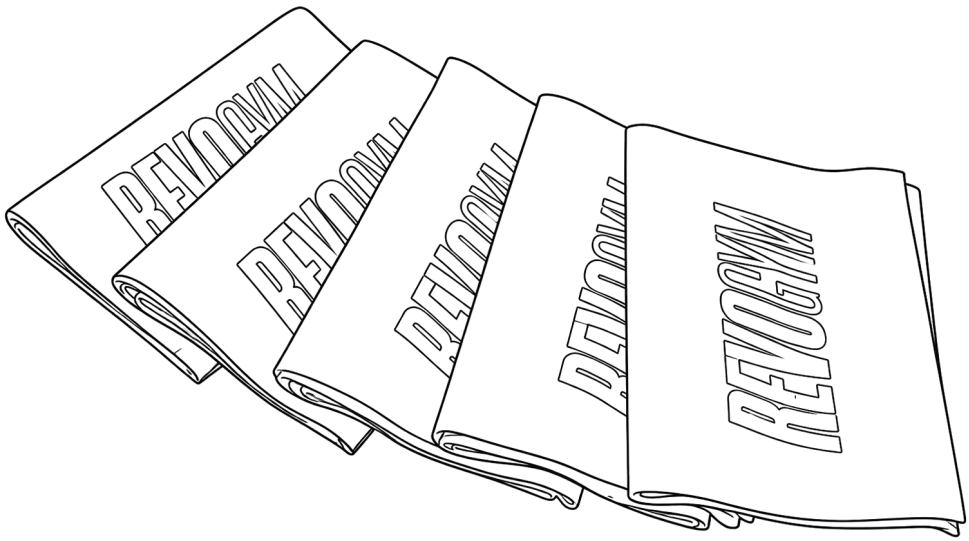
REVOGYM



SNAKE

velaco.pl

1

Informacje Ogólne / General Information / Všeobecné informace / Všeobecné informácie / Általános információk / Informații generale / Загальна інформація / Общая информация / Allgemeine Informationen / Bendroji informacija

(PL) **Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego użytkowania produktu.**
UWAGA: Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.

(EN) **Thank you for purchasing our product. Before starting to use it, please carefully read the following instructions. The diagrams and illustrations included in this manual are simplified and contain only the details necessary for the correct use of the product.**
WARNING: Failure to follow the recommendations in this manual may be grounds for rejecting a warranty claim.

(CS) **Děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. Před zahájením používání si prosím pečlivě přečtěte následující pokyny. Schémata a obrázky uvedené v této příručce jsou zjednodušené a obsahují pouze podrobnosti nezbytné pro správné používání produktu.**
UPOZORNĚNÍ: Nedodržení doporučení uvedených v této příručce může být důvodem k zamítnutí reklamace.

(SK) **Ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu. Pred začatím používania si prosím pozorne prečítajte nasledujúce pokyny. Schémy a obrázky uvedené v tejto príručke sú zjednodušené a obsahujú iba podrobnosti nevyhnutné na správne používanie produktu.**
UPOZORNENIE: Nedodržanie odporúčaní uvedených v tejto príručke môže byť dôvodom na zamietnutie reklamácie.

(HU) **Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Használat megkezdése előtt kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi útmutatót. Az útmutatóban található ábrák és rajzok egyszerűsítettek, és csak a termék helyes használatához szükséges részleteket tartalmazzák.**
FIGYELEM: Az útmutatóban foglalt ajánlások be nem tartása a jótállási igény elutasításának alapja lehet.

(RO) **Vă mulțumim pentru achiziționarea produsului nostru. Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de mai jos. Schemele și desenele incluse în acest manual sunt simplificate și conțin doar detaliile necesare utilizării corecte a produsului.**
ATENȚIE: Nerespectarea recomandărilor din acest manual poate constitui motiv de respingere a reclamației.

(UA) **Дякуємо Вам за придбання нашого продукту. Перед початком використання, будь ласка, уважно ознайомтеся з наступною інструкцією. Схеми та малюнки, наведені в цій інструкції, спрощені та містять лише необхідні деталі для правильного використання продукту.**
УВАГА: Недотримання рекомендацій, зазначених у цій інструкції, може бути підставою для відхилення рекламації.

(RU) **Благодарим Вас за приобретение нашего продукта. Перед началом использования, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией. Схемы и рисунки, приведенные в инструкции, упрощены и содержат только необходимые детали для правильного использования продукта.**
ВНИМАНИЕ: Несоблюдение рекомендаций, указанных в данной инструкции, может являться основанием для отказа в удовлетворении претензии.

(DE) **Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Bevor Sie es verwenden, lesen Sie bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen. Die in dieser Anleitung enthaltenen Diagramme und Abbildungen sind vereinfacht und enthalten nur die für die korrekte Verwendung des Produkts erforderlichen Details.**
ACHTUNG: Die Nichtbeachtung der in dieser Anleitung enthaltenen Empfehlungen kann ein Grund für die Ablehnung einer Reklamation sein.

(LT) **Dėkojame, kad įsigijote mūsų gaminį. Prieš pradėdami naudoti, atidžiai perskaitykite šią instrukciją. Šioje instrukcijoje pateikti brėžiniai ir schemos yra supaprastinti ir pateikia tik detales, būtinas tinkamam gaminio naudojimui.**
ĮSPĖJIMAS: Nesilaikant šios instrukcijos rekomendacijų, pretenzijos gali būti atmestos.

