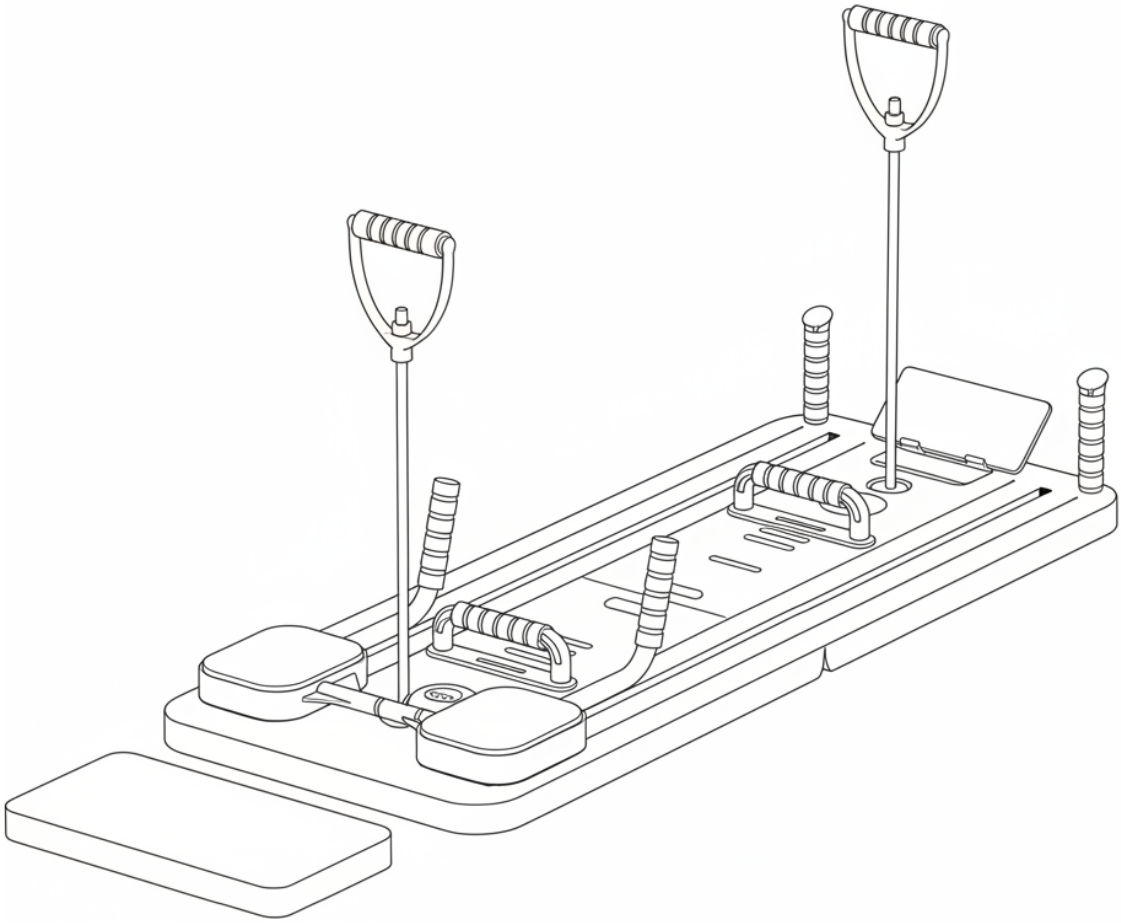
REVOGYM



RP26

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) WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

1. Deska jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i zgodnie z jej przeznaczeniem.
2. Nie używaj deski w pobliżu wody, w wilgotnym otoczeniu ani mokrymi rękami.
3. Nie korzystaj z produktu, jeśli jest uszkodzony, zdeformowany, przegrzewa się lub działa nieprawidłowo.
4. Nie przykrywaj deski podczas pracy i zapewnij odpowiednią wentylację.
5. Kobiety w ciąży oraz osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem.
6. Przerwij ćwiczenia w przypadku bólu, zawrotów głowy, dyskomfortu lub podrażnień skóry.
7. Trzymaj produkt z dala od dzieci i zwierząt; nie jest to zabawka.
8. Nie modyfikuj urządzenia ani nie używaj nieoryginalnych akcesoriów.
9. Czyść wyłącznie lekko wilgotną, miękką ściereczką; w razie potrzeby użyj łagodnego detergentu.
10. Produkt zawiera wymienną baterię guzikową. Przechowuj nowe i zużyte baterie poza zasięgiem dzieci.
11. Połknięcie baterii stanowi zagrożenie życia. W razie podejrzenia połknięcia lub włożenia baterii do ciała natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
12. Zużyte baterie niezwłocznie oddaj do recyklingu lub utylizuj zgodnie z lokalnymi przepisami. Nie wyrzucaj baterii do odpadów komunalnych ani nie spalaj ich.
13. Używaj wyłącznie baterii tego samego typu i napięcia, zalecanych przez producenta.
14. Nie ładuj baterii jednorazowych, nie zwieraj biegunów, nie demontuj, nie podgrzewaj powyżej 60°C ani nie wrzucaj do ognia – grozi to wyciekiem, eksplozją i oparzeniami chemicznymi.
15. Upewnij się, że bateria jest włożona prawidłowo.
16. Jeśli komora baterii nie zamyka się prawidłowo, nie używaj urządzenia.

(EN) SAFETY INSTRUCTIONS

1. The board is intended for home use only and must be used in accordance with its intended purpose.
2. Do not use the board near water, in a humid environment, or with wet hands.
3. Do not use the product if it is damaged, deformed, overheats, or malfunctions.
4. Do not cover the board during operation and ensure proper ventilation.
5. Pregnant women and people with health conditions should consult a doctor before use.
6. Stop using the device immediately if pain, dizziness, discomfort, or skin irritation occurs.
7. Keep the product away from children and animals; it is not a toy.
8. Do not modify the device or use non-original accessories.
9. Clean only with a slightly damp, soft cloth; if necessary, use a mild detergent.
10. The product contains a replaceable button battery. Store new and used batteries out of reach of children.
11. Swallowing a battery poses a life-threatening hazard. If ingestion is suspected or a battery is inserted into the body, contact a doctor immediately.
12. Dispose of used batteries promptly by recycling them or in accordance with local regulations. Do not dispose of batteries with household waste or burn them.
13. Use only batteries of the same type and voltage as recommended by the manufacturer.
14. Do not recharge disposable batteries, short-circuit the terminals, disassemble, heat above 60°C, or throw them into fire—risk of leakage, explosion, or chemical burns.
15. Make sure the battery is inserted correctly.
16. If the battery compartment does not close properly, do not use the device.

