article dans un lieu sec et propre et à température ambiante constante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon humide et essuyez-le ensuite avec un chiffon sec. N'utilisez pas de produit nettoyant. Veillez à ne pas stocker l'article dans un endroit humide, très chaud ou très froid, et à l'abri du soleil. Déposez l'article et les matériaux d'emballage dans un point de collecte prévu à cet effet, conformément à la réglementation locale. Lors du transfert de l'article à une tierce personne, assurez-vous de lui remettre également la notice d'utilisation. Effectuez votre séance d'entraînement uniquement sur une surface plane et antidérapante. Veillez à ce que l'espace où vous vous entraînez soit propre et exempt d'objets pointus ou tranchants. L'espace autour de votre zone d'exercice doit être au moins 100cm.

(E) USO PREVISTO: Este producto fue desarrollado para uso privado como una funda de teléfono inteligente para la parte superior del brazo.

AVVERTENZA: Estas instrucciones de funcionamiento deben leerse, seguirse y almacenarse cuidadosamente. Antes de emprender un programa de capacitación, consulte primero a su médico. Base el horario de entrenamiento en su condición física actual. Es importante asumir una postura correcta durante el ejercicio. Siempre use calzado y ropa adecuados. Manténgase alejado de objetos u otras personas. Siempre haga un calentamiento (10 minutos de caminata) y un enfriamiento después de cada entrenamiento (estiramiento de todo el cuerpo). Las lesiones pueden ocurrir debido a un entrenamiento incorrecto o excesivo, o debido a un calentamiento incorrecto. En caso de quejas físicas, termina inmediatamente tu entrenamiento. El fabricante y sus distribuidores no aceptan responsabilidad alguna por accidentes o lesiones a personas o propiedades que puedan resultar como resultado de los ejercicios y el uso. El uso de este artículo es bajo su propio riesgo. La mujer embarazada solo debe hacer ejercicio después de consultar a un médico. El artículo solo debe ser usado por adultos y nunca como juguete. Se recomienda hacer una pausa entre los ejercicios. Revise el artículo siempre antes de usarlo en busca de daños o desgaste. Si se encuentra algún daño, el artículo no puede ser utilizado. El artículo solo es apto para uso doméstico. Almacene el artículo seco y limpio en un espacio con temperatura moderada constante. No utilice productos de limpieza para limpiar el artículo, solo límpielo con un paño húmedo, luego séquelo con un paño de limpieza. Proteja este artículo de temperaturas extremas, sol y humedad. Deseche el artículo y los materiales de embalaje de acuerdo con la normativa local vigente en un punto de recogida. Al pasar el producto a un tercero, asegúrese siempre de que la documentación esté incluida. Siempre haga los ejercicios como se describen en estas instrucciones. Entrene solo en una superficie plana y antideslizante. Asegúrese de que su campo de entrenamiento esté limpio y libre de objetos puntiagudos. Se debe mantener un área libre de al menos 100 cm alrededor de su área de entrenamiento.

(I) DESTINAZIONE D'USO: Il prodotto è stato creato per l'uso privato come custodia da braccio per smartphone.

AVVERTENZA: Queste istruzioni devono essere lette, applicate e conservate con cura. Prima di seguire un programma di allenamenti, consultare il proprio medico. Basare il programma di esercizi sulle proprie effettive condizioni fisiche. Durante l'allenamento è importante tenere una corretta postura del corpo. Indossare sempre calzature e indumenti adatti. Tenersi lontani da altri oggetti o persone. Fare sempre un riscaldamento (10 minuti di camminata) e dopo ogni allenamento eseguire esercizi di raffreddamento (full body stretch). Potrebbero verificarsi lesioni a causa di un allenamento troppo intenso o per un riscaldamento scorretto. In caso di problemi fisici, interrompere immediatamente l'allenamento. Il produttore e i distributori non si assumono alcuna responsabilità per incidenti o lesioni a persone o proprietà che possano risultare dalle attività di allenamento o di utilizzo. L'uso dell'articolo è a proprio rischio. Le donne incinte possono allenarsi soltanto dopo aver consultato un medico. L'articolo può essere usato solo dagli adulti ma mai come giocattolo. Si consiglia di inframezzare l'allenamento con delle pause di riposo. Prima di usare l'articolo, controllare sempre eventuali danni o segni di usura. Se questi vengono riscontrati, l'articolo non deve essere utilizzato. L'articolo è destinato al solo uso domestico. Conservare l'articolo asciutto e pulito in un ambiente a temperatura media costante. Non usare detersivi per pulire l'articolo, ma solo un panno umido e poi asciugare con uno strofinaccio. Proteggere l'articolo dal calore eccessivo, dal freddo, dall'umidità e dai raggi

del sole. Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nell'osservanza delle norme locali vigenti presso un punto di raccolta. Se si cede l'articolo a terzi, bisogna accludere anche il presente documento. Eseguire gli esercizi sempre come descritto in queste istruzioni. Allenarsi soltanto su di una superficie piana e non scivolosa. L'area di esecuzione degli esercizi deve essere pulita e senza oggetti appuntiti. Intorno all'area di esecuzione degli esercizi si deve creare una zona libera di almeno 100cm.

(CZ) URČENÉ POUŽITÍ: Tento předmět je navržen tak, aby fungoval jako úložné pouzdro pro mobilní telefon a byl připevněn k horní části paže.

VAROVÁNÍ: Pozorně si přečtěte, následujte a uložte tento návod k obsluze. Před zahájením cvičebního programu se nejdříve poradte s lékařem. Cvičební program vytvořte na základě vaší současné fyzické kondice. Během cvičení je důležité zaujmout správné držení těla. Vždy noste vhodnou obuv a oblečení. Dodržujte odstup od ostatních objektů a osob. Vždy se rozcvičte (10 minut chůze) a zklidněte po každém cvičení (celkové protažení těla). K poranění může dojít v důsledku nesprávného a nadměrného cvičení nebo nesprávnému rozcvičení. V případě fyzických potíží ihned cvičení ukončete. Výrobce a jeho distributoři nepřebírají riziko nebo zodpovědnost za nehody nebo zranění osob nebo majetku, které mohou být výsledkem cvičení a používání. Použití tohoto výrobku je na vlastní nebezpečí. Těhotné ženy by měly cvičit pouze po poradě s lékařem. Výrobek mohou používat pouze dospělé osoby, neslouží jako hračka. Mezi cvičeními se doporučuje přestávka. Před použitím vždy zkontrolujte, zda výrobek nejeví známky poškození a opotřebování. Pokud tomu tak je, výrobek nesmí být používán. Tento výrobek je vhodný pouze pro domácí využití. Uchovávejte v suchém a čistém místě se stálou a mírnou teplotou. K čištění výrobku nepoužívejte žádné čisticí prostředky, pouze vlhký hadřík, poté vytřete do sucha. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Likvidace výrobku a obalů musí být v souladu s místními a současnými předpisy ve sběrném místě. Při předání výrobku třetí straně, vždy přiložte obsažené dokumenty. Vždy provádějte cvičení podle pokynů v návodu. Cvičení provádějte pouze na rovném a neklouzavém povrchu. Ujistěte se, že prostor pro cvičení je uklizený a bez výskytu špičatých předmětů. Oblast pro cvičení musí být neomezená do vzdálenosti alespoň 100 cm.