(PL) ZALECENIA

1. Przed każdym użyciem sprawdź stan gum. Nie używaj produktu, jeśli widoczne są pęknięcia, przetarcia, rozwarstwienia lub inne uszkodzenia mogące osłabić jego wytrzymałość.
2. Rozpoczynaj trening od gum o najmniejszym oporze i stopniowo zwiększaj poziom obciążenia wraz z postępami treningowymi.
3. Wykonuj ćwiczenia płynnymi i kontrolowanymi ruchami. Unikaj gwałtownego rozciągania oraz szarpania gumy.
4. Nie rozciągaj gumy ponad zakres zalecany, ponieważ może to doprowadzić do jej trwałego uszkodzenia lub zerwania.
5. Używaj produktu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem – do ćwiczeń ogólnorozwojowych, siłowych, rozciągających i rehabilitacyjnych po konsultacji ze specjalistą.
6. Nie zaczepiaj gumy o ostre krawędzie, chropowate powierzchnie ani elementy mogące spowodować jej przecięcie lub przetarcie.
7. Podczas ćwiczeń zachowaj bezpieczną odległość od innych osób, aby uniknąć obrażeń w przypadku przypadkowego wyślizgnięcia się lub zerwania gumy.
8. Produkt nie jest zabawką. Przechowuj go w miejscu niedostępnym dla dzieci i używaj przez dzieci wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
9. Po zakończeniu ćwiczeń oczyść gumę miękką, lekko wilgotną ściereczką. W razie potrzeby użyj niewielkiej ilości łagodnego środka myjącego.
10. Nie stosuj rozpuszczalników, alkoholu, wybielaczy ani innych agresywnych środków chemicznych, które mogą uszkodzić materiał.
11. Przed schowaniem pozostaw gumy do całkowitego wyschnięcia. Przechowuj je w suchym, chłodnym miejscu, z dala od promieni słonecznych, źródeł ciepła oraz substancji chemicznych.
12. Nie składaj ani nie zgniataj gum przez długi czas w sposób powodujący trwałe odkształcenia materiału.
13. W przypadku odczuwania bólu, zawrotów głowy lub dyskomfortu podczas ćwiczeń natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

(EN) RECOMMENDATIONS

1. Before each use, inspect the resistance bands for damage. Do not use the product if there are any visible cracks, tears, fraying, delamination, or other defects that may reduce its strength.
2. Begin exercising with the band offering the lowest resistance and gradually increase the resistance level as your training progresses.
3. Perform all exercises with smooth and controlled movements. Avoid sudden stretching or jerking of the band.
4. Do not stretch the band beyond its recommended range, as this may cause permanent damage or breakage.
5. Use the product only for its intended purpose – general fitness, strength training, stretching, and rehabilitation exercises following consultation with a qualified specialist.
6. Do not allow the band to come into contact with sharp edges, rough surfaces, or objects that could cut or abrade the material.
7. During exercise, maintain a safe distance from other people to prevent injury in the event that the band slips or breaks.
8. This product is not a toy. Keep it out of the reach of children and allow children to use it only under adult supervision.
9. After use, clean the band with a soft, slightly damp cloth. If necessary, use a small amount of mild detergent.
10. Do not use solvents, alcohol, bleach, or other harsh chemicals, as they may damage the material.
11. Before storing, allow the bands to dry completely. Store them in a cool, dry place away from direct sunlight, heat sources, and chemicals.
12. Do not fold or compress the bands for extended periods in a way that may cause permanent deformation of the material.
13. If you experience pain, dizziness, or discomfort during exercise, stop exercising immediately and consult a physician or physiotherapist.

(CS) DOPORUČENÍ

1. Před každým použitím zkontrolujte stav odporových gum. Nepoužívejte výrobek, pokud jsou na něm viditelné praskliny, trhliny, oděrky, známky delaminace nebo jiná poškození, která mohou snížit jeho pevnost.
2. Začněte cvičit s gumou s nejnižším odporem a postupně zvyšujte úroveň zatížení podle pokroku v tréninku.
3. Provádějte cviky plynulými a kontrolovanými pohyby. Vyhněte se prudkému natahování nebo trhavým pohybům s gumou.
4. Nenatahujte gumu nad doporučený rozsah, protože může dojít k jejímu trvalému poškození nebo přetržení.
5. Používejte výrobek pouze k určenému účelu – pro všeobecné kondiční cvičení, silový trénink, protahování a rehabilitační cvičení po konzultaci s odborníkem.
6. Chraňte gumu před kontaktem s ostrými hranami, drsnými povrchy a předměty, které by mohly způsobit její prořízntutí nebo odření.
7. Během cvičení dodržujte bezpečnou vzdálenost od ostatních osob, abyste předešli zranění v případě sklouznutí nebo přetržení gumy.
8. Výrobek není hračka. Uchovávejte jej mimo dosah dětí a dětem jej dovolte používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
9. Po použití očistěte gumu měkkým, mírně navlhčeným hadříkem. V případě potřeby použijte malé množství jemného čisticího prostředku.
10. Nepoužívejte rozpouštědla, alkohol, bělidla ani jiné agresivní chemické prostředky, které mohou materiál poškodit.
11. Před uložením nechte gumy zcela vyschnout. Uchovávejte je na suchém a chladném místě, mimo přímé sluneční záření, zdroje tepla a chemické látky.
12. Neskládejte ani dlouhodobě nestlačujte gumy způsobem, který by mohl způsobit trvalou deformaci materiálu.
13. Pokud během cvičení pocítíte bolest, závratě nebo jiné nepohodlí, okamžitě cvičení přerušte a poraďte se s lékařem nebo fyzioterapeutem.