(CS) BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Deska je určena výhradně pro domácí použití a musí být používána v souladu se svým určením.
2. Nepoužívejte desku v blízkosti vody, ve vlhkém prostředí ani s mokrýma rukama.
3. Nepoužívejte výrobek, pokud je poškozený, deformovaný, přehřívá se nebo nefunguje správně.
4. Během provozu desku nezakrývejte a zajistěte dostatečné větrání.
5. Těhotné ženy a osoby se zdravotními problémy by se měly před použitím poradit s lékařem.
6. Pokud se objeví bolest, závratě, nepohodlí nebo podráždění pokožky, okamžitě přestaňte zařízení používat.
7. Uchovávejte výrobek mimo dosah dětí a zvířat; není to hračka.
8. Neupravujte zařízení ani nepoužívejte neoriginální příslušenství.
9. Čistěte pouze mírně navlhčeným měkkým hadříkem; v případě potřeby použijte jemný čisticí prostředek.
10. Výrobek obsahuje vyměnitelnou knoflíkovou baterii. Nové i použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí.
11. Požití baterie představuje život ohrožující nebezpečí. V případě podezření na spolknutí baterie nebo její vložení do těla okamžitě kontaktujte lékaře.
12. Použité baterie neprodleně odevzdejte k recyklaci nebo je likvidujte v souladu s místními předpisy. Nevyhazujte baterie do komunálního odpadu ani je nespalujte.
13. Používejte pouze baterie stejného typu a napětí, jaké doporučuje výrobce.
14. Nenabíjejte jednorázové baterie, nezkratujte póly, nerozebírejte je, nezahřívejte nad 60 °C ani je nevhazujte do ohně – hrozí únik, exploze nebo chemické popáleniny.
15. Ujistěte se, že je baterie vložena správně.
16. Pokud se přihrádka na baterii správně nezavírá, zařízení nepoužívejte.

(SK) BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Doska je určená výhradne na domáce použitie a musí sa používať v súlade so svojím určením.
2. Nepoužívajte dosku v blízkosti vody, vo vlhkom prostredí ani s mokrými rukami.
3. Nepoužívajte výrobok, ak je poškodený, zdeformovaný, prehrieva sa alebo nefunguje správne.
4. Počas prevádzky dosku nezakrývajte a zabezpečte dostatočné vetranie.
5. Tehotné ženy a osoby so zdravotnými problémami by sa mali pred použitím poradiť s lekárom.
6. Ak sa objaví bolesť, závrat, nepohodlie alebo podráždenie pokožky, okamžite prestaňte zariadenie používať.
7. Uchovávajte výrobok mimo dosahu detí a zvierat; nejde o hračku.
8. Neupravujte zariadenie ani nepoužívajte neoriginálne príslušenstvo.
9. Čistite iba mierne navlhčenou, mäkkou handričkou; v prípade potreby použite jemný čistiaci prostriedok.
10. Výrobok obsahuje vymeniteľnú gombíkovú batériu. Nové aj použité batérie uchovávajte mimo dosahu detí.
11. Prehltnutie batérie predstavuje život ohrozujúce nebezpečenstvo. V prípade podozrenia na prehltnutie batérie alebo jej vloženie do tela okamžite kontaktujte lekára.
12. Použité batérie bezodkladne odovzdajte na recykláciu alebo ich zlikvidujte v súlade s miestnymi predpismi. Nevyhadzujte batérie do komunálneho odpadu ani ich nespaľujte.
13. Používajte iba batérie rovnakého typu a napätia, aké odporúča výrobca.
14. Nenabíjajte jednorazové batérie, neskratujte póly, nerozoberajte ich, nezahrievajte nad 60 °C ani ich nehádžte do ohňa – hrozí únik, výbuch alebo chemické popáleniny.
15. Uistite sa, že je batéria vložená správne.
16. Ak sa priehradka na batériu správne nezatvára, zariadenie nepoužívajte

(HU) BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A deszka kizárólag otthoni használatra készült, és csak rendeltetésszerűen használható.
2. Ne használja a deszkát víz közelében, nedves környezetben vagy nedves kézzel.
3. Ne használja a terméket, ha sérült, deformált, túlmelegszik vagy nem megfelelően működik.
4. Használat közben ne takarja le a deszkát, és biztosítsa a megfelelő szellőzést.
5. Terhes nőknek és egészségügyi problémákkal küzdő személyeknek használat előtt orvosukkal kell konzultálniuk.
6. Fájdalom, szédülés, kellemetlen érzés vagy bőrirritáció esetén azonnal hagyja abba a készülék használatát.
7. Tartsa a terméket gyermekektől és állatoktól távol; nem játékszer.
8. Ne módosítsa a készüléket, és ne használjon nem eredeti tartozékokat.
9. Csak enyhén nedves, puha kendővel tisztítsa; szükség esetén enyhe tisztítószert használjon.
10. A termék cserélhető gombelemeket tartalmaz. Az új és használt elemeket gyermekektől elzárva tárolja.
11. Az elem lenyelése életveszélyes. Lenyelés gyanúja vagy az elem testbe helyezése esetén azonnal forduljon orvoshoz.
12. A használt elemeket haladéktalanul adja le újrahasznosításra, vagy ártalmatlanítsa a helyi előírásoknak megfelelően. Ne dobja az elemeket a háztartási hulladékba, és ne égesse el őket.
13. Csak a gyártó által ajánlott, azonos típusú és feszültségű elemeket használjon.
14. Ne töltse újra az egyszer használatos elemeket, ne zárja rövidre a pólusokat, ne szerelje szét, ne melegítse 60 °C fölé, és ne dobja tűzbe – szivárgás, robbanás vagy vegyi égési sérülés veszélye áll fenn.
15. Győződjön meg arról, hogy az elem megfelelően van behelyezve.
16. Ha az elemtartó rekesz nem záródik megfelelően, ne használja a készüléket.

