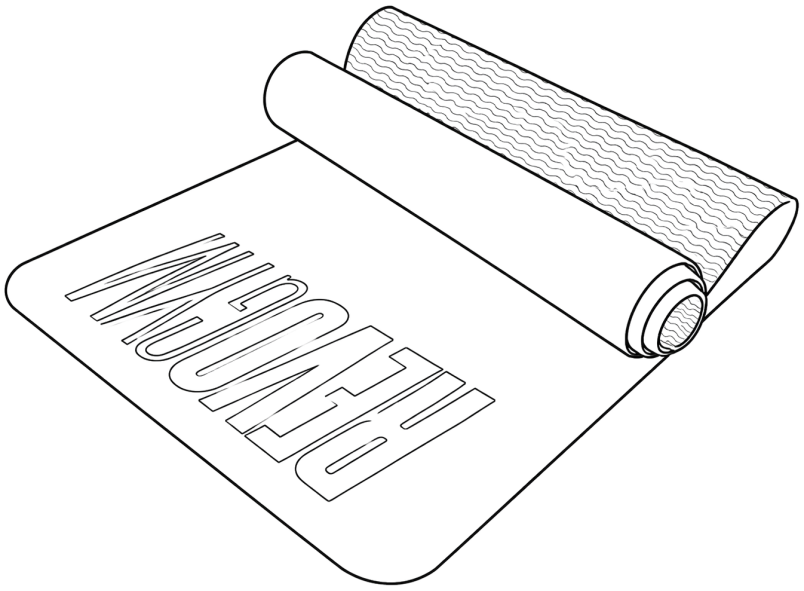
REVOGYM



LIZARD

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. Matę należy użytkować wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem.
2. Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan maty. Nie należy korzystać z produktu w przypadku pęknięć, rozdarć lub innych uszkodzeń mogących wpływać na bezpieczeństwo.
3. Matę należy rozłożyć w całości na równym, stabilnym, czystym i suchym podłożu.
4. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że mata nie przesuwa się ani nie podwija podczas użytkowania.
5. Mata i podłoże powinny być suche oraz wolne od kurzu, piasku, oleju i innych substancji mogących zmniejszać przyczepność.
6. Podczas ćwiczeń należy zapewnić odpowiednią ilość wolnej przestrzeni wokół maty.
7. Należy unikać kontaktu maty z ostrymi, twardymi lub ciężkimi przedmiotami, które mogą przeciąć, przebić lub trwale odkształcić materiał.
8. Nie należy korzystać z maty w obuwiu z ostrymi elementami, kolcami lub twardymi krawędziami.
9. Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z własnymi możliwościami i prawidłową techniką. W przypadku bólu, zawrotów głowy, duszności lub innych niepokojących objawów należy przerwać trening.
10. Dzieci powinny korzystać z maty wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. Produkt nie jest zabawką.
11. Po każdym użyciu zaleca się usunąć z maty pot, wilgoć i inne zabrudzenia.
12. Matę należy czyścić miękką, lekko wilgotną ściereczką z użyciem wody lub niewielkiej ilości łagodnego środka czyszczącego.
13. Nie należy stosować rozpuszczalników, wybielaczy, silnych detergentów ani środków ściernych.
14. Maty nie należy prać w pralce, czyścić urządzeniami wysokociśnieniowymi ani długotrwale zanurzać w wodzie.
15. Po czyszczeniu matę należy pozostawić do całkowitego wyschnięcia w przewiewnym miejscu. Nie należy zwijać wilgotnej maty.
16. Matę należy chronić przed bezpośrednim działaniem wysokiej temperatury, grzejników, otwartego ognia oraz długotrwałego nasłonecznienia.
17. Matę należy przechowywać zwiniętą, w suchym i czystym miejscu. Nie zaleca się jej długotrwałego składania.
18. W przypadku trwałego uszkodzenia lub utraty właściwości antypoślizgowych należy zaprzestać użytkowania maty.