(SK) ODPORÚČANIA

1. Pred každým použitím skontrolujte stav odporových gúm. Nepoužívajte výrobok, ak sú na ňom viditeľné praskliny, trhliny, odreniny, známky delaminácie alebo iné poškodenia, ktoré môžu znížiť jeho pevnosť.
2. Začnite cvičiť s gumou s najnižším odporom a postupne zvyšujte úroveň zaťaženia podľa pokroku v tréningu.
3. Vykonávajte cviky plynulými a kontrolovanými pohybmi. Vyhnite sa prudkému naťahovaniu alebo trhavým pohybom s gumou.
4. Nenaťahujte gumu nad odporúčaný rozsah, pretože môže dôjsť k jej trvalému poškodeniu alebo pretrhnutiu.
5. Používajte výrobok výlučne na určený účel – na všeobecné kondičné cvičenie, silový tréning, strečing a rehabilitačné cvičenia po konzultácii s odborníkom.
6. Chráňte gumu pred kontaktom s ostrými hranami, drsnými povrchmi a predmetmi, ktoré by mohli spôsobiť jej prerezanie alebo odretie.
7. Počas cvičenia dodržiavajte bezpečnú vzdialenosť od ostatných osôb, aby ste predišli zraneniu v prípade skĺznutia alebo pretrhnutia gumy.
8. Výrobok nie je hračka. Uchovávajte ho mimo dosahu detí a deťom ho dovoľte používať len pod dohľadom dospelej osoby.
9. Po použití očistite gumu mäkkou, mierne navlhčenou handričkou. V prípade potreby použite malé množstvo jemného čistiaceho prostriedku.
10. Nepoužívajte rozpúšťadlá, alkohol, bielidlá ani iné agresívne chemické prostriedky, ktoré môžu poškodiť materiál.
11. Pred uskladnením nechajte gumy úplne vyschnúť. Uchovávajte ich na suchom a chladnom mieste, mimo priameho slnečného žiarenia, zdrojov tepla a chemických látok.
12. Gumy dlhodobo neskladajte ani nestláčajte spôsobom, ktorý by mohol spôsobiť trvalú deformáciu materiálu.
13. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, závraty alebo iné nepríjemné pocity, okamžite cvičenie prerušte a poraďte sa s lekárom alebo fyzioterapeutom.

(HU) AJÁNLÁSOK

1. Minden használat előtt ellenőrizze az ellenállás-szalagok állapotát. Ne használja a terméket, ha repedések, szakadások, kopások, rétegválás vagy egyéb sérülések láthatók rajta, amelyek csökkenthetik a teherbírását.
2. Az edzést a legkisebb ellenállású szalaggal kezdje, majd az edzés előrehaladtával fokozatosan növelje a terhelést.
3. A gyakorlatokat lassú, kontrollált mozdulatokkal végezze. Kerülje a hirtelen nyújtást és a rángatózó mozdulatokat.
4. Ne nyújtsa a szalagot az ajánlott mértéken túl, mert ez maradandó károsodást vagy elszakadást okozhat.
5. A terméket kizárólag rendeltetésszerűen használja – általános fitneszhez, erőnléti edzéshez, nyújtó- és rehabilitációs

gyakorlatokhoz, szükség esetén szakemberrel történt konzultációt követően.
6. Ne érintkezzen a szalag éles szélekkel, érdes felületekkel vagy olyan tárgyakkal, amelyek elvághatják vagy kidörzsölhetik az anyagot.
7. Edzés közben tartson biztonságos távolságot más személyektől, hogy elkerülje a sérüléseket a szalag esetleges kicsúszása vagy elszakadása esetén.
8. A termék nem játék. Gyermekektől elzárva tartandó, és gyermekek kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják.
9. Használat után tisztítsa meg a szalagot puha, enyhén nedves ruhával. Szükség esetén használjon kis mennyiségű enyhe tisztítószert.
10. Ne használjon oldószereket, alkoholt, fehérítőt vagy más agresszív vegyszereket, mert ezek károsíthatják az anyagot.
11. Tárolás előtt hagyja a szalagokat teljesen megszáradni. Száraz, hűvös helyen tárolja őket, közvetlen napfénytől, hőforrásoktól és vegyi anyagoktól távol.
12. Ne hajtsa össze és ne nyomja össze a szalagokat hosszabb ideig olyan módon, amely maradandó alakváltozást okozhat.
13. Ha edzés közben fájdalmat, szédülést vagy egyéb kellemetlen tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat, és forduljon orvoshoz vagy gyógytornászhoz.