(RO) INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

1. Placa este destinată exclusiv utilizării casnice și trebuie folosită conform scopului său.
2. Nu utilizați placa în apropierea apei, în medii umede sau cu mâinile ude.
3. Nu utilizați produsul dacă este deteriorat, deformat, se supraîncălzește sau nu funcționează corect.
4. Nu acoperiți placa în timpul utilizării și asigurați o ventilație adecvată.
5. Femeile însărcinate și persoanele cu probleme de sănătate trebuie să consulte un medic înainte de utilizare.
6. Opriți imediat utilizarea dispozitivului în caz de durere, amețeală, disconfort sau iritații ale pielii.
7. Păstrați produsul departe de copii și animale; nu este o jucărie.
8. Nu modificați dispozitivul și nu utilizați accesorii neoriginale.
9. Curățați numai cu o lavetă moale, ușor umezită; dacă este necesar, folosiți un detergent delicat.
10. Produsul conține o baterie tip pastilă înlocuibilă. Păstrați bateriile noi și pe cele uzate în afara razei de acțiune a copiilor.
11. Înghițirea unei baterii reprezintă un pericol care pune viața în pericol. În cazul suspiciunii de înghițire a bateriei sau de introducere a acesteia în corp, contactați imediat un medic.
12. Eliminați prompt bateriile uzate prin reciclare sau conform reglementărilor locale. Nu aruncați bateriile la gunoiul menajer și nu le ardeți.
13. Utilizați numai baterii de același tip și tensiune, conform recomandărilor producătorului.
14. Nu reîncărcați bateriile de unică folosință, nu scurtcircuitați bornele, nu le demontați, nu le încălziți peste 60 °C și nu le aruncați în foc – există risc de scurgeri, explozie sau arsuri chimice.
15. Asigurați-vă că bateria este introdusă corect.
16. Dacă compartimentul bateriei nu se închide corect, nu utilizați dispozitivul.

(UA) ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ

1. Дошка призначена виключно для домашнього використання та повинна застосовуватися за призначенням.
2. Не використовуйте дошку поблизу води, у вологому середовищі або з мокрими руками.
3. Не використовуйте виріб, якщо він пошкоджений, деформований, перегрівається або працює неправильно.
4. Під час роботи не накривайте дошку та забезпечте належну вентиляцію.
5. Вагітним жінкам і людям із проблемами зі здоров'ям слід проконсультуватися з лікарем перед використанням.
6. Негайно припиніть використання пристрою у разі болю, запаморочення, дискомфорту або подразнення шкіри.
7. Зберігайте виріб подалі від дітей і тварин; це не іграшка.
8. Не змінюйте конструкцію пристрою та не використовуйте неоригінальні аксесуари.
9. Очищайте лише злегка вологою м'якою тканиною; за потреби використовуйте м'який мийний засіб.
10. Виріб містить змінну кнопкову батарейку. Зберігайте нові та використані батарейки в недоступному для дітей місці.
11. Ковтання батарейки становить загрозу для життя. У разі підозри на ковтання батарейки або її введення в організм негайно зверніться до лікаря.
12. Використані батарейки негайно здавайте на переробку або утилізуйте відповідно до місцевих правил. Не викидайте батарейки разом із побутовими відходами та не спалюйте їх.
13. Використовуйте лише батарейки того ж типу та напруги, які рекомендує виробник.
14. Не перезаряджайте одноразові батарейки, не замикайте контакти, не розбирайте, не нагрівайте понад 60 °C і не кидайте у вогонь — існує ризик витоку, вибуху або хімічних опіків.
15. Переконайтеся, що батарейка вставлена правильно.
16. Якщо відсік для батарейки не закривається належним чином, не використовуйте пристрій.

(RU) ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. Плата предназначена исключительно для домашнего использования и должна применяться строго по назначению.
2. Не используйте плату рядом с водой, во влажной среде или мокрыми руками.
3. Не используйте изделие, если оно повреждено, деформировано, перегревается или работает неправильно.
4. Во время работы не накрывайте плату и обеспечьте надлежащую вентиляцию.
5. Беременным женщинам и людям с проблемами со здоровьем перед использованием следует проконсультироваться с врачом.
6. Немедленно прекратите использование устройства при появлении боли, головокружения, дискомфорта или раздражения кожи.
7. Храните изделие вдали от детей и животных; это не игрушка.
8. Не вносите изменения в устройство и не используйте неоригинальные аксессуары.
9. Очищайте только слегка влажной мягкой тканью; при необходимости используйте мягкое моющее средство.
10. Изделие содержит сменную кнопочную батарейку. Храните новые и использованные батарейки в недоступном для детей месте.
11. Проглатывание батарейки представляет угрозу для жизни. При подозрении на проглатывание батарейки или её попадание в организм немедленно обратитесь к врачу.
12. Использованные батарейки незамедлительно сдавайте на переработку или утилизируйте в соответствии с местными правилами. Не выбрасывайте батарейки вместе с бытовыми отходами и не сжигайте их.
13. Используйте только батарейки того же типа и напряжения, которые рекомендованы производителем.
14. Не перезаряжайте одноразовые батарейки, не замыкайте контакты, не разбирайте их, не нагревайте выше 60 °C и не бросайте в огонь — существует риск утечки, взрыва или химических ожогов.
15. Убедитесь, что батарейка установлена правильно.
16. Если отсек для батарейки закрывается неплотно, не используйте устройство.