(P) UTILIZAÇÃO PREVISTA: Este artigo é uma bolsa para um smartphone e deve ser prendido na parte superior do braço.

AVISO: Estas instruções de utilização devem ser lidas com cuidado, seguidas e guardadas. Antes de seguir um programa de treino, consulte primeiro um médico. Baseie o treino na sua condição física. É importante assumir uma postura correcta durante o exercício. Use sempre calçado e roupa apropriada. Mantenha-se afastado de objectos e outras pessoas durante o exercício. Faça sempre um aquecimento prévio (ande durante 10 minutos) e um arrefecimento (extensão completa do corpo) depois do exercício. Ferimentos podem ocorrer devido a aquecimento incorrectos ou excessivos ou devido a aquecimento incorrecto. No caso de queixas físicas, pare imediatamente o treino. O fabricante e os seus distribuidores não aceitam qualquer responsabilidade por acidentes ou ferimentos em pessoas ou bens resultantes do exercício ou uso do aparelho. Utilize este aparelho por sua conta e risco. Grávidas só devem exercitar depois de consultar um médico. O aparelho só deve ser utilizado por adultos e não deve ser considerado um brinquedo. Recomenda-se que faça uma pausa entre

exercícios. Verifique se existem no aparelho danos ou desgastes. Se os encontrar, deixe de utilizar o aparelho. Só deve ser usado domesticamente. Armazene num local seco e limpo com temperatura moderada constante. Não utilize produtos de limpeza no aparelho, limpe somente com um pano húmido, limpando de seguida com um pano seco. Proteja o aparelho de temperaturas extremas, sol e humidade. Deite fora as embalagens e o aparelho de acordo com as regras e regulamentos locais num ponto colector. Se passar este produto para outra pessoa, certifique-se que a documentação está incluída. Faça sempre os exercícios como descritos nestas instruções. Treine somente numa superfície plana e não escorregadia. Certifique-se que a zona de treino está limpa e livre de objectos pontiagudos. Deve manter uma área de pelo menos 100 cm à volta da área de treino.

(PL) PRZEZNACZENIE: Ten artykuł służy jako torebka do przechowywania smartfona i mocowania na ramieniu.

OSTRZEŻENIE: Przeczytaj uważnie niniejsze instrukcje obsługi, przestrzegaj ich i zachowaj na potrzeby użycia w przyszłości. Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Harmonogram treningów powinien bazować na obecnej kondycji fizycznej osoby ćwiczącej. Istotne znaczenie ma przyjęcie odpowiedniej pozycji w trakcie wykonywania ćwiczeń. Należy zawsze zakładać odpowiednie obuwie i odzież. Zachowaj bezpieczną odległość od jakichkolwiek przedmiotów lub innych osób. Ćwiczenia zawsze poprzedzaj rozgrzewką (10 minut marszu), a kończ je wyciszeniem (rozciąganie wszystkich partii ciała). Nieprawidłowo wykonywane lub zbyt intensywny trening bądź też brak odpowiedniej rozgrzewki mogą spowodować wystąpienie kontuzji. W razie dolegliwości fizycznych niezwłocznie zakończ swój trening. Importer artykułu i jego dystrybutorzy nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu kontuzji lub obrażeń ciała odniesionych przez jakiegokolwiek osoby lub mienie, który wynikają z użycia lub nieprawidłowego wykorzystania tego produktu przez nabywcę lub przez jakąkolwiek inną osobę. Korzystanie z tego artykułu odbywa się na własne ryzyko. Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć wyłącznie po konsultacji z lekarzem. Ten artykuł może być używany wyłącznie przez osoby dorosłe i nigdy jako zabawka. Zaleca się robić przerwy między ćwiczeniami. Zawsze sprawdzaj artykuł przed użyciem pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń lub zużycia artykułu nie można używać. Artykuł ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego i nie może być wykorzystywany do celów komercyjnych. Przechowuj artykuł w suchym i czystym miejscu, w którym panuje stała, umiarkowana temperatura. Nie używaj produktów czyszczących do czyszczenia tego artykułu. Czyść go wyłącznie wilgotną ścierką, a następnie wycieraj do sucha czystą ścierką. Chroń artykuł przed skrajnymi temperaturami, słońcem i wilgotnością. Przedmiot i materiały opakowaniowe należy utylizować wyłącznie zgodnie z lokalnymi, aktualnymi przepisami w miejscu zbiórki odpadów. Przekazując produkt osobie trzeciej, należy zawsze upewnić się, że dołączono do niego niezbędną dokumentację. Zawsze wykonuj ćwiczenia zgodnie z opisem zawartym w tej instrukcji. Ćwicz wyłącznie na płaskiej, nieślizgającej się powierzchni. Upewnij się, że miejsce wykonywania ćwiczeń jest czyste i nie ma w nim ostrych przedmiotów. Wokół miejsca wykonywania ćwiczeń należy zachować wolną przestrzeń wynoszącą co najmniej 100 cm.

(RU) НАЗНАЧЕНИЕ: Этот продукт был разработан для частного использования в качестве чехла для смартфона для верхней части руки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Необходимо внимательно прочитать данные инструкции по эксплуатации, соблюдать их и хранить для дальнейшего использования в случае необходимости. Прежде чем проводить тренировочную программу, проконсультируйтесь с врачом. Планируйте график тренировок в соответствии со своим физическим состоянием. Во время выполнения упражнений очень важно поддерживать правильную осанку. Всегда надевайте соответствующую обувь и одежду. Проводите тренировку вдали от любых предметов или других лиц. Перед каждой тренировкой делайте разминку (10 минут ходьбы) и после каждой тренировки дайте своему телу остыть (сделайте растяжку тела). Из-за неправильной или чрезмерно интенсивной тренировки, или из-за неправильной разминки можно получить травму. В случае физических жалоб немедленно остановите тренировку. Производитель и его дистрибьюторы не несут никакой ответственности за несчастные случаи или травмы людей, а также повреждения имущества, которые могут возникнуть в результате пользования изделием или во время тренировок. Вы пользуетесь этим изделием на собственный страх и риск. Беременная женщина должна заниматься физическими упражнениями только после консультации с врачом. Изделие может использоваться только взрослыми, и не в качестве игрушки. Рекомендуется делать перерывы между упражнениями. Всегда проверяйте оборудование на предмет повреждений и износа, перед его использованием. В случае повреждения изделия не пользуйтесь им. Изделие предназначено только для домашнего использования. Храните изделие сухим и чистым в помещении с постоянной умеренной температурой. Не используйте моющие средства, чистите его только влажной тряпкой, после чего вытрите насухо салфеткой. Не подвергайте оборудование воздействию экстремальных температур, солнца и влажности. Утилизируйте изделие и его упаковочные материалы в соответствии с действующими местными правилами в пункте сбора. При передаче изделия третьей стороне, всегда проверяйте наличие всей документации. Всегда выполняйте упражнения, как описано в предоставленной инструкции. Тренируйтесь только на ровной и нескользкой поверхности. Убедитесь, что поверхность всегда чистая и на ней нет острых предметов. Вокруг места где вы тренируетесь, должна быть свободная зона не менее 100 см.