(RO) RECOMANDĂRI

1. Înainte de fiecare utilizare, verificați starea benzilor elastice de rezistență. Nu utilizați produsul dacă prezintă fisuri, rupturi, uzură, delaminare sau alte deteriorări care îi pot reduce rezistența.
2. Începeți antrenamentul cu banda care oferă cea mai mică rezistență și creșteți treptat nivelul de solicitare pe măsură ce progresați.
3. Efectuați exercițiile cu mișcări line și controlate. Evitați întinderea bruscă sau mișcările sacadate ale benzii.
4. Nu întindeți banda peste limita recomandată, deoarece acest lucru poate provoca deteriorarea permanentă sau ruperea acesteia.
5. Utilizați produsul numai în scopul pentru care a fost conceput – pentru exerciții generale de fitness, antrenamente de forță, stretching și exerciții de recuperare, după consultarea unui specialist, dacă este necesar.
6. Nu permiteți contactul benzii cu muchii ascuțite, suprafețe abrazive sau obiecte care ar putea provoca tăierea sau uzarea materialului.
7. În timpul exercițiilor, păstrați o distanță sigură față de alte persoane pentru a evita accidentările în cazul în care banda alunecă sau se rupe.
8. Produsul nu este o jucărie. Păstrați-l într-un loc inaccesibil copiilor și permiteți utilizarea acestuia de către copii numai sub supravegherea unui adult.
9. După utilizare, curățați banda cu o lavetă moale, ușor umezită. Dacă este necesar, utilizați o cantitate mică de detergent delicat.
10. Nu utilizați solvenți, alcool, înălbitori sau alte substanțe chimice agresive, deoarece acestea pot deteriora materialul.
11. Înainte de depozitare, lăsați benzile să se usuce complet. Depozitați-le într-un loc uscat și răcoros, ferit de lumina directă a soarelui, surse de căldură și substanțe chimice.
12. Nu pliați și nu comprimați benzile pentru perioade îndelungate într-un mod care poate provoca deformarea permanentă a materialului.
13. Dacă în timpul exercițiilor simțiți durere, amețeală sau orice alt disconfort, opriți imediat antrenamentul și consultați un medic sau un fizioterapeut.

(UA) РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Перед кожним використанням перевіряйте стан еластичних стрічок. Не використовуйте виріб, якщо на ньому є тріщини, розриви, потертості, ознаки розшарування або інші пошкодження, що можуть зменшити його міцність.
2. Починайте тренування зі стрічки з найменшим рівнем опору та поступово збільшуйте навантаження відповідно до свого прогресу.
3. Виконуйте вправи плавними та контрольованими рухами. Уникайте різкого розтягування або ривків.
4. Не розтягуйте стрічку понад рекомендований діапазон, оскільки це може призвести до її незворотного пошкодження або розриву.
5. Використовуйте виріб лише за призначенням — для загальної фізичної підготовки, силових тренувань, розтяжки та реабілітаційних вправ після консультації з фахівцем, якщо це необхідно.
6. Не допускайте контакту стрічки з гострими краями, шорсткими поверхнями або предметами, які можуть пошкодити чи перерізати матеріал.
7. Під час тренувань дотримуйтеся безпечної відстані від інших людей, щоб уникнути травм у разі зісковзування або розриву стрічки.
8. Виріб не є іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. Діти можуть використовувати виріб лише під наглядом дорослих.
9. Після використання очищайте стрічку м’якою, злегка вологою тканиною. За потреби використовуйте невелику кількість м’якого мийного засобу.
10. Не використовуйте розчинники, спирт, відбілювачі або інші агресивні хімічні засоби, оскільки вони можуть пошкодити матеріал.
11. Перед зберіганням дайте стрічкам повністю висохнути. Зберігайте їх у сухому, прохолодному місці, подалі від прямих сонячних променів, джерел тепла та хімічних речовин.
12. Не складайте та не стискайте стрічки протягом тривалого часу таким чином, щоб це могло спричинити незворотну деформацію матеріалу.
13. Якщо під час тренування ви відчули біль, запаморочення або інший дискомфорт, негайно припиніть вправи та зверніться до лікаря або фізіотерапевта.

(RU) РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Перед каждым использованием проверяйте состояние эластичных лент. Не используйте изделие при наличии трещин, разрывов, потертостей, признаков расслоения или других повреждений, которые могут снизить его прочность.
2. Начинайте тренировку с ленты с минимальным уровнем сопротивления и постепенно увеличивайте нагрузку по мере прогресса.

3. Выполняйте упражнения плавными и контролируемыми движениями. Избегайте резкого растягивания и рывков.
4. Не растягивайте ленту сверх рекомендуемого диапазона, так как это может привести к её необратимому повреждению или разрыву.
5. Используйте изделие только по назначению — для общей физической подготовки, силовых тренировок, растяжки и реабилитационных упражнений после консультации со специалистом, если это необходимо.
6. Не допускайте контакта ленты с острыми краями, шероховатыми поверхностями и предметами, которые могут порезать или повредить материал.
7. Во время тренировок соблюдайте безопасное расстояние от других людей, чтобы избежать травм в случае соскальзывания или разрыва ленты.
8. Изделие не является игрушкой. Храните его в недоступном для детей месте. Дети могут использовать изделие только под присмотром взрослых.
9. После использования очищайте ленту мягкой слегка влажной тканью. При необходимости используйте небольшое количество мягкого моющего средства.
10. Не используйте растворители, спирт, отбеливатели и другие агрессивные химические средства, так как они могут повредить материал.
11. Перед хранением дайте лентам полностью высохнуть. Храните их в сухом и прохладном месте, вдали от прямых солнечных лучей, источников тепла и химических веществ.
12. Не складывайте и не сжимайте ленты на длительное время таким образом, чтобы это могло привести к необратимой деформации материала.
13. Если во время тренировки вы почувствовали боль, головокружение или другой дискомфорт, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу или физиотерапевту.