(DE) SICHERHEITSHINWEISE

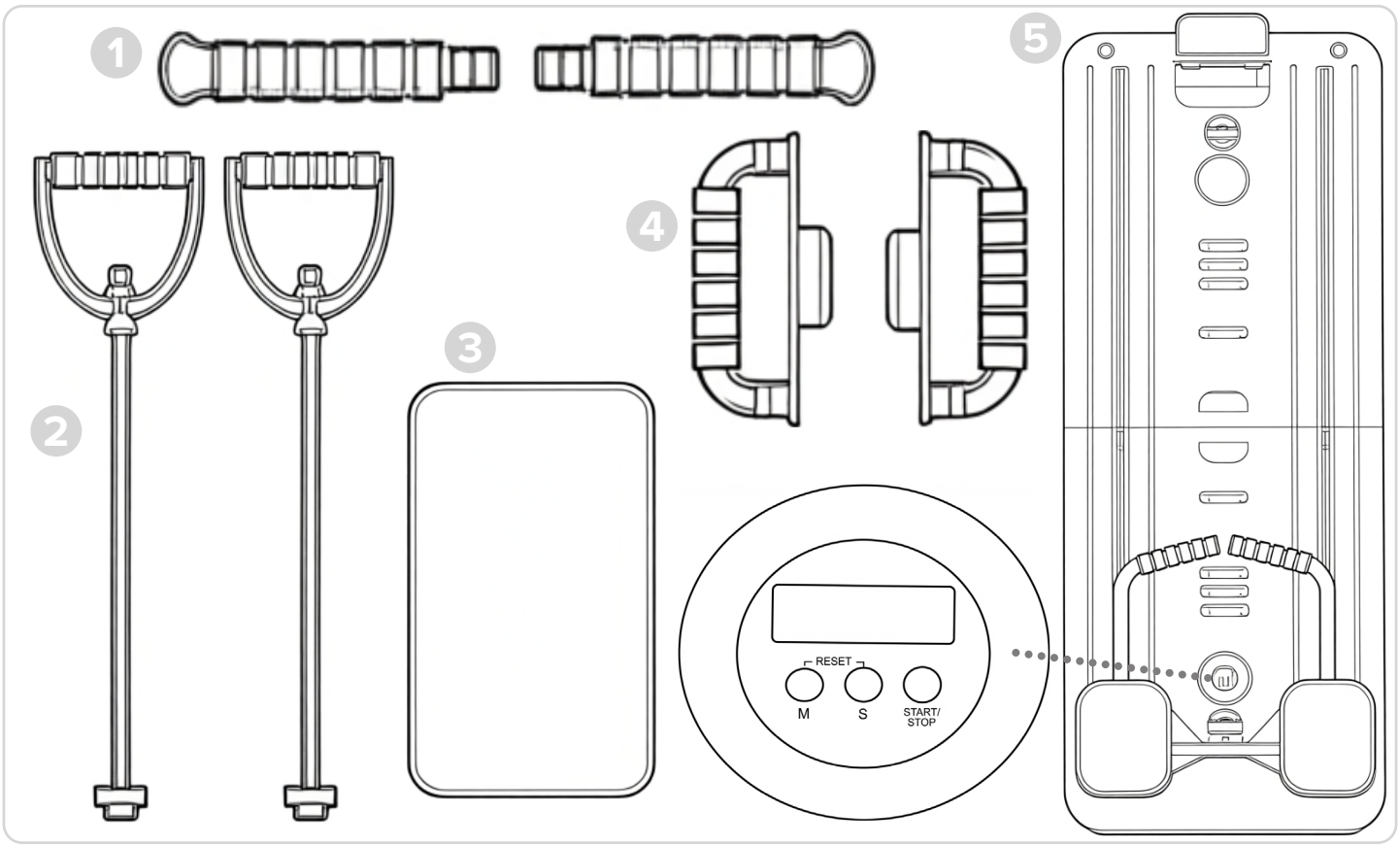
1. Das Board ist ausschließlich für den häuslichen Gebrauch bestimmt und darf nur gemäß seiner Zweckbestimmung verwendet werden.
2. Verwenden Sie das Board nicht in der Nähe von Wasser, in feuchter Umgebung oder mit nassen Händen.
3. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt, verformt ist, sich überhitzt oder nicht ordnungsgemäß funktioniert.
4. Decken Sie das Board während des Betriebs nicht ab und sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung.
5. Schwangere Frauen und Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor der Verwendung einen Arzt konsultieren.
6. Beenden Sie die Nutzung des Geräts sofort, wenn Schmerzen, Schwindel, Unwohlsein oder Hautreizungen auftreten.
7. Halten Sie das Produkt von Kindern und Tieren fern; es ist kein Spielzeug.
8. Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor und verwenden Sie kein nicht originales Zubehör.
9. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem leicht feuchten, weichen Tuch; verwenden Sie bei Bedarf ein mildes Reinigungsmittel.
10. Das Produkt enthält eine austauschbare Knopfzelle. Bewahren Sie neue und gebrauchte Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
11. Das Verschlucken einer Batterie stellt eine lebensbedrohliche Gefahr dar. Bei Verdacht auf Verschlucken oder Einführen einer Batterie in den Körper wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
12. Entsorgen Sie gebrauchte Batterien unverzüglich durch Recycling oder gemäß den örtlichen Vorschriften. Entsorgen Sie Batterien nicht im Hausmüll und verbrennen Sie sie nicht.
13. Verwenden Sie nur Batterien desselben Typs und derselben Spannung, wie vom Hersteller empfohlen.
14. Laden Sie Einwegbatterien nicht wieder auf, schließen Sie die Pole nicht kurz, zerlegen Sie sie nicht, erhitzen Sie sie nicht über 60 °C und werfen Sie sie nicht ins Feuer – es besteht die Gefahr von Auslaufen, Explosion oder chemischen Verbrennungen.
15. Stellen Sie sicher, dass die Batterie korrekt eingesetzt ist.
16. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn sich das Batteriefach nicht ordnungsgemäß schließen lässt.

(LT) SAUGOS NURODYMAI

1. Lenta skirta tik naudojimui namuose ir turi būti naudojama pagal paskirtį.
2. Nenaudokite lentos šalia vandens, drėgnoje aplinkoje ar šlapiomis rankomis.
3. Nenaudokite gaminio, jei jis yra pažeistas, deformuotas, perkaista arba neveikia tinkamai.
4. Naudojimo metu neuždenkite lentos ir užtikrinkite tinkamą ventiliaciją.
5. Nėščios moterys ir asmenys, turintys sveikatos sutrikimų, prieš naudojimą turėtų pasitarti su gydytoju.
6. Nedelsdami nutraukite įrenginio naudojimą, jei atsiranda skausmas, galvos svaigimas, diskomfortas ar odos sudirginimas.
7. Laikykite gaminį vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje; tai ne žaislas.
8. Nemodifikuokite įrenginio ir nenaudokite neoriginalių priedų.
9. Valykite tik šiek tiek sudrėkinta, minkšta šluoste; jei reikia, naudokite švelnų valiklį.
10. Gaminyje yra keičiama sagos tipo baterija. Naujas ir naudotas baterijas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
11. Baterijos prarijimas kelia pavojų gyvybei. Įtarus baterijos prarijimą ar jos patekimą į organizmą, nedelsiant kreipkitės į gydytoją.
12. Panaudotas baterijas nedelsiant perduokite perdirbti arba utilizuokite pagal vietinius reikalavimus. Nemeskite baterijų į buitines atliekas ir nedeginkite jų.
13. Naudokite tik tokio paties tipo ir įtampos baterijas, kokias rekomenduoja gamintojas.
14. Nekraukite vienkartinių baterijų, netrumpinkite kontaktų, neardykite, nekaitinkite virš 60 °C ir nemeskite į ugnį – kyla nutekėjimo, sprogimo ar cheminių nudegimų pavojus.
15. Įsitikinkite, kad baterija įdėta teisingai.
16. Jei baterijų skyrelis tinkamai neužsidaro, nenaudokite įrenginio.