(TR) KULLANIM AMACI: Bu ürün, üst kol için akıllı telefon kılıfı olarak özel kullanım için geliştirilmiştir.

UYARI: Bu kullanım talimatları dikkatlice okunmalı, izlenmeli ve saklanmalıdır. Egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza başvurunuz. Programı güncel fiziksel kondisyonunuza uyarlayınız. Egzersiz süresince doğru duruş teknikleri izlenmesi önemlidir. Daima uygun ayakkabı ve kıyafet giyiniz. Cisimlerden ve diğer kişilerden uzak durunuz. Her egzersizden önce daima ısınma (10 dakika yürüyüş) ve soğuma (tüm vücut esneme) yapınız. Yanlış veya aşırı egzersiz veya hatalı ısınma, sakatlanmaya yol açabilir. Fiziksel bir şikayet oluştuğu takdirde derhal egzersizi bırakınız. Üretici ve distribütörler, egzersiz ve kullanımdan kaynaklanan kaza, sakatlanma veya zararlar için hiçbir sorumluluk kabul etmez. Bu ürünün kullanımından doğan riskler şahsınıza aittir. Hamile kadınlar ancak doktor izniyle egzersiz yapabilir. Bu ürün yalnızca yetişkinler tarafından kullanılmalıdır ve oyuncak değildir. Egzersizler arasında mola verilmesi tavsiye edilir. Ürünü kullanımdan önce her zaman zarar ve aşınma için kontrol ediniz. Zarar veya aşınma

eller eiendommer som måtte oppstå i forbindelse med bruken og øvelsene. Bruken av produktet skjer på egen risiko. Gravide må ikke trene før lege har blitt konsultert på forhånd. Produktet må bare brukes av voksne personer. Det er ikke beregnet som et leketøy. Det er anbefalt å ta pauser mellom øvelsene. Produktet må alltid kontrolleres for skade eller slitasje før bruk. Hvis dette konstateres, må ikke produktet brukes. Produktet er utelukkende beregnet til hjemmebruk. Produktet må oppbevares tørt og rent ved en moderat og konstant temperatur. Rengjøringsmidler må ikke brukes til rengjøring av produktet. Rengjør bare med en fuktig klut. Deretter tørker du med en vaskeklut. Produktet må beskyttes mot ekstrem hete, kulde, fuktighet og sollys. Produktet og emballasjen må kastes ved et innsamlingssted for avfall i henhold til lokale og aktuelle forskrifter. Hvis du gir produktet til en tredjepart, må du alltid sørge for at dokumentene følger med. Øvelsene må alltid utføres som beskrevet i denne bruksanvisningen. Tren utelukkende på en flat og skliskker overflate. Forsikre deg om at overflaten er ren, og at det ikke befinner seg skarpe gjenstander i nærheten. Det bør være ledig plass rundt treningsområdet på minimum 100 cm.

(DK) ANVENDELSESFORMÅL: Denne artikel er designet til at fungere som en opbevaringspose til en smart-phone og fastgøres til overarmen.

ADVARSEL: Denne betjeningsvejledning skal læses omhyggeligt, følges op og opbevares. Før du påbegynder et træningsprogram, skal du først kontakte din læge. Baser træningsplanen på din aktuelle fysiske tilstand. Det er vigtigt at antage en korrekt holdning under træningen. Bær altid passende fodtøj og tøj. Hold dig væk fra genstande eller andre personer. Lav altid en opvarmning (10 minutters gang) og afkøling efter hver træning (fuld kropstrækning). Skade kan forekomme på grund af forkert eller overdreven træning eller på grund af en forkert opvarmning. I tilfælde af fysiske klager skal du straks afslutte din træning. Producenten og dets distributører påtager sig intet ansvar eller ansvar for ulykker eller personskader, der kan resultere i forbindelse med øvelserne og brugen. Brug af denne artikel sker på din egen risiko. Gravid kvinde skal kun træne efter at have konsulteret en læge. Artiklen skal kun bruges af voksne og må aldrig bruges som legetøj. Det anbefales at pause mellem øvelserne. Kontroller altid artiklen inden brug for skader eller slid. Hvis dette findes, kan artiklen muligvis ikke bruges. Artiklen er kun egnet til husholdningsbrug. Opbevar artiklen tørt og ren i et rum med konstant moderat temperatur. Brug ikke rengøringsprodukter til at rengøre artiklen, rengør kun med en fugtig klud, tør den derefter med en rengørings klud. Beskyt denne artikel mod ekstreme temperaturer, sol og fugtighed. Bortskaf genstanden og emballagematerialerne i overensstemmelse med lokale, gældende regler på et indsamlingssted. Når du videregiver produktet til en tredjepart, skal du altid sørge for, at dokumentationen er inkluderet. Udfør altid øvelserne som beskrevet i denne instruktion. Træn kun på en plan og skridsikker overflade. Sørg for, at dit træningsområde er rent og fri for spids genstand. Et frit område på mindst 100 cm skal holdes omkring dit træningsområde.

(NO) TILTENKT BRUK: Dette produktet er beregnet til privatbruk som holder til smarttelefon på overarmen.