(DE) EMPFEHLUNGEN

1. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung den Zustand der Widerstandsbänder. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Risse, Einrisse, Abrieb, Delaminierung oder andere Beschädigungen sichtbar sind, die die Festigkeit beeinträchtigen können.
2. Beginnen Sie das Training mit dem Band mit dem geringsten Widerstand und erhöhen Sie die Belastung schrittweise entsprechend Ihrem Trainingsfortschritt.
3. Führen Sie alle Übungen mit ruhigen und kontrollierten Bewegungen aus. Vermeiden Sie ruckartiges Dehnen oder Ziehen am Band.
4. Dehnen Sie das Band nicht über den empfohlenen Bereich hinaus, da dies zu dauerhaften Schäden oder zum Reißen des Bandes führen kann.
5. Verwenden Sie das Produkt ausschließlich bestimmungsgemäß – für allgemeines Fitnesstraining, Krafttraining, Dehnübungen und Rehabilitationsübungen nach Rücksprache mit einer qualifizierten Fachkraft.
6. Vermeiden Sie den Kontakt des Bandes mit scharfen Kanten, rauen Oberflächen oder Gegenständen, die das Material beschädigen oder durchtrennen können.
7. Halten Sie während des Trainings einen sicheren Abstand zu anderen Personen ein, um Verletzungen zu vermeiden, falls das Band abrutscht oder reißt.
8. Das Produkt ist kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
9. Reinigen Sie das Band nach der Verwendung mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie bei Bedarf eine geringe Menge eines milden Reinigungsmittels.
10. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, Alkohol, Bleichmittel oder andere aggressive Chemikalien, da diese das Material beschädigen können.
11. Lassen Sie die Bänder vor der Lagerung vollständig trocknen. Bewahren Sie sie an einem trockenen, kühlen Ort fern von direkter Sonneneinstrahlung, Wärmequellen und Chemikalien auf.
12. Falten oder pressen Sie die Bänder nicht über längere Zeit in einer Weise zusammen, die zu einer dauerhaften Verformung des Materials führen kann.
13. Sollten während des Trainings Schmerzen, Schwindel oder andere Beschwerden auftreten, beenden Sie das Training sofort und wenden Sie sich an einen Arzt oder Physiotherapeuten.

(LT) REKOMENDACIJOS

1. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite pasipriešinimo gumų būklę. Nenaudokite gaminio, jei matomi įtrūkimai, plyšimai, nusidėvėjimo žymės, sluoksnių atsiskyrimas ar kiti pažeidimai, galintys sumažinti jo tvirtumą.
2. Treniruotę pradėkite nuo mažiausio pasipriešinimo gumos ir palaipsniui didinkite apkrovą pagal savo treniruočių pažangą.
3. Pratimus atlikite sklandžiais ir kontroliuojamais judesiais. Venkite staigaus tempimo ar trūkčiojančių judesių.
4. Netempkite gumos daugiau nei rekomenduojama, nes tai gali sukelti negrįžtamą jos pažeidimą arba plyšimą.
5. Naudokite gaminį tik pagal paskirtį – bendrajam fiziniam pasirengimui, jėgos treniruotėms, tempimo ir reabilitacijos pratimams, jei reikia, pasikonsultavus su specialistu.
6. Saugokite gumą nuo sąlyčio su aštriais kraštais, šiurkščiais paviršiais ir daiktais, kurie gali pažeisti arba perpjauti medžiagą.
7. Treniruotės metu laikykitės saugaus atstumo nuo kitų žmonių, kad išvengtumėte sužalojimų, jei guma nuslystų arba plyštų.
8. Gaminys nėra žaislas. Laikykite jį vaikams nepasiekiamoje vietoje. Vaikai gali naudoti gaminį tik prižiūrint suaugusiajam.
9. Po naudojimo nuvalykite gumą minkšta, šiek tiek sudrėkinta šluoste. Jei reikia, naudokite nedidelį kiekį švelnios valymo priemonės.
10. Nenaudokite tirpiklių, alkoholio, baliklių ar kitų agresyvių cheminių medžiagų, nes jos gali pažeisti medžiagą.
11. Prieš padėdami laikyti, leiskite gumoms visiškai išdžiūti. Laikykite jas sausoje, vėsioje vietoje, apsaugotoje nuo tiesioginių saulės spindulių, šilumos šaltinių ir cheminių medžiagų.
12. Ilgą laiką nelaikykite gumų sulankstytų ar suspaustų taip, kad tai galėtų sukelti negrįžtamą medžiagos deformaciją.
13. Jei treniruotės metu pajutote skausmą, galvos svaigimą ar kitą diskomfortą, nedelsdami nutraukite pratimus ir kreipkitės į gydytoją arba kineziterapeutą.

2

Obsługa produktu / Product operation / Obsluha produktu / Obsluha produktu / A termék használata / Utilizarea produsului / Експлуатація виробу / Эксплуатация изделия / Produktverwendung / Gaminio naudojimas

(PL) Przedstawione elementy oraz schematy montażu mają charakter poglądowy. Rzeczywisty produkt może nieznacznie różnić się od ilustracji, a zawartość opakowania może odbiegać od przedstawionych rysunków.

(EN) The components and assembly diagrams shown are for illustrative purposes only. The actual product may differ slightly from the illustrations, and the contents of the package may vary from the drawings shown.

(CS) Uvedené prvky a montážní schémata mají pouze ilustrační charakter. Skutečný výrobek se může mírně lišit od ilustrací a obsah balení se může od uvedených obrázků odlišovat.

(SK) Uvedené prvky a montážne schémy majú iba ilustračný charakter. Skutočný výrobok sa môže mierne líšiť od ilustrácií a obsah balenia sa môže od uvedených obrázkov odlišovať.

(HU) A bemutatott elemek és szerelési ábrák csak tájékoztató jellegűek. A tényleges termék kis mértékben eltérhet az illusztrációktól, és a csomag tartalma eltérhet a bemutatott rajzoktól.