(EN) RECOMMENDATIONS

1. The mat should be used only for its intended purpose.
2. Before each use, check the condition of the mat. Do not use the product if it is cracked, torn or otherwise damaged in a way that could affect safety.
3. Fully unfold the mat on an even, stable, clean and dry surface.
4. Before starting exercise, make sure that the mat does not move or curl up during use.
5. The mat and the floor underneath it should be dry and free from dust, sand, oil and other substances that may reduce grip.
6. Ensure sufficient free space around the mat during exercise.
7. Avoid contact between the mat and sharp, hard or pointed objects that could cut, puncture or permanently deform the material.
8. Do not use the mat while wearing footwear with sharp elements, spikes or hard edges.
9. Perform exercises according to your individual abilities and using proper technique. Stop exercising if you experience pain, dizziness, shortness of breath or any other disturbing symptoms.
10. Children should use the mat only under adult supervision. The product is not a toy.
11. After each use, it is recommended to remove sweat, moisture and other dirt from the mat.
12. Clean the mat with a soft, slightly damp cloth using water or a small amount of mild detergent.
13. Do not use solvents, bleach, strong detergents or abrasive cleaning agents.
14. Do not wash the mat in a washing machine, use high-pressure cleaning devices or immerse it in water for extended periods.
15. After cleaning, leave the mat to dry completely in a well-ventilated area. Do not roll up the mat while it is damp.
16. Protect the mat from direct exposure to high temperatures, heaters, open flames and prolonged sunlight.
17. Store the mat rolled up in a dry and clean place. Prolonged folding of the mat is not recommended.
18. In the event of permanent damage or loss of anti-slip properties, discontinue use of the mat.

(CS) DOPORUČENÍ

1. Podložku používejte pouze k účelu, ke kterému je určena.
2. Před každým použitím zkontrolujte stav podložky. Výrobek nepoužívejte, pokud je prasklý, roztržený nebo jinak poškozený způsobem, který by mohl ovlivnit bezpečnost.
3. Podložku zcela rozložte na rovném, stabilním, čistém a suchém povrchu.
4. Před zahájením cvičení se ujistěte, že se podložka během používání neposouvá ani nekroutí.
5. Podložka i podlaha pod ní musí být suché a zbavené prachu, písku, oleje a jiných látek, které mohou snížit přilnavost.
6. Během cvičení zajistěte dostatek volného prostoru kolem podložky.
7. Zabraňte kontaktu podložky s ostrými, tvrdými nebo špičatými předměty, které by mohly materiál prořízнout, propíchnout nebo trvale deformovat.
8. Nepoužívejte podložku v obuvi s ostrými prvky, hroty nebo tvrdými hranami.
9. Cvičení provádějte podle svých individuálních možností a se správnou technikou. V případě bolesti, závratí, dušnosti nebo jiných znepokojivých příznaků cvičení přerušte.
10. Děti mohou podložku používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Výrobek není hračka.
11. Po každém použití se doporučuje z podložky odstranit pot, vlhkost a další nečistoty.
12. Podložku čistěte měkkým, mírně vlhkým hadříkem s použitím vody nebo malého množství jemného čisticího prostředku.
13. Nepoužívejte rozpouštědla, bělidla, silné čisticí prostředky ani abrazivní přípravky.
14. Podložku neperte v pračce, nečistěte vysokotlakými zařízeními ani ji dlouhodobě neponořujte do vody.
15. Po čištění nechte podložku zcela vyschnout na dobře větraném místě. Vlhkou podložku nesrolovávejte.
16. Chraňte podložku před přímým působením vysokých teplot, topných těles, otevřeného ohně a dlouhodobého slunečního záření.
17. Podložku skladujte srolovanou na suchém a čistém místě. Dlouhodobé skládání podložky se nedoporučuje.
18. V případě trvalého poškození nebo ztráty protiskluzových vlastností podložku přestaňte používat.