ADVARSEL: Denne bruksanvisningen må leses nøye, bli fulgt opp og oppbevares. Før du starter med et treningsprogram bør du rådføre deg med en lege. Treningsprogrammet må tilpasses din nåværende fysiske tilstand. Det er viktig at du har riktig holdning ved gjennomføring av øvelsene. Bruk alltid riktig fottøy og antrekk. Hold deg utenfor rekkevidde til objekter og andre personer. Oppvarming (gå i 10 minutter) bør utføres før hver trening, mens etter hver trening bør du avslutte med (full body stretch) aktiv restitusjon. Skade kan opptre som følge av feil eller overdreven trening, eller av feil oppvarming. Hvis fysiske klager oppstår, avbryt treningen umiddelbart. Producenten og dens distributører påtar seg intet ansvar for ulykker eller skader på personer

eller eiendommer som måtte oppstå i forbindelse med bruken og øvelsene. Bruken av produktet skjer på egen risiko. Gravide må ikke trene før lege har blitt konsultert på forhånd. Produktet må bare brukes av voksne personer. Det er ikke beregnet som et leketøy. Det er anbefalt å ta pauser mellom øvelsene. Produktet må alltid kontrolleres for skade eller slitasje før bruk. Hvis dette konstateres, må ikke produktet brukes. Produktet er utelukkende beregnet til hjemmebruk. Produktet må oppbevares tørt og rent ved en moderat og konstant temperatur. Rengjøringsmidler må ikke brukes til rengjøring av produktet. Rengjør bare med en fuktig klut. Deretter tørker du med en vaskeklut. Produktet må beskyttes mot ekstrem hete, kulde, fuktighet og sollys. Produktet og emballasjen må kastes ved et innsamlingssted for avfall i henhold til lokale og aktuelle forskrifter. Hvis du gir produktet til en tredjepart, må du alltid sørge for at dokumentene følger med. Øvelsene må alltid utføres som beskrevet i denne bruksanvisningen. Tren utelukkende på en flat og skliskker overflate. Forsikre deg om at overflaten er ren, og at det ikke befinner seg skarpe gjenstander i nærheten. Det bør være ledig plass rundt treningsområdet på minimum 100 cm.

(S) AVSEDD ANVÄNDNING: Den här produkten är avsedd för privat bruk som håller smarttelefonen på överarmen.

VARNING: Läs denna manual noga, följ bruksanvisningen och spara den till framtida användning. Konsultera din läkare innan du följer ett träningsprogram, . Basera tränings-schemat på din nuvarande fysiska form. Det är viktigt att ha en riktig hållning under träningen. Bär alltid lämpliga skor och kläder. Håll avstånd till föremål eller andra människor. Gör alltid en uppvärmning (10 minuters promenad) och stretcha efter varje träningspass (full kroppsträckning). Skada kan uppstå på grund av felaktig eller överdriven träning eller på grund av felaktig uppvärmning. Vid fysisk smärta ska du omedelbart avsluta din träning. Tillverkaren och dess distributörer accepterar inget ansvar för olyckor eller skador på personer eller egendom som kan resultera i samband med övningarna och användningen. Användningen av föremålet sker på din egen risk. Gravida kvinnor får endast träna efter att ha konsulterat en läkare. Produkten får endast användas av vuxna och får inte användas som leksak. Det rekommenderas att pausa mellan övningarna. Kontrollera alltid om produkten har skador eller tecken på slitage före användning. Om detta upptäcks kanske inte produkten kan användas. Produkten är endast avsedd för hushållsbruk. Förvara produkten torrt och i ett rent utrymme med en konstant medeltemperatur. Använd inte rengöringsprodukter för att rengöra produkten, rengör den bara med en fuktig trasa och torka den sedan med en trasa. Skydda produkten mot extrem värme, kyla, fuktighet och solstrålar. Kassera produkten och förpackningsmaterialet enligt lokala, gällande bestämmelser på en återvinningsstation. Om du ger produkten till tredje part måste du också lämna dessa dokument. Utför alltid övningarna enligt beskrivningarna i denna bruksanvisning. Träna endast på en jämn, halkfri yta. Kontrollera att marken är ren och fri från skarpa föremål. Det måste vara en yta fri från hinder på minst 100 cm runt träningsområdet.

(H) FELHASZNÁLÁS CÉLJA: Ez a termék okos telefonokhoz használatos tokként. A felsőkarhoz rögzíthető.

FIGYELMEZTETÉS: Figyelmesen olvassa el és tartsa be a használati útmutatót, és őrizze meg azt. Konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdje az edzésprogramot. Az edzés nehézségét mindig egészségi állapotához igazítsa. A gyakorlatok végzése közben ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzés közben mindig hordjon megfelelő cipőt és ruházatot. Tartson távolságot a környezetében lévő tárgytól és emberektől. Mindig melegítsen be (10 perc séta) és lazítson minden edzésszakasz után (nyújtás). A helytelen vagy túlzásba vitt edzés és a bemelegítés elhagyása sérülésekhez vezethet. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést. A termék gyártója és forgalmazója nem vállal felelősséget olyan balesetekért vagy sérülésekért, melyek a termék helytelen használatából adódóan következtek be. Kizárólag saját felelősségére használja a terméket. Ha terhes, a termék használata előtt konzultáljon orvosával. A terméket csak felnőttek használhatják. A termék nem játékszer. A gyakorlatok között pihenjen. Használatba vétel előtt mindig ellenőrizze, hogy a termék sérülésmentes-e. Ha a terméken sérülést lát, ne használja. A termék otthoni használatra tervezett. Száraz helyen tárolja, ne tegye ki hőmérséklet-ingadozásnak. Ne tisztítsa mosószerrel. Egy nedves, majd azt követően egy száraz ruhával törölje át. Védje a terméket szélsőséges hőmérséklettel, tűző naptól, magas páratartalomtól. A termék élettartama végén a helyi hulladékszabályozásnak megfelelően kezelje, adja le az arra kijelölt gyűjtőpontokon. Ha harmadik személynek továbbadja a terméket, mindig mellékelje a használati útmutatót. A gyakorlatokat mindig az útmutatóban leírtaknak megfelelően végezze. Mindig sima, csúszásmentes felületen végezze a gyakorlatokat. Győződjön meg róla, hogy a gyakorlatok végzése közben nem ütközik (éles) tárgyakkal. A gyakorlatokra használt terület körül mindig tartson egy körülbelül 100cm-es biztonsági zónát.

(FI) KÄYTTÖTARKOITUS: Tuote on suunniteltu matkapuhelimen säilytyskoteloksi ja käsivarteen kiinnitettäväksi.