2

Użytkowanie i obsługa / Use and Operation / Použití a obsluha / Používanie a obsluha / Használat és kezelés / Utilizare și operare / Використання та обслуговування / Использование и эксплуатация / Verwendung und Bedienung / Naudojimas ir valdymas



(PL) INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z TIMERA

1. Naciśnij przycisk Start/Stop, aby włączyć urządzenie.
2. Naciśnij ponownie przycisk Start/Stop, aby rozpocząć odmierzanie czasu.
3. Naciśnij jednocześnie przyciski M i S, aby wyzerować i zresetować timer do zera.
4. Przycisk M służy do ustawiania minut, a przycisk S do ustawiania sekund. Przytrzymanie przycisku M lub S umożliwia szybkie ustawienie czasu. Po ustawieniu czasu naciśnij przycisk Start/Stop, aby uruchomić tryb odliczania.

(EN) TIMER OPERATING INSTRUCTIO

1. Press the Start/Stop button to turn on the device.
2. Press the Start/Stop button again to start the time countdown.
3. Press the M and S buttons simultaneously to clear and reset the timer to zero.
4. The M button is used to set minutes, and the S button is used to set seconds. Holding down the M or S button allows for quick time adjustment. After setting the time, press the Start/Stop button to start the countdown mode.

(CS) NÁVOD K POUŽITÍ ČASOVAČE

1. Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zapnutí zařízení.
2. Opět stiskněte tlačítko Start/Stop pro spuštění odpočítávání času.
3. Současně stiskněte tlačítka M a S, aby se časovač vymazal a vynuloval.
4. Tlačítko M slouží k nastavení minut a tlačítko S k nastavení sekund. Podržením tlačítka M nebo S lze čas nastavovat rychle. Po nastavení času stiskněte tlačítko Start/Stop pro spuštění režimu odpočítávání.

(SK) NÁVOD NA POUŽITIE ČASOVAČA

1. Stlačte tlačidlo Start/Stop na zapnutie zariadenia.
2. Opätovne stlačte tlačidlo Start/Stop na spustenie odpočítavania času.
3. Súčasne stlačte tlačidlá M a S, aby sa časovač vymazal a vynuloval.
4. Tlačidlo M slúži na nastavenie minút a tlačidlo S na nastavenie sekúnd. Podržaním tlačidla M alebo S je možné rýchle nastavenie času. Po nastavení času stlačte tlačidlo Start/Stop na spustenie režimu odpočítavania.

(HU) IDŐZÍTŐ HASZNÁLATI ÚTMUTAT

1. Nyomja meg a Start/Stop gombot a készülék bekapcsolásához.
2. Nyomja meg ismét a Start/Stop gombot az idő visszaszámlálásának elindításához.
3. Az M és S gombok egyidejű megnyomásával törölheti és nullázhatja az időzítőt.
4. Az M gomb a percek, az S gomb a másodpercek beállítására szolgál. Az M vagy S gomb nyomva tartásával gyorsan beállítható az idő. Az idő beállítása után nyomja meg a Start/Stop gombot a visszaszámlálási mód elindításához.

(RO) INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A TEMPORIZATORULUI

1. Apăsați butonul Start/Stop pentru a porni dispozitivul.
2. Apăsați din nou butonul Start/Stop pentru a începe numărătoarea inversă.
3. Apăsați simultan butoanele M și S pentru a șterge și a reseta temporizatorul la zero.
4. Butonul M este utilizat pentru setarea minutelor, iar butonul S pentru setarea secundelor. Menținerea apăsată a butonului M sau S permite reglarea rapidă a timpului. După setarea timpului, apăsați butonul Start/Stop pentru a porni modul de numărătoare inversă.

(UA) ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ ТАЙМЕРА

1. Натисніть кнопку Start/Stop, щоб увімкнути пристрій.
2. Натисніть кнопку Start/Stop ще раз, щоб розпочати зворотний відлік часу.
3. Одночасно натисніть кнопки M і S, щоб очистити та скинути таймер до нуля.
4. Кнопка M використовується для встановлення хвилин, а кнопка S — для встановлення секунд. Утримування кнопки M або S дозволяє швидко налаштувати час. Після встановлення часу натисніть кнопку Start/Stop, щоб запустити режим зворотного відліку.

(RU) ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТАЙМЕРА

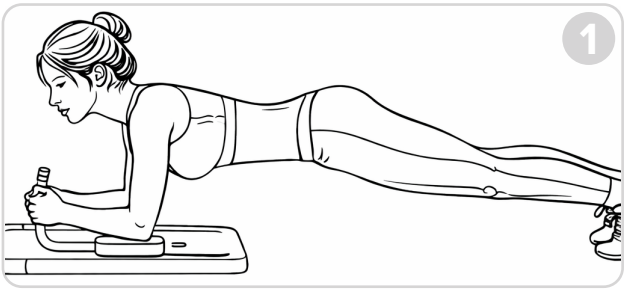
5. Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы включить устройство.
6. Нажмите кнопку Start/Stop ещё раз, чтобы запустить обратный отсчёт времени.
7. Одновременно нажмите кнопки M и S, чтобы очистить и сбросить таймер на ноль.
8. Кнопка M используется для установки минут, а кнопка S — для установки секунд. Удерживание кнопки M или S позволяет быстро настроить время. После установки времени нажмите кнопку Start/Stop, чтобы запустить режим обратного отсчёта.