(RO) Elementele și schemele de asamblare prezentate au doar caracter ilustrativ. Produsul real poate diferi ușor de ilustrații, iar conținutul pachetului poate varia față de desenele prezentate.

(UA) Наведені елементи та схеми складання мають ознайомчий характер. Реальний продукт може дещо відрізнятися від ілюстрацій, а вміст упаковки може відрізнятися від поданих зображень.

(RU) Представленные элементы и схемы сборки носят ознакомительный характер. Реальный продукт может незначительно отличаться от изображений, а комплект поставки может отличаться от представленных рисунков.

(DE) Die dargestellten Teile und Montageschemata dienen nur zur Veranschaulichung. Das tatsächliche Produkt kann geringfügig von den Abbildungen abweichen, und der Packungsinhalt kann von den dargestellten Zeichnungen unterschiedlich sein.

(LT) Pateikti elementai ir surinkimo schemos yra tik iliustracinio pobūdžio. Tikrasis gaminys gali šiek tiek skirtis nuo iliustracijų, o pakuotės turinys gali neatitikti pateiktų brėžinių.

DOBÓR OPORU / RESISTANCE SELECTION / VOLBA ODPORU / VOĽBA ODPORU / ELLENÁLLÁS KIVÁLASZTÁSA / ALEGEREA REZISTENȚEI / ВИБІР ОПОРУ / ВЫБОР СОПРОТИВЛЕНИЯ / AUSWAHL DES WIDERSTANDS / PASIPRIEŠINIMO PASIRINKIMAS

(PL)

Każda guma ma inną grubość i siłę oporu:
- Żółta (0,15 mm) – opór 1–2 kg, do lekkich ćwiczeń i rozgrzewki.
- Czerwona (0,20 mm) – opór 2–4 kg, do ćwiczeń ogólnorozwojowych.
- Zielona (0,25 mm) – opór 5–8 kg, do regularnego treningu.
- Niebieska (0,30 mm) – opór 9–11 kg, do intensywniejszych ćwiczeń.
- Czarna (0,40 mm) – opór 12–15 kg, do wymagającego treningu siłowego.

Zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń od gumy o mniejszym oporze i stopniowe zwiększanie obciążenia.

(EN)

Each resistance band has a different thickness and level of resistance:
- Yellow (0.15 mm) – resistance 1–2 kg, suitable for light exercises and warm-ups.
- Red (0.20 mm) – resistance 2–4 kg, suitable for general fitness exercises.
- Green (0.25 mm) – resistance 5–8 kg, suitable for regular training.
- Blue (0.30 mm) – resistance 9–11 kg, suitable for more intensive workouts.
- Black (0.40 mm) – resistance 12–15 kg, suitable for demanding strength training.

It is recommended to start exercising with the band offering the lowest resistance and gradually increase the resistance as your strength and fitness improve.

(CS)

Každá posilovací guma má jinou tloušťku a úroveň odporu:
- Žlutá (0,15 mm) – odpor 1–2 kg, vhodná pro lehké cvičení a rozcvičení.
- Červená (0,20 mm) – odpor 2–4 kg, vhodná pro všeobecné cvičení.
- Zelená (0,25 mm) – odpor 5–8 kg, vhodná pro pravidelný trénink.
- Modrá (0,30 mm) – odpor 9–11 kg, vhodná pro intenzivnější cvičení.
- Černá (0,40 mm) – odpor 12–15 kg, vhodná pro náročný silový trénink.

Doporučuje se začít cvičit s gumou s nejnižším odporem a postupně zvyšovat zátěž podle své síly a kondice.

(SK)

Každá odporová guma má inú hrúbku a úroveň odporu:
- Žltá (0,15 mm) – odpor 1–2 kg, vhodná na ľahké cvičenie a rozcvičku.
- Červená (0,20 mm) – odpor 2–4 kg, vhodná na všeobecné cvičenie.
- Zelená (0,25 mm) – odpor 5–8 kg, vhodná na pravidelný tréning.
- Modrá (0,30 mm) – odpor 9–11 kg, vhodná na intenzívnejšie cvičenie.
- Čierna (0,40 mm) – odpor 12–15 kg, vhodná na náročný silový tréning.

Odporúča sa začať cvičiť s gumou s najnižším odporom a postupne zvyšovať záťaž podľa svojej sily a kondície.

(HU)

Minden ellenállás-szalag eltérő vastagságú és ellenállású:
- Sárga (0,15 mm) – 1–2 kg ellenállás, könnyű gyakorlatokhoz és bemelegítéshez.
- Piros (0,20 mm) – 2–4 kg ellenállás, általános edzésekhez.
- Zöld (0,25 mm) – 5–8 kg ellenállás, rendszeres edzéshez.
- Kék (0,30 mm) – 9–11 kg ellenállás, intenzívebb gyakorlatokhoz.
- Fekete (0,40 mm) – 12–15 kg ellenállás, nagy terhelésű erőnléti edzésekhez.

Javasolt a legalacsonyabb ellenállású szalaggal kezdeni az edzést, majd fokozatosan növelni a terhelést az erőnlét fejlődésének megfelelően.

(RO)

Fiecare bandă de rezistență are o grosime și un nivel de rezistență diferite:
- Galbenă (0,15 mm) – rezistență 1–2 kg, potrivită pentru exerciții ușoare și încălzire.
- Roșie (0,20 mm) – rezistență 2–4 kg, potrivită pentru exerciții generale.
- Verde (0,25 mm) – rezistență 5–8 kg, potrivită pentru antrenamente regulate.
- Albastră (0,30 mm) – rezistență 9–11 kg, potrivită pentru exerciții mai intense.
- Neagră (0,40 mm) – rezistență 12–15 kg, potrivită pentru antrenamente de forță solicitante.