(SK) ODPORÚČANIA

1. Podložku používajte výlučne na účel, na ktorý je určená.
2. Pred každým použitím skontrolujte stav podložky. Výrobok nepoužívajte, ak je prasknutý, roztrhnutý alebo inak poškodený spôsobom, ktorý by mohol ovplyvniť bezpečnosť.
3. Podložku úplne rozložte na rovnom, stabilnom, čistom a suchom povrchu.
4. Pred začatím cvičenia sa uistite, že sa podložka počas používania neposúva ani nekrúti.
5. Podložka aj podlaha pod ňou musia byť suché a zbavené prachu, piesku, oleja a iných látok, ktoré môžu znížiť priľnavosť.
6. Počas cvičenia zabezpečte dostatok voľného priestoru okolo podložky.
7. Zabráňte kontaktu podložky s ostrými, tvrdými alebo špicatými predmetmi, ktoré by mohli materiál prerezať, prepichnúť alebo trvalo deformovať.
8. Nepoužívajte podložku v obuvi s ostrými prvkami, hrotmi alebo tvrdými hranami.
9. Cvičenia vykonávajte podľa svojich individuálnych možností a správnou technikou. V prípade bolesti, závratov, dýchavičnosti alebo iných znepokojujúcich príznakov cvičenie prerušte.
10. Deti môžu podložku používať iba pod dohľadom dospelej osoby. Výrobok nie je hračka.
11. Po každom použití sa odporúča z podložky odstrániť pot, vlhkosť a iné nečistoty.
12. Podložku čistite mäkkou, mierne navlhčenou handričkou s použitím vody alebo malého množstva jemného čistiaceho prostriedku.
13. Nepoužívajte rozpúšťadlá, bielidlá, silné čistiace prostriedky ani abrazívne prípravky.
14. Podložku neperte v práčke, nečistite vysokotlakovými zariadeniami ani ju dlhodobo neponárajte do vody.
15. Po čistení nechajte podložku úplne vyschnúť na dobre vetranom mieste. Vlhkú podložku nezrolujte.
16. Chráňte podložku pred priamym pôsobením vysokých teplôt, vykurovacích telies, otvoreného ohňa a dlhodobého slnečného žiarenia.
17. Podložku skladujte zrolovanú na suchom a čistom mieste. Dlhodobé skladanie podložky sa neodporúča.
18. V prípade trvalého poškodenia alebo straty protišmykových vlastností prestaňte podložku používať.

(HU) AJÁNLÁSOK

1. A tornaszőnyeget kizárólag rendeltetésszerűen használja.
2. Minden használat előtt ellenőrizze a tornaszőnyeg állapotát. Ne használja a terméket, ha repedt, szakadt vagy más módon sérült, és ez veszélyeztetheti a biztonságos használatot.
3. A tornaszőnyeget teljesen terítse ki egyenletes, stabil, tiszta és száraz felületre.
4. A gyakorlatok megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a tornaszőnyeg használat közben nem csúszik el és nem pöndörödik fel.
5. A tornaszőnyegnek és az alatta lévő padlónak száraznak, valamint portól, homoktól, olajtól és egyéb, a tapadást csökkentő anyagoktól mentesnek kell lennie.
6. Edzés közben biztosítson elegendő szabad helyet a tornaszőnyeg körül.
7. Kerülje a tornaszőnyeg érintkezését éles, kemény vagy hegyes tárgyakkal, amelyek elvághatják, átszúrhatják vagy tartósan deformálhatják az anyagot.
8. Ne használja a tornaszőnyeget éles elemekkel, tüskékkel vagy kemény peremekkel rendelkező lábbeliben.
9. A gyakorlatokat saját képességeinek megfelelően és helyes technikával végezze. Fájdalom, szédülés, légszomj vagy egyéb aggasztó tünet esetén az edzést azonnal hagyja abba.
10. Gyermekek a tornaszőnyeget kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják. A termék nem játék.
11. Minden használat után ajánlott eltávolítani a tornaszőnyegről az izzadságot, nedvességet és egyéb szennyeződéseket.
12. A tornaszőnyeget puha, enyhén nedves törlőkendővel, vízzel vagy kis mennyiségű kímélő tisztítószerrel tisztítsa.
13. Ne használjon oldószereket, fehérítőszereket, erős tisztítószereket vagy súroló hatású szereket.
14. A tornaszőnyeget ne mossa mosógépben, ne tisztítsa magasnyomású berendezéssel, és ne merítse hosszabb időre vízbe.
15. Tisztítás után hagyja a tornaszőnyeget teljesen megszáradni jól szellőző helyen. A nedves tornaszőnyeget ne tekerje fel.
16. Óvja a tornaszőnyeget a magas hőmérséklet, fűtőtestek, nyílt láng és tartós közvetlen napsugárzás hatásától.
17. A tornaszőnyeget feltekerve, száraz és tiszta helyen tárolja. Hosszú ideig nem ajánlott összehajtva tárolni.
18. Tartós sérülés vagy a csúszásgátló tulajdonságok elvesztése esetén hagyja abba a tornaszőnyeg használatát.