VAROITUS: Lue käyttöohjeet huolellisesti, noudata niitä ja säilytä ne. Keskustelee lääkärisi kanssa ennen harjoitteluohjelman aloittamista. Valitse harjoitusohjelma, joka sopii tämänhetkelle fyysiselle kunnollesi. Huolehdi, että harjoittelet hyvässä asennossa. Käytä aina sopivia jalkineita ja vaatteita. Pysytkä kaukana tavaroista ja muista ihmisistä. Lämmittele aina ennen harjoittelua (10 minuutin kävely) ja huolehdi palautumisesta (koko kehon venyttely). Väärä tai liian runsas harjoittelu voi johtaa vammautumiseen; myös vääränlainen lämmittely. Lopeta harjoittelu välittömästi, mikäli tunnet ruumiissasi kipua. Valmistaja ja jakelijat eivät ole vastuussa tai korvaa ihmisille tai tavaroille tapahtuneita vahinkoja, jotka ovat seurausta harjoittelusta tai harjoitteluvälineen käytöstä. Tuotteen käyttö tapahtuu omalla vastuulla. Raskaana olevat naiset saavat käyttää tuotetta vain keskusteltuaan harjoittelusta ensin lääkärisä kanssa. Tätä tuotetta saa käyttää vain aikuiset, sitä ei saa käyttää leikkikaluna. On suositeltavaa pitää harjoittelun lomassa taukoja. Tarkasta tuote aina ennen käyttöä vikojen tai kulumien varalta. Näitä havaittaessa ei tuotetta saa käyttää. Tuote soveltuu vain kotikäyttöön. Säilytä kuivana ja puhtaana tilassa, jonka lämpötila pysyy tasaisena. Älä käytä mitään pesuaineita tuotteen puhdistamiseen, puhdistusta kostealla liinalla ja kuivaa sen jälkeen kuivalla liinalla. Suojaa tuote äärimmäiseltä kuumuudelta, kylmyydeltä, kosteudelta ja aurinkosäteilyltä. Hävitä pakkausmateriaali ja tuote paikallisten ja ajanmukaisten säännösten mukaiseen paikkaan. Mikäli annat tuotteen jollekin kolmannelle henkilölle, tulee sinun antaa hänelle myös siihen liittyvät kirjalliset dokumentit. Suorita harjoitukset aina tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Treenaa vain tasaisella ja liukumattomalla alustalla. Huolehdi, että harjoittelualue on puhdas eikä siellä ole teräviä esineitä. Varaa harjoittellessasi vähintään 100 cm tyhjää tilaa ympärilläsi.

(GR) ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ: Αυτό το είδος έχει σχεδιαστεί για να λειτουργεί ως θήκη αποθήκευσης για ένα smart κινητό τηλέφωνο και να τοποθετείται στον άνω βραχίονα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αυτές οι οδηγίες λειτουργίας πρέπει να διαβάζονται προσεκτικά, να ακολουθούνται και να αποθηκεύονται. Πριν από την ανάληψη ενός προγράμματος προπόνησης, συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας. Βασίστε το πρόγραμμα προπόνησης στην τρέχουσα φυσική σας κατάσταση. Είναι σημαντικό να παίρνουμε μια σωστή στάση κατά τη διάρκεια της άσκησης. Φοράτε πάντα κατάλληλα υποδήματα και ρούχα. Μείνετε μακριά από αντικείμενα ή άλλα άτομα. Πάντα να κάνετε ένα ζέσταμα (10 λεπτά περπάτημα) και μία αποθεραπεία μετά από κάθε προπόνηση (πλήρες τέντωμα του σώματος). Τραυματισμός μπορεί να συμβεί λόγω εσφαλμένης ή υπερβολικής προπόνησης, ή από λάθη στο ζέσταμα. Σε περίπτωση σωματικών ενοχλήσεων, τερματίστε αμέσως την εκπαίδευσή σας. Ο κατασκευαστής και οι διανομείς του δεν αποδέχονται καμία ευθύνη ή υπαιτιότητα για ατυχήματα ή τραυματισμούς προσώπων ή περιουσιακών στοιχείων που μπορεί να προκύψουν σε συνάρτηση με τις ασκήσεις και τη χρήση του. Η χρήση αυτού του μηχανήματος γίνεται με δική σας ευθύνη. Μια έγκυος γυναίκα πρέπει να ασκείται μόνο μετά τις συμβουλές του γιατρού της. Το μηχανήμα θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο από ενήλικες και ποτέ δε θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως παιχνίδι. Συνιστάται η παύση μεταξύ των ασκήσεων. Να ελέγχετε πριν από τη χρήση για ζημιές ή φθορές. Εάν βρεθούν, το μηχανήμα δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Το μηχανήμα είναι κατάλληλο μόνο για οικιακή χρήση. Να αποθηκεύετε το μηχανήμα στεγνό και καθαρό σε ένα χώρο με σταθερή μέτρια θερμοκρασία. Μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά προϊόντα για να καθαρίσετε το μηχανήμα, καθαρίστε μόνο με ένα υγρό πανί και μετά στεγνώστε με μια στεγνή πετσέτα. Προστατέψτε αυτό το μηχανήμα από ακραίες θερμοκρασίες, ήλιο και υγρασία. Απορρίψτε το αντικείμενο και τα υλικά συσκευασίας σύμφωνα με τους τοπικούς ισχύοντες κανονισμούς σε ένα σημείο συλλογής. Όταν μεταβιβάζετε το προϊόν σε τρίτο μέρος, να φροντίζετε πάντα να περιλαμβάνονται και τα έγγραφα του. Πάντα κάνετε τις ασκήσεις όπως περιγράφονται σε αυτές τις οδηγίες. Εξασκηθείτε μόνο σε επίπεδη και αντιολισθητική επιφάνεια. Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή της εκπαίδευσης είναι καθαρή και χωρίς αιχμηρά αντικείμενα. Μια ελεύθερη περιοχή τουλάχιστον 100 εκατοστών πρέπει να παραμείνει κοντά στην περιοχή της εκπαίδευσης.

(LAT) PAREDŽĒTAIS LIETOJUMS: Aproce ir paredzēta mobilā telefona glabāšanai un liekama ap roku.

BRĪDĪNĀJUMS: Šī instrukcija ir rūpīgi jāizlasa, jāiegaumē un jāuzglabā. Pirms uzsākt apmācības programmu, vispirms konsultējieties ar ārstu. Treniņu grafiku balstiet uz pašreizējo fizisko stāvokli. Vingrinājuma laikā ir svarīgi iņemt pareizu stāju. Vienmēr valkājiet piemērotus apavus un apģērbu. Turieties tālāk no priekšmetiem vai citiem cilvēkiem. Pirms katra treniņa vienmēr veiciet iesildīšanos (10 minūtes pastaigas) un pēc treniņa atvēsināšanos (visa ķermeņa stiepšanās). Traumas var rasties nepareizas vai pārmērīgas apmācības vai nepareizas iesildīšanās dēļ. Vienmēr veiciet vingrinājumus, kā aprakstīts šajā instrukcijā. Fizisku sūdzību gadījumā nekavējoties pārtrauciet apmācību. Izgatavotājs un tā izplatītāji neuzņemas atbildību par negadījumiem vai cilvēku ievainojumiem un īpašuma bojājumiem, kas var rasties vingrinājumu laikā. Produkta lietošana ir uz jūsu paša risku. Grūtnieces drīkst trenēties tikai pēc konsultēšanās ar ārstu. Priekšmetu drīkst izmantot tikai pieaugušie, un tas nav paredzēts rotaļai. Starp treniņiem ieteicams veikt pārtraukumus. Pirms lietošanas vienmēr pārbaudiet,