Se recomandă începerea exercițiilor cu banda care oferă cea mai mică rezistență și creșterea treptată a nivelului de rezistență pe măsură ce forța și condiția fizică se îmbunătățesc.

(UA)

Кожна еспандерна стрічка має різну товщину та рівень опору:
- Жовта (0,15 мм) – опір 1–2 кг, підходить для легких вправ і розминки.
- Червона (0,20 мм) – опір 2–4 кг, підходить для загальних тренувань.
- Зелена (0,25 мм) – опір 5–8 кг, підходить для регулярних тренувань.
- Синя (0,30 мм) – опір 9–11 кг, підходить для більш інтенсивних вправ.
- Чорна (0,40 мм) – опір 12–15 кг, підходить для інтенсивних силових тренувань.

Рекомендується починати тренування зі стрічки з найменшим рівнем опору та поступово збільшувати навантаження відповідно до зростання сили й фізичної підготовки.

(RU)

Каждая эспандерная лента имеет разную толщину и уровень сопротивления:
- Жёлтая (0,15 мм) – сопротивление 1–2 кг, подходит для лёгких упражнений и разминки.
- Красная (0,20 мм) – сопротивление 2–4 кг, подходит для общих тренировок.
- Зелёная (0,25 мм) – сопротивление 5–8 кг, подходит для регулярных тренировок.
- Синяя (0,30 мм) – сопротивление 9–11 кг, подходит для более интенсивных упражнений.
- Чёрная (0,40 мм) – сопротивление 12–15 кг, подходит для интенсивных силовых тренировок.

Рекомендуется начинать тренировки с ленты с наименьшим уровнем сопротивления и постепенно увеличивать нагрузку по мере роста силы и физической подготовки.

(DE)

Jedes Fitnessband hat eine unterschiedliche Stärke und einen unterschiedlichen Widerstand:
- Gelb (0,15 mm) – Widerstand 1–2 kg, geeignet für leichte Übungen und zum Aufwärmen.
- Rot (0,20 mm) – Widerstand 2–4 kg, geeignet für allgemeine Fitnessübungen.
- Grün (0,25 mm) – Widerstand 5–8 kg, geeignet für regelmäßiges Training.
- Blau (0,30 mm) – Widerstand 9–11 kg, geeignet für intensiveres Training.
- Schwarz (0,40 mm) – Widerstand 12–15 kg, geeignet für anspruchsvolles Krafttraining.

Es wird empfohlen, das Training mit dem Band mit dem geringsten Widerstand zu beginnen und den Widerstand schrittweise entsprechend der eigenen Kraft und Fitness zu erhöhen.

(LT)

Kiekviena pasipriešinimo juosta yra skirtingo storio ir turi skirtingą pasipriešinimo lygį:
- Geltona (0,15 mm) – 1–2 kg pasipriešinimas, tinka lengviems pratimams ir apšilimui.
- Raudona (0,20 mm) – 2–4 kg pasipriešinimas, tinka bendriesiems pratimams.
- Žalia (0,25 mm) – 5–8 kg pasipriešinimas, tinka reguliarioms treniruotėms.
- Mėlyna (0,30 mm) – 9–11 kg pasipriešinimas, tinka intensyvesnėms treniruotėms.
- Juoda (0,40 mm) – 12–15 kg pasipriešinimas, tinka intensyvioms jėgos treniruotėms.

Rekomenduojama pradėti treniruotis su mažiausio pasipriešinimo juosta ir palaipsniui didinti apkrovą, stiprėjant jėgai ir gerėjant fiziniam pasirengimui.

SPOSÓB UŻYTKOWANIA / INSTRUCTIONS FOR USE / ZPŮSOB POUŽITÍ / SPÔSOB POUŽITIA / HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ / MOD DE UTILIZARE / СПОСІБ ВИКОРИСТАННЯ / СПОСОБ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ / ANWENDUNG / NAUDOJIMO BŪDAS

(PL)

- Wybierz gumę o poziomie oporu odpowiednim do swoich możliwości oraz rodzaju ćwiczenia.
- Przed użyciem sprawdź, czy guma nie posiada uszkodzeń.
- Załóż lub chwyć gumę zgodnie z wykonywanym ćwiczeniem, np. przysiady z gumą, odwodzenie nóg, unoszenie ramion, rozciąganie mięśni lub ćwiczenia aktywacyjne.
- Wykonuj ćwiczenia płynnymi i kontrolowanymi ruchami, nie rozciągając gumy ponad bezpieczny zakres.
- Po zakończeniu treningu oczyść gumę miękką, lekko wilgotną ściereczką, pozostaw do wyschnięcia i przechowuj w suchym miejscu.

(EN)

- Choose a resistance band with a resistance level appropriate for your fitness level and the type of exercise.
- Before use, check that the band is free from damage.
- Place or hold the band according to the exercise being performed, e.g. squats with the band, leg abductions, arm raises, muscle stretching, or activation exercises.
- Perform all exercises with smooth, controlled movements, without stretching the band beyond its safe limit.
- After training, clean the band with a soft, slightly damp cloth, allow it to air dry, and store it in a dry place.