(RO) RECOMANDĂRI

1. Salteaua trebuie utilizată exclusiv conform destinației sale.
2. Înainte de fiecare utilizare, verificați starea saltelei. Nu utilizați produsul dacă prezintă crăpături, rupturi sau alte deteriorări care pot afecta siguranța.
3. Întindeți complet salteaua pe o suprafață plană, stabilă, curată și uscată.
4. Înainte de începerea exercițiilor, asigurați-vă că salteaua nu alunecă și nu se rulează în timpul utilizării.
5. Salteaua și podeaua de sub aceasta trebuie să fie uscate și lipsite de praf, nisip, ulei sau alte substanțe care pot reduce aderența.
6. În timpul exercițiilor, asigurați suficient spațiu liber în jurul saltelei.
7. Evitați contactul saltelei cu obiecte ascuțite, dure sau cu vârf, care pot tăia, perfora sau deforma permanent materialul.
8. Nu utilizați salteaua purtând încălțăminte cu elemente ascuțite, crampoane sau margini dure.
9. Efectuați exercițiile în funcție de capacitățile proprii și folosind tehnica corectă. În cazul apariției durerii, amețelilor, dificultăților de respirație sau altor simptome îngrijorătoare, întrerupeți antrenamentul.
10. Copiii pot utiliza salteaua numai sub supravegherea unui adult. Produsul nu este o jucărie.
11. După fiecare utilizare, se recomandă îndepărtarea transpirației, umezelii și a altor impurități de pe saltea.
12. Curățați salteaua cu o lavetă moale, ușor umedă, folosind apă sau o cantitate mică de detergent delicat.
13. Nu utilizați solvenți, înălbitori, detergenți puternici sau produse de curățare abrazive.
14. Nu spălați salteaua în mașina de spălat, nu utilizați aparate de curățare cu presiune ridicată și nu o scufundați în apă pentru perioade îndelungate.
15. După curățare, lăsați salteaua să se usuce complet într-un loc bine ventilat. Nu rulați salteaua cât timp este umedă.
16. Protejați salteaua împotriva temperaturilor ridicate, surselor de încălzire, flăcărilor deschise și expunerii îndelungate la lumina directă a soarelui.
17. Depozitați salteaua rulată, într-un loc uscat și curat. Nu se recomandă păstrarea acesteia pliate pentru perioade îndelungate.
18. În cazul deteriorării permanente sau al pierderii proprietăților antiderapante, încetați utilizarea saltelei.

(UA) РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Килимок слід використовувати виключно за призначенням.
2. Перед кожним використанням перевіряйте стан килимка. Не використовуйте виріб, якщо він має тріщини, розриви або інші пошкодження, що можуть вплинути на безпеку.
3. Повністю розкладіть килимок на рівній, стійкій, чистій і сухій поверхні.
4. Перед початком тренування переконайтеся, що килимок не ковзає та не загортається під час використання.
5. Килимок і підлога під ним повинні бути сухими та очищеними від пилу, піску, олії та інших речовин, які можуть зменшити зчеплення.
6. Під час тренування забезпечте достатньо вільного простору навколо килимка.
7. Уникайте контакту килимка з гострими, твердими або загостреними предметами, які можуть порізати, проколоти або назавжди деформувати матеріал.
8. Не використовуйте килимок у взутті з гострими елементами, шипами або твердими краями.
9. Виконуйте вправи відповідно до своїх індивідуальних можливостей і з правильною технікою. У разі появи болю, запаморочення, задишки або інших тривожних симптомів припиніть тренування.
10. Діти можуть користуватися килимком лише під наглядом дорослих. Виріб не є іграшкою.
11. Після кожного використання рекомендується видаляти з килимка піт, вологу та інші забруднення.
12. Очищуйте килимок м’якою, злегка вологою тканиною, використовуючи воду або невелику кількість м’якого мийного засобу.
13. Не використовуйте розчинники, відбілювачі, сильнодіючі мийні засоби або абразивні засоби для чищення.