vai priekšmetam nav bojājumu vai nodiluma. Ja tas tiek atrasts, produktu nedrīkst izmantot. Prece ir piemērota tikai lietošanai māsaimniecībā. Glabājiet priekšmetu sausā un tīrā telpā ar nemainīgu mērenu temperatūru. Nelietojiet tīrīšanas līdzekļus priekšmeta tīrīšanai, notīriet to tikai ar mitru drānu, pēc tam noslaukiet to ar tīrīšanas lupatiņu. Aizsargājiet priekšmetu pret ārkārtēju karstumu, aukstumu, mitrumu un saules stariem. Izmetiet priekšmetu un iepakojuma materiālus savākšanas vietā saskaņā ar spēkā esošajiem vietējiem noteikumiem. Ja jūs piešķirat produktu trešajam personām, jums ir jāiesniedz arī šie dokumenti. Trenējieties tikai uz līdzenas un neslidošas virsmas. Pārļiecinieties, ka treniņu zona ir tīra un tūvmā nav asu priekšmetu. Ap treniņu zonu ieteicama vismaz 100 cm brīvās zonas.

(LTU) PASKIRTIS: Šis produktas buvo sukurtas asmeniniam naudojimui kaip išmaniojo telefono dėklas ant žasto.

ĮSPĖJIMAS: reikia šias naudojimo instrukcijas atidžiai perskaityti, jų laikytis ir išsaugoti. Prieš pradėdami treniravimosi programą, pirmiausia pasitarkite su gydytoju. Treniruocių tvarkaraštį sudarykite pagal savo dabartinę fizinę būklę. Treniruocių metu svarbu išlaikyti teisingą laikyseną. Visada dėvėkite tinkamą avalynę ir drabužius. Laikykitės atokiau nuo daiktų ar kitų asmenų. Visada padarykite apšilimą (10 minučių ėjimo) prieš kiekvieną treniruotę ir viso kūno tempimą po kiekvienos treniruotės. Galima patirti traumas dėl netinkamo arba perdėto treniravimosi arba dėl netinkamo apšilimo. Jeigu turite fizinių nusiskundimų, nedelsdami nutraukite treniruotę. Gamintojas ir jo platintojai neprisiima jokios atsakomybės už nelaimingus atsitikimus ar sužeidimus žmonėms ar turtei, kurie gali kilti dėl treniruocių ir naudojimo. Naudodamiesi šiuo produktu, prisiimate atsakomybę. Nėščia moteris turėtų mankštintis tik pasitarus su gydytoju. Gaminys yra skirtas naudoti suaugusiems ir jis niekada negali būti naudojamas kaip žaislas. Tarp pratimų rekomenduojama padaryti pertrauką. Prieš naudojimą visada patikrinkite, ar gaminys nepažeistas ir nesusidėvėjęs. Jeigu tai randama, gaminys gali būti nenaudojamas. Straipsnis tinkamas naudoti tik namų aplinkoje. Gaminį laikykite sausoje ir švarioje vietoje, kur yra pastovi vidutinė temperatūra. Gaminio valymui nenaudokite valymo priemonių, valykite tik drėgna šluoste, po to nusauskite valymo šluoste. Saugokite šį gaminį nuo ekstremalios temperatūros, saulės ir drėgmės. Išmeskite prekę ir pakavimą medžiagas surinkimo punkte pagal galiojančius vietinius reikalavimus. Perduodami gaminį trečiajai šaliai, visada įsitikinkite, kad pridėdami dokumentai. Visada atlikite pratimus taip, kaip nurodyta instrukcijoje. Treniruokitės tik ant lygaus ir neslidaus paviršiaus. Įsitikinkite, kad jūsų treniruocių zona yra švari ir joje nėra jokių aštrių daiktų. Aplink jūsų treniruocių vietą turi būti bent 100 cm laisvo ploto.

(SLO) PREDVIDENA UPORABA: Ta izdelek se uporabljata kot ovitek za pametni telefon, ki se pritrudi na nadlaket.

OPozorilo: Ta navodila za uporabo je treba natančno prebrati, upoštevati in shraniti. Preden se lotite vadbenega programa, se najprej posvetujte s svojim zdravnikom. Trening prilagodite vašemu trenutnemu fizičnemu stanju. Pomembno je, da med vajo vzdržujete pravilno držo. Vedno nosite primerno obutev in oblačila. Izogibajte se kakršnih koli predmetov ali drugih oseb. Pred vadbo ne pozabite na ogrevanje (10 minut hoje) in ohladitev po vsaki vadbi (raztezanje celega telesa). Poškodba lahko nastane zaradi napačnega ali pretiranega treninga ali zaradi nepravilnega ogrevanja. V primeru fizičnih komplikacij takoj zaključite z vadbo. Proizvajalec in njegovi distributerji ne

prevzemajo nobene odgovornosti za nesreče ali poškodbe ljudi ali lastnine, ki bi lahko nastale v povezavi z vajami in uporabo. Uporaba tega izdelka je na lastno odgovornost. Nosečnice lahko izdelek uporabljajo le po posvetovanju z zdravnikom. Napravo smejo uporabljati samo odrasli in nikoli kot igračo. Priporočljivo je, da med vajami delate premore. Pred uporabo izdelka vsakič preverite, ali so na njem poškodbe ali sledi obrabe. Če je ugotovljena škoda, izdelka ne uporabljajte. Artikel je primeren samo za domačo uporabo. Izdelek shranjujte na suhem in čistem, v prostoru s konstantno zmerno temperaturo. Za čiščenje izdelka ne uporabljajte čistilnih sredstev, očistite ga le z vlažno krpo, nato posušite s krpo za čiščenje. Ta izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Izdelek in embalažne materiale zavrzite v skladu z lokalnimi veljavnimi predpisi na zbirnem mestu. Če izdelek izročite tretji osebi, vedno poskrbite, da je vključena tudi vsa dokumentacija. Vaje vedno izvajajte tako, kot je opisano v teh navodilih. Trenirajte le na ravni in nedrsljivi površini. Poskrbite, da je vadbeno območje čisto in brez koničastih predmetov. Okoli vašega vadbenega območja naj bo vsaj 100 cm prostora.

(EST) SOOVITAV KASUTUS: See toode loodi isiklikuks kasutuseks nagu nutitelefoniümbris ülakäele.