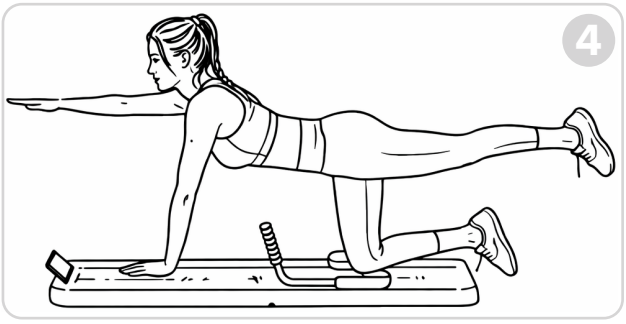
(DE) BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN TIMER

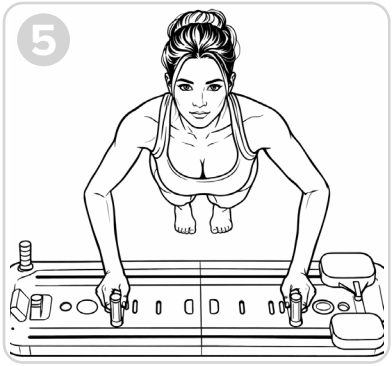
1. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Gerät einzuschalten.
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste erneut, um den Countdown zu starten.
3. Drücken Sie gleichzeitig die Tasten M und S, um den Timer zu löschen und auf null zurückzusetzen.
4. Mit der Taste M stellen Sie die Minuten ein, mit der Taste S die Sekunden. Durch Gedrückthalten der Taste M oder S kann die Zeit schnell eingestellt werden. Nach dem Einstellen der Zeit drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Countdown-Modus zu starten.

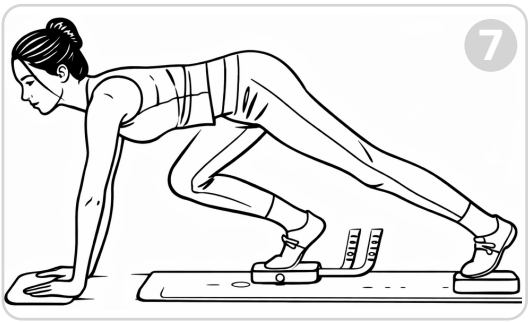
(LT) LAIKMAČIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

1. Paspauskite Start/Stop mygtuką, kad įjungtumėte įrenginį.
2. Dar kartą paspauskite Start/Stop mygtuką, kad pradėtumėte laiko atgalinį skaičiavimą.
3. Vienu metu paspauskite M ir S mygtukus, kad išvalytumėte ir nustatytumėte laikmatį į nulį.
4. Mygtukas M naudojamas minutėms nustatyti, o mygtukas S – sekundėms nustatyti. Laikant nuspaudus M arba S mygtuką, laiką galima reguliuoti greičiau. Nustačius laiką, paspauskite Start/Stop mygtuką, kad paleistumėte atgalinio skaičiavimo režimą.









(PL) PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

1. TRENING DESKI (PLANK) - Oprzyj łokcie na podpórce, chwyć uchwyty oburącz i utrzymuj ciało w linii prostej. Wysuń podpórkę do przodu, aby zwiększyć trudność, i kontroluj napięcie ciała — ćwiczenie wzmacnia mięśnie core.
2. TRENING CORE - Oprzyj łokcie na podpórce i, klęcząc na macie, przesuwaj tułów do przodu i do tyłu, angażując mięśnie brzucha.
3. TRENING BIODER - Oprzyj dłonie na łokciach, wyprostuj nogi i, stojąc na palcach, poruszaj biodrami do przodu i do tyłu, angażując biodra.
4. TRENING RÓWNOWAGI I ROZCIĄGANIA - Oprzyj jedną dłoń na podpórce, unieś drugą rękę i przeciwną nogę, utrzymując równowagę. Po chwili zmień stronę — ćwiczenie poprawia równowagę ciała.
5. FUNKCJA POMPEK - Uchwyty do pompek pozwalają dopasować rozstaw rąk, aby skutecznie ćwiczyć ramiona.
6. GUMA OPOROWA - Gumy oporowe służą do ćwiczeń ramion i barków oraz rozgrzewki i rozciągania.
7. TALIA I BRZUCH - Oprzyj stopy na podpórkach i, trzymając dłonie na macie, przesuwaj nogi do przodu i do tyłu, angażując mięśnie brzucha i talii.
8. BRZUSZKI W LEŻENIU PRZODEM - Zamontuj prosty uchwyt, chwyć go oburącz i, klęcząc na podpórce, wykonuj ruchy zwijania i prostowania ciała, angażując mięśnie brzucha.

(EN) SAMPLE EXERCISES

1. DESK TRAINING (PLANK) – Rest your elbows on the support, grip the parallel handles, and keep your body in a straight line. Slide the support forward to increase difficulty and control body tension — the exercise strengthens the core muscles.
2. CORE TRAINING – Rest your elbows on the support and kneel on the mat, moving your torso forward and backward while engaging the abdominal muscles.
3. HIP TRAINING – Rest your hands on the elbows, straighten your legs, stand on your toes, and move your hips forward and backward, engaging the hips.
4. BALANCE AND STRETCHING TRAINING – Rest one hand on the support, lift the opposite arm and leg while maintaining balance. After a moment, switch sides — this exercise improves body balance.
5. PUMP FUNCTION – The pump handles allow you to adjust the spacing of the handles to effectively train the arms.
6. RESISTANCE BANDS – Resistance bands are used to train the arms and shoulders as well as for warm-up and stretching.
7. WAIST AND ABS – Rest your feet on the supports and keep your hands on the mat, moving your legs forward and backward while engaging the waist and abdominal muscles.
8. KNEELING FRONT ABS – Attach the straight handle, grip it with both hands, and kneel on the support. Perform rolling and extending movements of the body, engaging the abdominal muscles.

(CS) UKÁZKOVÁ CVIČENÍ

1. TRÉNINK PRKNA (PLANK) – Opři lokty o podpěru, uchop madla a udržuj tělo v jedné přímce. Vysuň podpěru dopředu pro zvýšení obtížnosti a kontroluj napětí těla — cvičení posiluje střed těla.
2. TRÉNINK CORE – Opři lokty o podpěru a kleč na podložce, posouvej trup dopředu a dozadu, zapojuj břišní svaly.
3. TRÉNINK KYČLÍ – Opři ruce o lokty, narovnej nohy, postav se na špičky a pohybuj kyčlemi dopředu a dozadu, zapojuj kyčle.
4. TRÉNINK ROVNOVÁHY A PROTAŽENÍ – Opři jednu ruku o podpěru, zvedni druhou ruku a opačnou nohu, udržuj rovnováhu. Po chvíli vystřídej strany — cvičení zlepšuje rovnováhu těla.
5. FUNKCE PUMP – Madla pro pumpování umožňují nastavit rozestup rukojetí pro efektivní trénink paží.
6. ODPOROVÉ GUMY – Odporové gumy slouží k posilování paží a ramen a také k zahřátí a protažení.
7. PAS A BŘICHO – Opři chodidla o podpěry a dlaně nech na podložce, posouvej nohy dopředu a dozadu, zapojuj svaly pasu a břicha.
8. KLECÍCÍ CVIKY NA BŘICHO ZEPŘEDU – Namontuj rovnou rukojeť, uchop ji oběma rukama a kleč na podpěře. Prováděj pohyby rolování a natahování těla, zapojuj břišní svaly.