14. Не періть килимок у пральній машині, не очищуйте його за допомогою пристроїв високого тиску та не занурюйте у воду на тривалий час.
15. Після очищення залиште килимок до повного висихання в добре провітрюваному місці. Не згортайте вологий килимок.
16. Захищайте килимок від впливу високих температур, нагрівальних приладів, відкритого вогню та тривалого прямого сонячного випромінювання.
17. Зберігайте килимок згорнутим у сухому та чистому місці. Не рекомендується тривале зберігання килимка у складеному вигляді.
18. У разі незворотного пошкодження або втрати протиковзких властивостей припиніть використання килимка.

(RU) РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Коврик следует использовать исключительно по назначению.
2. Перед каждым использованием проверяйте состояние коврика. Не используйте изделие, если на нём имеются трещины, разрывы или другие повреждения, которые могут повлиять на безопасность.
3. Полностью разложите коврик на ровной, устойчивой, чистой и сухой поверхности.
4. Перед началом тренировки убедитесь, что коврик не скользит и не загибается во время использования.
5. Коврик и поверхность пола под ним должны быть сухими и очищенными от пыли, песка, масла и других веществ, которые могут снизить сцепление.
6. Во время тренировки обеспечьте достаточно свободного пространства вокруг коврика.
7. Избегайте контакта коврика с острыми, твёрдыми или заострёнными предметами, которые могут порезать, проколоть или необратимо деформировать материал.
8. Не используйте коврик в обуви с острыми элементами, шипами или твёрдыми краями.
9. Выполняйте упражнения в соответствии со своими индивидуальными возможностями и с соблюдением правильной техники. При появлении боли, головокружения, одышки или других тревожных симптомов прекратите тренировку.
10. Дети могут использовать коврик только под присмотром взрослых. Изделие не является игрушкой.
11. После каждого использования рекомендуется удалять с коврика пот, влагу и другие загрязнения.
12. Очищайте коврик мягкой, слегка влажной тканью, используя воду или небольшое количество мягкого моющего средства.
13. Не используйте растворители, отбеливатели, сильнодействующие моющие средства или абразивные чистящие средства.
14. Не стирайте коврик в стиральной машине, не используйте устройства высокого давления и не погружайте его в воду на длительное время.
15. После очистки оставьте коврик до полного высыхания в хорошо проветриваемом месте. Не сворачивайте влажный коврик.
16. Защищайте коврик от воздействия высоких температур, нагревательных приборов, открытого огня и длительного воздействия прямых солнечных лучей.
17. Храните коврик в свернутом виде в сухом и чистом месте. Не рекомендуется длительное хранение коврика в сложенном виде.
18. В случае необратимого повреждения или потери противоскользящих свойств прекратите использование коврика.

(DE) EMPFEHLUNGEN

1. Die Matte darf ausschließlich bestimmungsgemäß verwendet werden.
2. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Zustand der Matte. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es Risse, Beschädigungen oder andere Mängel aufweist, die die Sicherheit beeinträchtigen können.
3. Breiten Sie die Matte vollständig auf einer ebenen, stabilen, sauberen und trockenen Oberfläche aus.
4. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass die Matte während der Benutzung nicht verrutscht oder sich aufrollt.
5. Die Matte und der Boden darunter müssen trocken sowie frei von Staub, Sand, Öl und anderen Stoffen sein, die die Rutschfestigkeit beeinträchtigen können.
6. Sorgen Sie während des Trainings für ausreichend freien Platz rund um die Matte.
7. Vermeiden Sie den Kontakt der Matte mit scharfen, harten oder spitzen Gegenständen, die das Material einschneiden, durchstechen oder dauerhaft verformen können.
8. Verwenden Sie die Matte nicht mit Schuhen, die scharfe Elemente, Spikes oder harte Kanten aufweisen.
9. Führen Sie die Übungen entsprechend Ihren individuellen Fähigkeiten und mit der richtigen Technik aus. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwindel, Atemnot oder anderen beunruhigenden Symptomen ab.
10. Kinder dürfen die Matte nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person benutzen. Das Produkt ist kein Spielzeug.
11. Nach jedem Gebrauch wird empfohlen, Schweiß, Feuchtigkeit und andere Verschmutzungen von der Matte zu entfernen.
12. Reinigen Sie die Matte mit einem weichen, leicht feuchten Tuch sowie Wasser oder einer kleinen Menge eines milden Reinigungsmittels.
13. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, Bleichmittel, aggressiven Reinigungsmittel oder scheuernden Reinigungsprodukte.
14. Waschen Sie die Matte nicht in der Waschmaschine, reinigen Sie sie nicht mit Hochdruckgeräten und tauchen Sie sie nicht über längere Zeit in Wasser ein.
15. Lassen Sie die Matte nach der Reinigung an einem gut belüfteten Ort vollständig trocknen. Rollen Sie die Matte nicht auf, solange sie feucht ist.
16. Schützen Sie die Matte vor hohen Temperaturen, Heizgeräten, offenem Feuer und längerer direkter Sonneneinstrahlung.
17. Lagern Sie die Matte aufgerollt an einem trockenen und sauberen Ort. Eine längere Lagerung im gefalteten Zustand wird nicht empfohlen.
18. Bei dauerhafter Beschädigung oder Verlust der rutschhemmenden Eigenschaften darf die Matte nicht weiter verwendet werden.