(CS)

- Vyberte si posilovací gumu s úrovní odporu odpovídající vaší fyzické kondici a typu cvičení.
- Před použitím zkontrolujte, zda guma není poškozená.
- Nasaďte nebo uchopte gumu podle prováděného cviku, např. dřepy s gumou, unožování, zvedání paží, protahování svalů nebo aktivační cvičení.
- Cvičte plynulými a kontrolovanými pohyby a nenatahujte gumu nad bezpečný rozsah.
- Po ukončení tréninku očistěte gumu měkkým, mírně navlhčeným hadříkem, nechte ji uschnout a skladujte na suchém místě.

(SK)

- Vyberte si odporovú gumu s úrovňou odporu zodpovedajúcou vašim schopnostiam a typu cvičenia.
- Pred použitím skontrolujte, či guma nie je poškodená.
- Nasaďte alebo uchopte gumu podľa vykonávaného cviku, napr. drepy s gumou, unožovanie, zdvíhanie rúk, naťahovanie svalov alebo aktivačné cvičenia.
- Cvičte plynulými a kontrolovanými pohybmi a nenaťahujte gumu nad bezpečný rozsah.
- Po ukončení tréningu očistite gumu mäkkou, mierne navlhčenou handričkou, nechajte ju vyschnúť a skladujte na suchom mieste.

(HU)

- Válasszon olyan ellenállás-szalagot, amelynek ellenállási szintje megfelel az Ön fizikai képességeinek és a gyakorlat típusának.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy a szalag nem sérült-e.
- Helyezze fel vagy fogja meg a szalagot az elvégzendő gyakorlatnak megfelelően, például guggolás, lábemelés, karemelés, izomnyújtás vagy aktiváló gyakorlatok során.
- A gyakorlatokat egyenletes, kontrollált mozdulatokkal végezze, és ne nyújtsa a szalagot a biztonságos határon túl.
- Edzés után tisztítsa meg a szalagot puha, enyhén nedves ruhával, hagyja megszáradni, majd száraz helyen tárolja.

(RO)

- Alegeți o bandă de rezistență cu un nivel de rezistență potrivit capacității dumneavoastră și tipului de exercițiu.
- Înainte de utilizare, verificați dacă banda nu prezintă deteriorări.
- Poziționați sau țineți banda în funcție de exercițiul efectuat, de exemplu genuflexiuni cu banda, abducția picioarelor, ridicarea brațelor, întinderea mușchilor sau exerciții de activare.
- Efectuați exercițiile cu mișcări line și controlate, fără a întinde banda peste limita de siguranță.
- După antrenament, curățați banda cu o lavetă moale, ușor umezită, lăsați-o să se usuce și depozitați-o într-un loc uscat.

(UA)

- Виберіть еспандерну стрічку з рівнем опору, який відповідає вашим фізичним можливостям і типу вправ.
- Перед використанням переконайтеся, що стрічка не має пошкоджень.
- Надягніть або візьміть стрічку відповідно до виконуваної вправи, наприклад для присідань зі стрічкою, відведення ніг, підйому рук, розтягування м'язів або активаційних вправ.
- Виконуйте вправи плавними та контрольованими рухами, не розтягуючи стрічку понад безпечний рівень.
- Після тренування очистіть стрічку м'якою, злегка вологою тканиною, дайте їй висохнути та зберігайте в сухому місці.

(RU)

- Выберите эспандерную ленту с уровнем сопротивления, соответствующим вашим физическим возможностям и типу упражнения.
- Перед использованием убедитесь, что лента не имеет повреждений.
- Наденьте или возьмите ленту в соответствии с выполняемым упражнением, например для приседаний с лентой, отведения ног, подъёма рук, растяжки мышц или активационных упражнений.
- Выполняйте упражнения плавными и контролируемыми движениями, не растягивая ленту сверх безопасного предела.
- После тренировки очистите ленту мягкой слегка влажной тканью, дайте ей высохнуть и храните в сухом месте.

(DE)

- Wählen Sie ein Fitnessband mit einem Widerstand, der Ihrem Fitnessniveau und der Art der Übung entspricht.
- Überprüfen Sie das Band vor der Verwendung auf Beschädigungen.
- Legen Sie das Band an oder halten Sie es entsprechend der jeweiligen Übung, z. B. bei Kniebeugen mit dem Band, Beinabduktionen, Armheben, Muskeldehnungen oder Aktivierungsübungen.
- Führen Sie alle Übungen mit gleichmäßigen und kontrollierten Bewegungen aus und dehnen Sie das Band nicht über den sicheren Bereich hinaus.
- Reinigen Sie das Band nach dem Training mit einem weichen, leicht feuchten Tuch, lassen Sie es trocknen und bewahren Sie es an einem trockenen Ort auf.

(LT)

- Pasirinkite pasipriešinimo juostą, kurios pasipriešinimo lygis atitinka jūsų fizinį pasirengimą ir atliekamų pratimų tipą.
- Prieš naudojimą patikrinkite, ar juosta nėra pažeista.
- Uždėkite arba laikykite juostą pagal atliekamą pratimą, pavyzdžiui, pritūpimus su juosta, kojų atitraukimą, rankų kėlimą, raumenų tempimą ar aktyvacinius pratimus.
- Visus pratimus atlikite sklandžiais ir kontroliuojamais judesiais, netempdami juostos daugiau, nei leidžia saugus naudojimas.
- Po treniruotės nuvalykite juostą minkšta, šiek tiek sudrėkinta šluoste, leiskite jai išdžiūti ir laikykite sausoje vietoje.

IMPORTER / PRODUCENT

VELACO Sp. z o.o.
Świdry 104C,
21-400 Łuków
velaco.pl