(SK) UKÁŽKOVÉ CVIČENIA

1. TRÉNING DOSKY (PLANK) – Opri lakte o podperu, uchop rukoväte a udržuj telo v jednej línii. Vysuň podperu dopredu pre zvýšenie náročnosti a kontroluj napätie tela — cvik posilňuje core svaly.
2. TRÉNING CORE – Opri lakte o podperu a kľač na podložke, posúvaj trup dopredu a dozadu, zapájaj brušné svaly.
3. TRÉNING BEDIER – Opri ruky o lakte, vystri nohy, postav sa na špičky a pohybuj bedrami dopredu a dozadu, zapájaj bedrá.
4. TRÉNING ROVNOVÁHY A NAŤAHOVANIA – Opri jednu ruku o podperu, zdvihni druhú ruku a opačnú nohu, udržuj rovnováhu. Po chvíli vymeň strany — cvik zlepšuje rovnováhu tela.
5. FUNKCIA PUMP – Pumpovacie rukoväte umožňujú nastaviť rozostup úchytov pre efektívny tréning rúk.
6. ODPOROVÉ GUMY – Odporové gumy slúžia na cvičenie rúk a ramien, ako aj na zahriatie a naťahovanie.
7. PÁS A BRUCHO – Opri chodidlá o podpery a dlane nechaj na podložke, posúvaj nohy dopredu a dozadu, zapájaj svaly pásu a brucha.
8. KĽAČIACE CVIKY NA BRUCHO SPREDU – Namontuj rovný úchyt, uchop ho oboma rukami a kľač na podpere. Vykonávaj rolovacie a vystieracie pohyby tela, zapájaj brušné svaly.

(HU) MINTA GYAKORLATOK

1. PLANK EDZÉS – Támaszkodj az alkarodra a tartón, fogd meg a párhuzamos fogantyúkat, és tartsd a tested egyenes vonalban. Told előre a támaszt a nehézség növeléséhez, és kontrolláld a testfeszülést — a gyakorlat erősíti a törzsizmokat.
2. CORE EDZÉS – Támaszkodj az alkarodra a tartón, térdelj a szőnyegen, és mozgasd a törzsed előre és hátra, miközben aktiválod a hasizmokat.
3. CSÍPŐ EDZÉS – Támaszkodj a kezeiddel a könyökre, nyújtsd ki a lábaidat, állj lábujjhegyre, és mozgasd a csípődet előre és hátra, aktiválva a csípőizmokat.
4. EGYENSÚLY- ÉS NYÚJTÓ EDZÉS – Támaszkodj az egyik kezeddel a tartóra, emeld fel az ellenkező kart és lábat, miközben megtartod az egyensúlyt. Rövid idő után cserélj oldalt — a gyakorlat javítja a test egyensúlyát.
5. PUMP FUNKCIÓ – A pumpálható fogantyúk lehetővé teszik a markolatok távolságának beállítását a hatékony kareddzés érdekében.
6. ELLENÁLLÁSI GUMIK – Az ellenállási gumiszalagok a karok és vállak edzésére, valamint bemelegítésre és nyújtásra szolgálnak.
7. DERÉK ÉS HAS – Támaszd a lábadat a támaszokra, a kezeid maradjanak a szőnyegen, és mozgasd a lábaidat előre és hátra, aktiválva a derék- és hasizmokat.
8. TÉRDELŐ ELÜLSŐ HASIZOM GYAKORLATOK – Szereld fel az egyenes fogantyút, fogd meg két kézzel, és térdelj a támaszon. Végezz gördülő és nyújtó mozgásokat a törzzsel, aktiválva a hasizmokat.

(RO) EXERCIȚII EXEMPLU

1. ANTRENAMENT PLANK – Sprijină coatele pe suport, apucă mânerele paralele și menține corpul într-o linie dreaptă. Glisează suportul înainte pentru a crește dificultatea și controlează tensiunea corpului — exercițiul întărește musculatura trunchiului.
2. ANTRENAMENT CORE – Sprijină coatele pe suport și stai în genunchi pe saltea, deplasând trunchiul înainte și înapoi și activând mușchii abdominali.
3. ANTRENAMENT ȘOLDURI – Sprijină mâinile pe coate, întinde picioarele, stai pe vârfuri și mișcă șoldurile înainte și înapoi, activând mușchii șoldurilor.
4. ANTRENAMENT DE ECHILIBRU ȘI ÎNTINDERE – Sprijină o mână pe suport, ridică brațul opus și piciorul opus, menținând echilibrul. După un timp, schimbă partea — exercițiul îmbunătățește echilibrul corpului.
5. FUNCȚIA POMPĂ – Mânerele de tip pompă permit reglarea distanței dintre mânere pentru un antrenament eficient al brațelor.
6. BENZI DE REZISTENȚĂ – Benzile elastice sunt utilizate pentru antrenarea brațelor și umerilor, precum și pentru încălzire și stretching.
7. TALIE ȘI ABDOMEN – Sprijină picioarele pe suporturi și menține mâinile pe saltea, deplasând picioarele înainte și înapoi, activând mușchii taliei și abdomenului.
8. EXERCIȚII ABDOMINALE DIN GENUNCHI (FAȚĂ) – Montează mânerul drept, apucă-l cu ambele mâini și stai în genunchi pe suport. Execută mișcări de rulare și extensie ale corpului, activând mușchii abdominali.