(LT) REKOMENDACIJOS

1. Kilimėlį naudokite tik pagal paskirtį.
2. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite kilimėlio būklę. Nenaudokite gaminio, jei jis yra įtrūkęs, suplyšęs ar kitaip pažeistas taip, kad tai galėtų turėti įtakos saugumui.
3. Visiškai ištieskite kilimėlį ant lygaus, stabilaus, švaraus ir sauso paviršiaus.
4. Prieš pradėdami mankštintis įsitikinkite, kad naudojimo metu kilimėlis neslysta ir neužsiriečia.
5. Kilimėlis ir po juo esantis grindų paviršius turi būti sausi, be dulkių, smėlio, alyvos ir kitų medžiagų, galinčių sumažinti sukibimą.
6. Mankštos metu užtikrinkite pakankamai laisvos vietos aplink kilimėlį.
7. Saugokite kilimėlį nuo sąlyčio su aštriais, kietais ar smailiais daiktais, kurie gali įpjauti, pradurti ar negrįžtamai deformuoti medžiagą.
8. Nenaudokite kilimėlio avėdami avalynę su aštriais elementais, dygliais ar kietais kraštais.
9. Pratimus atlikite pagal savo individualias galimybes ir laikydamiesi taisyklingos technikos. Pajutę skausmą, galvos svaigimą, dusulį ar kitus nerimą keliančius simptomus, nutraukite treniruotę.
10. Vaikai kilimėlį gali naudoti tik prižiūrimi suaugusiojo. Gaminys nėra žaislas.
11. Po kiekvieno naudojimo rekomenduojama nuo kilimėlio pašalinti prakaitą, drėgmę ir kitus nešvarumus.
12. Kilimėlį valykite minkšta, šiek tiek drėgna šluoste, naudodami vandenį arba nedidelį kiekį švelnaus valiklio.
13. Nenaudokite tirpiklių, baliklių, stiprių valymo priemonių ar abrazyvinių valiklių.
14. Neskalbkite kilimėlio skalbimo mašinoje, nevalykite jo aukšto slėgio įrenginiais ir ilgai nemirkykite vandenyje.
15. Po valymo palikite kilimėlį visiškai išdžiūti gerai vėdinamoje vietoje. Nesusukite drėgno kilimėlio.
16. Saugokite kilimėlį nuo aukštos temperatūros, šildymo prietaisų, atviros liepsnos ir ilgalaikių tiesioginių saulės spindulių.
17. Laikykite kilimėlį susuktą sausoje ir švarioje vietoje. Nerekomenduojama ilgą laiką laikyti kilimėlio sulankstyto.
18. Jei kilimėlis yra negrįžtamai pažeistas arba praranda neslystančias savybes, nustokite jį naudoti.

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.

SPOSÓB UŻYCIA / METHOD OF USE / ZPŮSOB POUŽITÍ / SPÔSOB POUŽITIA / HASZNÁLAT MÓDJA / MOD DE UTILIZARE / СПОСІБ ВИКОРИСТАННЯ / СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ / ANWENDUNG / NAUDOJIMO BŪDAS

(PL)

- Rozłóż matę na równej, stabilnej, czystej i suchej powierzchni.
- Upewnij się, że mata nie przesuwa się ani nie zawija podczas ćwiczeń.
- Wykonuj ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami i z zachowaniem prawidłowej techniki.
- Po treningu oczyść matę i pozostaw ją do całkowitego wyschnięcia przed zwinięciem.