HOIATUS: lugege need kasutusjuhendid hoolikalt läbi. Enne kui treenimisprogrammi järgima hakkate; konsulteerige oma arstiga. Koostage treenimisprogramm vastavuses oma konditsiooniga. On oluline võtta harjutuste ajal sisse õige hoiak. Kandke alati sobivaid jalanõusid ja rõivaid. Hoidke eemale esemetest ja teistest inimestest. Tehke alati soojendust (10 minutit kõndi) ja peale igat treeningut (täis body stretch) jahutus. Haavad võivad tekkida valest või ülepingutatud soojendusest. Kehaliste kaebuste korral lõpetage koheselt treenimine. Importija ja tema distributeerija ei võta vastutust haavade või kahjude eest, mis on tekkinud kasutuse või vale kasutuse tagajärjel mõne teise isiku poolt. Selle eseme kasutus on oma riisikol. Rasedad naised võivad eset kasutada eranditult peale konsulteerimist arstiga. Eset võib kasutada ainult täiskasvanu poolt ja ei sobi mänguasjaks. On soovitatud vahepeal pause teha. Kontrolli eset enne kasutust, ega see pole kahjustunud või kulunud. Kui on, ei tohi eset enam kasutada. eranditult mõeldud privé kasutuseks ja ei ole mõeldud kommertseesmärkideks. Hoiusta eset kuivas ja puhtas kohas kus on konstantne, mõõdukas temperatuur. Ära kasuta mingeid puhastusvahendeid eseme puhastamiseks; ainult puhastada niiske lapiga; tolmuvõtulapiga. Kaitse eset ekstreemse kuumuse eest; külma, niiske ja päikesepaiste eest. See toode ja pakkematerjalid peavad olema pandud prügisse järgides aktuaalseid ettekirjutusi, mis kogumispunkti viimise juurde kuuluvad. Kui toote kolmandale isikule annate; peate edasi andma ka selle dokumenti. Sooritage harjutusi nagu kirjeldatud selles instruksioonis.

(HR) NAMJENA KORIŠTENJA: Ovaj proizvod je dizajniran za privatnu upotrebu kao kućište za pametni telefon za nadlakticu.

UPOZORENJE: Ovaj se priručnik mora pažljivo pročitati, slijediti i pohraniti. Prije praćenja programa treninga prvo se posavjetujte s liječnikom. Raspored treninga temeljite na svom trenutnom fizičkom stanju. Važno je zauzeti pravilno držanje tijekom vježbe. Uvijek nosite prikladnu obuću i odjeću. Držite se podalje od predmeta ili drugih ljudi. Uvijek radite zagrijavanje (10 minuta hoda) i hlađenje nakon svakog vježbanja (istezanje cijelog tijela). Do ozljeda može doći zbog nepravilnog ili prekomjernog treninga ili zbog pogrešnog zagrijavanja. U slučaju fizičkih problema, odmah završite s treningom. Proizvođač i njegovi distributeri ne

prevzemajo nikakvu odgovornost za nezgode ili ozljede ljudi ili imovine koji mogu rezultirati u vezi s vježbom i uporabom. Korištenje predmeta je na vlastiti rizik. Trudnice mogu trenirati samo nakon savjetovanja s liječnikom. Predmeti za vježbanje mogu koristiti samo odrasli i ne služe kao igračka. Preporučuje se pauza između treninga. Uvijek provjerite da li predmet ima oštećenja ili habanja prije uporabe. Ako se primjete oštećenja, predmet se neće koristiti. Predmet je pogodan samo za kućanstvo. Predmet čuvajte suh i čist u sobi sa konstantnom umjerenom temperaturom. Za čišćenje predmeta ne koristite nikakve proizvode za čišćenje, samo ih očistite vlažnom krpom, a zatim obrišite suhom krpom za čišćenje. Zaštitite predmet od ekstremnih vrućina, hladnoće, vlage i sunčevih zraka. Predmet i ambalažni materijal odložite u skladu s lokalnim i važećim propisima na mjesto sakupljanja. Ako proizvod dajete trećim osobama, morate ih dostaviti sa dokumentima. Uvijek vježbe napravite na način kako je opisan u uputama. Uvijek tretirajte samo na ravnoj i neklizajućoj površini. Osigurajte da je površina uvijek čista i bez oštrih dijelova. Oko prostora za trening mora postojati slobodna zona od najmanje 100 cm.

(UA) ПРИЗНАЧЕННЯ: Цей виріб розроблений для приватного використання як чохол для смартфона для верхньої частини руки.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Ці інструкції з експлуатації необхідно ретельно прочитати, дотримуватися та зберігати. Перш ніж проводити тренувальну програму, спочатку проконсультуйтеся з лікарем. Графік тренувань будуйте відповідно своєму фізичному стану. Важливо прийняти правильну поставу під час вправи. Завжди носіть відповідне взуття та одяг. Тримайтеся подалі від будь-яких предметів чи інших осіб. Завжди робіть розминку (10 хвилин ходьби) та охолодження після кожного тренування (розтягування тіла). Травмування може статися через неправильне або надмірне тренування, або через неправильну розминку. У разі фізичних скарг негайно припиніть тренування. Виробник та його дистриб'ютори не несуть ніякої відповідальності та не відповідають за нещасні випадки або травмування людей або майна, які можуть спричинити за собою вправи та використання. Використання цього обладнання на власний ризик. Вагітна жінка повинна займатися фізичними вправами лише після консультації з лікарем. Виріб слід використовувати лише дорослим і ніколи не використовувати як іграшку. Рекомендується робити паузи між вправами. Перед використанням, завжди перевіряйте обладнання на предмет пошкодження чи зносу. У разі пошкодження виробу, його не можна використовувати. Виріб підходить тільки для домашнього використання. Зберігайте виріб сухим і чистим у приміщенні з постійною помірною температурою. Не використовуйте засоби для чищення щоб очистити виріб, чистіть його лише вологою ганчіркою, після чого витріть насухо серветкою. Не піддавайте обладнання впливу екстремальних температур, сонця та вологості. Утилізуйте виріб та пакувальні матеріали у відповідності з місцевими чинними нормами у пункті збору. Передаючи виріб сторонньому користувачеві, завжди переконайтеся, що інструкції надані. Завжди виконуйте вправи, як описано в цій інструкції. Тренуйтеся тільки на рівній та не ковзаючій поверхні. Переконайтеся, що поверхня завжди чиста і без гострих деталей. Навколо місця вашого тренування повинна бути вільна зона не менше 100 см.

(RO) ÎNTREBUINȚARE: Acest articol este conceput pentru a fi folosit ca buzunar de depozitare pentru smart phone fiind fixat în zona superioară a brațului.