(UA) ПРИКЛАДИ ВПРАВ

1. ТРЕНУВАННЯ ПЛАНК (PLANK) – Спирайся ліктями на опору, візьмися за паралельні рукоятки та тримай тіло в одній лінії. Висувай опору вперед, щоб підвищити складність, і контролюй напруження тіла — вправа зміцнює м’язи кора.
2. ТРЕНУВАННЯ CORE – Спирайся ліктями на опору й ставай на коліна на килимку, рухай тулуб уперед і назад, залучаючи м’язи живота.
3. ТРЕНУВАННЯ СТЕГОН – Спирайся руками на лікті, випрями ноги, стань на носки та рухай стегнами вперед і назад, залучаючи м’язи стегон.
4. ТРЕНУВАННЯ БАЛАНСУ ТА РОЗТЯГНЕННЯ – Спирайся однією рукою на опору, підніми іншу руку та протилежну ногу, утримуючи рівновагу. Через деякий час зміни сторону — вправа покращує баланс тіла.
5. ФУНКЦІЯ PUMP – Рукоятки для помпування дозволяють налаштувати відстань між ручками для ефективного тренування рук.
6. ГУМОВІ ЕСПАНДЕРИ – Еспандери використовуються для тренування рук і плечей, а також для розминки та розтягнення.
7. ТАЛІЯ ТА ЖИВІТ – Спирайся стопами на опори, долоні тримай на килимку, рухай ноги вперед і назад, залучаючи м’язи талії та живота.
8. ВПРАВИ НА ПРЕС ІЗ КОЛІН (СПЕРЕДУ) – Встанови пряму рукоятку, візьми її обома руками та стань на коліна на опорі. Виконуй рухи скручування й розгинання тіла, залучаючи м’язи живота.

(RU) ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. ТРЕНИРОВКА ПЛАНКА (PLANK) – Упрись локтями в опору, возьмись за параллельные рукоятки и держи тело в прямой линии. Выдвигай опору вперед для увеличения сложности и контролируй напряжение тела — упражнение укрепляет мышцы кора.
2. ТРЕНИРОВКА CORE – Упрись локтями в опору и встань на колени на коврике, перемещай корпус вперед и назад, задействуя мышцы живота.
3. ТРЕНИРОВКА БЕДЕР – Упрись руками в локти, выпрями ноги, встань на носки и двигай бедрами вперед и назад, задействуя мышцы бедер.

4. ТРЕНИРОВКА БАЛАНСА И РАСТЯЖКИ – Упрись одной рукой в опору, подними другую руку и противоположную ногу, удерживая равновесие. Через некоторое время поменяй сторону — упражнение улучшает баланс тела.
5. ФУНКЦИЯ PUMP – Помповые рукоятки позволяют регулировать расстояние между хватами для эффективной тренировки рук.
6. РЕЗИНОВЫЕ ЭСПАНДЕРЫ – Эспандеры используются для тренировки рук и плеч, а также для разминки и растяжки.
7. ТАЛИЯ И ПРЕСС – Упрись стопами в опоры, ладони держи на коврике, перемещай ноги вперед и назад, задействуя мышцы талии и пресса.
8. УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС С КОЛЕН (СПЕРЕДИ) – Установи прямую рукоятку, возьмись за нее обеими руками и встань на колени на опоре. Выполняй движения скручивания и выпрямления тела, задействуя мышцы живота.

(DE) BEISPIELÜBUNGEN

1. PLANK-TRAINING – Stütze dich mit den Ellbogen auf der Auflage ab, greife die parallelen Griffe und halte den Körper in einer geraden Linie. Schiebe die Auflage nach vorne, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, und kontrolliere die Körperspannung — die Übung stärkt die Rumpfmuskulatur.
2. CORE-TRAINING – Stütze dich mit den Ellbogen auf der Auflage ab und knie auf der Matte. Bewege den Oberkörper vor und zurück und aktiviere dabei die Bauchmuskulatur.
3. HÜFTTRAINING – Stütze dich mit den Händen auf die Ellbogen, strecke die Beine, gehe auf die Zehenspitzen und bewege die Hüfte vor und zurück, um die Hüftmuskulatur zu aktivieren.
4. BALANCE- UND DEHNTRAINING – Stütze dich mit einer Hand auf die Auflage, hebe den gegenüberliegenden Arm und das gegenüberliegende Bein an und halte das Gleichgewicht. Wechsle nach kurzer Zeit die Seite — die Übung verbessert die Körperbalance.
5. PUMP-FUNKTION – Die Pumpgriffe ermöglichen die Anpassung des Griffabstands für ein effektives Armtraining.
6. WIDERSTANDSBÄNDER – Widerstandsbänder dienen dem Training von Armen und Schultern sowie dem Aufwärmen und Dehnen.
7. TAILLE UND BAUCH – Stütze die Füße auf den Auflagen ab und halte die Hände auf der Matte. Bewege die Beine vor und zurück und aktiviere dabei die Taillen- und Bauchmuskulatur.
8. KNIENDE BAUCHÜBUNGEN VON VORNE – Montiere den geraden Griff, halte ihn mit beiden Händen und knie auf der Auflage. Führe Roll- und Streckbewegungen des Körpers aus und aktiviere die Bauchmuskulatur.

(LT) PAVYZDINIAI PRATIMAI

1. PLANKO TRENIRUOTĖ – Atsiremk alkūnėmis į atramą, suimk lygiagrečias rankenas ir laikyk kūną tiesioje linijoje. Pastumk atramą į priekį, kad padidintum sudėtingumą, ir kontroliuok kūno įtampą — pratimas stiprina liemens raumenis.
2. CORE TRENIRUOTĖ – Atsiremk alkūnėmis į atramą ir klūpok ant kilimėlio, judink liemenį pirmyn ir atgal, įtraukdami pilvo raumenis.
3. KLUBŲ TRENIRUOTĖ – Atsiremk rankomis į alkūnes, ištiesk kojas, atsistok ant pirštų galų ir judink klubus pirmyn ir atgal, aktyvindamas klubų raumenis.
4. PUSIAUSVYROS IR TEMPIMO TRENIRUOTĖ – Atsiremk viena ranka į atramą, pakelk priešingą ranką ir koją, išlaikydamas pusiausvyrą. Po kurio laiko pakeisk pusę — pratimas gerina kūno pusiausvyrą.
5. PUMP FUNKCIJA – Pompinės rankenos leidžia reguliuoti rankenų atstumą efektyviai rankų treniruotei.
6. PASIPRIEŠINIMO GUMOS – Pasipriešinimo gumos naudojamos rankų ir pečių treniruotėms, taip pat apšilimui ir tempimui.
7. LIEMENS IR PILVO PRATIMAI – Atsiremk pėdomis į atramas, laikyk delnus ant kilimėlio ir judink kojas pirmyn ir atgal, aktyvindamas liemens ir pilvo raumenis.
8. KLIŪPINT ATLIEKAMI PRIEKINIAI PILVO PRATIMAI – Sumontuok tiesią rankeną, suimk ją abiem rankomis ir klūpok ant atramos. Atlik kūno riedėjimo ir tiesimo judesius, aktyvindamas pilvo raumenis.

IMPORTER / PRODUCENT

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