AVERTISMENT: Aceste instrucțiuni de utilizare trebuie citite cu atenție, urmate și păstrate. Înainte de a urma un program de antrenament, cereți mai întâi părerea medicului dumneavoastră. Adaptați programul de antrenament la condiția dumneavoastră fizică actuală. Este important să luați o postură corectă în timpul exercițiului. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte corespunzătoare în timpul exercițiilor. Păstrați distanța de alte obiecte sau persoane. Faceți întotdeauna o încălzire (10 minute de mers) și o perioadă de relaxare (întindere pentru tot corpul) după fiecare antrenament. Accidentări pot apărea în urma antrenamentului incorect sau excesiv, sau datorită unei încălziri incorecte. În caz de disconfort fizic, încetați imediat antrenamentul. Fabricantul și distribuitorii săi nu pot fi făcuți responsabili în cazul reclamațiilor privind accidentări sau pagube ce pot fi provocate persoanelor sau bunurilor că urmare a folosirii sau a utilizării incorecte a acestui produs de către cumpărător sau de către oricare altă persoană. Folosirea acestui produs se face pe propria răspundere. Femeile însărcinate ar trebui să se antreneze doar ca urmare a acceptului doctorului. Articolul trebuie utilizat doar de către adulți și niciodată pe post de jucărie. Este recomandat să se facă pauze între exerciții. Verificați întotdeauna produsul înaintea utilizării, pentru a nu fi uzat sau deteriorat. Dacă se constată deteriorări, produsul nu mai poate fi folosit. Acest articol este destinat doar pentru uz personal și nu poate fi utilizat în scopuri comerciale. Depozitați articolul uscat și curat, într-un spațiu cu o temperatură moderată în permanentă. Nu utilizați detergenți pentru a curăța acest produs, ștergeți-l doar cu o cârpă umedă, după care cu una uscată. Protejați acest articol de temperaturi extreme, soare și umiditate. Aruncați articolul precum și ambalajul, în concordanță cu legea locală și reglementările legale curente, la un punct de colectare. În cazul în care dați produsul altei persoane, asigurați-vă că documentația este inclusă. Executați întotdeauna exercițiile așa cum sunt ele descrise în aceste instrucțiuni. Antrenați-vă numai pe o suprafață plană și antiderapantă. Asigurați-vă că spațiul dumneavoastră de antrenament este curat și lipsit de obiecte ascuțite. Trebuie să păstrați o zonă liberă de cel puțin 100 cm în jurul ariei de antrenament.

(BG) ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ: Този артикул е предназначен да служи като калъф за съхранение на смарт телефон и да бъде прикрепена към горната част на ръката.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Това ръководство трябва да бъде внимателно прочетено, следвано и съхранявано. Преди да следвате тренировъчна програма, първо се консултирайте с вашия лекар. Базирайте тренировъчния график на текущото си физическо състояние. Важно е да приемете правилна стойка по време на упражнението. Винаги носете подходящи обувки и дрехи. Стойте далеч от предмети или други хора. Винаги правете загряване (10 минути ходене) и охлаждане след всяка тренировка (разтягане на цялото тяло). Нараняване може да възникне поради неправилно или прекомерно трениране или поради неправилно загряване. В случай на физически оплаквания, незабавно прекратете тренировката. Производителят и неговите дистрибутори не носят отговорност за злополуки или наранявания на хора или имущество, които могат да възникнат от упражнения и употреба. Използването на артикула е на ваш собствен риск. Бременните жени могат да тренират само след консултация с лекар. Този продукт може да се използва само от възрастни и не служи като играчка. Препоръчва се да правите пауза между упражненията. Винаги проверявайте продукта за повреда или износване преди употреба. Ако това бъде намерено, продуктът не може да се използва. Този артикул

е предназначен само за лична употреба и не може да се използва за търговски цели. Съхранявайте продукта сух и чист в помещение, с постоянна умерена температура. Не използвайте никакви почистващи препарати за почистване на предмета. Почиствайте само с влажна кърпа, след което го изсушете със кърпа за почистване. Предпазвайте предмета от силна топлина, студ, влажност и слънчеви лъчи. Изхвърлете продукта и опаковъчните материали в съответствие с местните действащи разпоредби, на място за събиране. Ако дадете продукта на трети страни, трябва също да предоставите тези документи. Винаги правете упражненията, както е описано в тази инструкция. Тренирайте само върху равна и нехлъзгаща се повърхност. Уверете се, че вашият тренировъчен обхват е чист и без заострен предмет. Трябва да имате свободна площ от поне 100см около вашата тренировъчна зона.

(SK) ZAMÝŠĽANÉ POUŽITIE: Tento výrobok je navrhnutý tak, aby fungoval ako úložné puzdro pre telefón a bol pripevnený k hornému ramenu.

VAROVANIE: Tento návod na obsluhu si musíte pozorne prečítať, sledovať a uchovať. Pred začatím tréningového programu sa najskôr poraďte so svojim lekárom. Založte rozvrh tréningov na základe vašej aktuálnej fyzickej kondície. Počas cvičenia je dôležité zaujať správne držanie tela. Vždy noste vhodnú obuv a odev. Držte sa ďalej od akýchkoľvek predmetov alebo iných osôb. Vždy sa zahrejte (10 minút chôdze) a ochladte po každom tréningu (natiehnutie celého tela). Zranenie sa môže vyskytnúť v dôsledku nesprávneho alebo nadmerného výcviku alebo nesprávneho zahriatia. V prípade fyzických potiaží okamžite ukončíte svoje školenie. Výrobca a jeho distribútori nepreberajú žiadnu zodpovednosť za nehody alebo zranenia osôb alebo majetku, ktoré môžu vyústiť z cvičenia a používania. Použitie tohto výrobku je na vaše vlastné riziko. Tehotná žena by mala cvičiť iba po konzultácii s lekárom. Výrobok by mali používať iba dospelí a nikdy by sa nemal používať ako hračka. Medzi cvičeniami sa odporúča prestávka. Pred použitím výrobok vždy skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak sa to zistí, výrobok sa nesmie použiť. Výrobok je vhodný iba na domáce použitie. Výrobok skladujte suchý a čistý v miestnosti s konštantnou miernou teplotou. Na čistenie predmetu nepoužívajte čistiace prostriedky, čistite iba vlhkou handričkou a potom osušte handrou. Chráňte tento výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Zlikvidujte tento výrobok a obalové materiály v súlade s miestnymi platnými predpismi na zbernom mieste. Pri odovzdávaní produktu tretej strane vždy skontrolujte, či je súčasťou dokumentácia. Cvičenia robte vždy podľa pokynov v tomto návode. Trénujte iba na rovnom a neklzavom povrchu. Uistite sa, že vaša tréningová plocha je čistá a bez špicatých predmetov. Okolo vášho tréningového priestoru musí byť voľný priestor najmenej 100 cm.



PWSPORTS

**P.O. BOX 683
4870 AR ETTENLEUR
THE NETHERLANDS**