Mata może być wykorzystywana podczas:

- jogi,
- pilatesu,
- ćwiczeń rozciągających,
- ćwiczeń mięśni brzucha i mięśni core,
- ćwiczeń wykonywanych w podporze,
- ćwiczeń mobilizacyjnych,
- treningu fitness.

(EN)

- Lay the mat on a flat, stable, clean and dry surface.
- Make sure the mat does not move or curl during exercise.
- Exercise according to your abilities and maintain proper technique.
- After training, clean the mat and allow it to dry completely before rolling it up.

The mat can be used for:
- yoga,
- Pilates,
- stretching exercises,
- abdominal and core exercises,
- bodyweight exercises,
- mobility exercises,
- fitness training.

(CS)

- Rozložte podložku na rovném, stabilním, čistém a suchém povrchu.
- Ujistěte se, že se podložka během cvičení neposouvá ani nekroutí.
- Cvičte podle svých možností a dbejte na správnou techniku.
- Po tréninku podložku očistěte a před srolováním ji nechte zcela vyschnout.

Podložku lze používat při:
- józe,
- pilates,
- protahovacích cvičeních,
- cvičení břišních svalů a středu těla (core),
- cvičení s vlastní vahou,
- mobilizačních cvičeních,
- fitness tréninku.

(SK)

- Rozložte podložku na rovnom, stabilnom, čistom a suchom povrchu.
- Uistite sa, že sa podložka počas cvičenia neposúva ani nekrúti.
- Cvičte podľa svojich možností a dbajte na správnu techniku.
- Po tréningu podložku očistite a pred zrolovaním ju nechajte úplne vyschnúť.

Podložku možno používať pri:
- joge,
- pilatese,
- strečingových cvičeniach,
- cvičení brušných svalov a stredu tela (core),
- cvičení s vlastnou váhou,
- mobilizačných cvičeniach,
- fitness tréningu.

(HU)

- Terítse le a szőnyeget sík, stabil, tiszta és száraz felületre.
- Győződjön meg arról, hogy a szőnyeg edzés közben nem csúszik el és nem gyűrődik fel.
- A gyakorlatokat saját képességeinek megfelelően és helyes technikával végezze.
- Edzés után tisztítsa meg a szőnyeget, és feltekerés előtt hagyja teljesen megszáradni.

A szőnyeg használható:
- jógához,
- pilateshez,
- nyújtógyakorlatokhoz,
- has- és törzsizom-gyakorlatokhoz (core),
- saját testsúlyos gyakorlatokhoz,
- mobilizációs gyakorlatokhoz,
- fitneszedzéshez.

(RO)

- Așezați salteaua pe o suprafață plană, stabilă, curată și uscată.
- Asigurați-vă că salteaua nu alunecă și nu se rulează în timpul exercițiilor.
- Efectuați exercițiile în funcție de propriile posibilități și respectând tehnica corectă.
- După antrenament, curățați salteaua și lăsați-o să se usuce complet înainte de a o rula.

Salteaua poate fi utilizată pentru:
- yoga,
- pilates,
- exerciții de stretching,
- exerciții pentru mușchii abdominali și zona core,
- exerciții cu greutatea propriului corp,
- exerciții de mobilitate,
- antrenamente fitness.

(UA)

- Розкладіть килимок на рівній, стійкій, чистій і сухій поверхні.
- Переконайтеся, що килимок не ковзає та не загортається під час виконання вправ.
- Виконуйте вправи відповідно до своїх можливостей і дотримуйтеся правильної техніки.
- Після тренування очистіть килимок і дайте йому повністю висохнути перед згортанням.

Килимок можна використовувати для:
- йоги,
- пілатесу,
- вправ на розтягування,
- вправ для м’язів живота та кора,
- вправ із власною вагою,
- мобілізаційних вправ,
- фітнес-тренувань.

(RU)

- Разложите коврик на ровной, устойчивой, чистой и сухой поверхности.
- Убедитесь, что коврик не скользит и не загибается во время выполнения упражнений.
- Выполняйте упражнения в соответствии со своими возможностями и соблюдайте правильную технику.
- После тренировки очистите коврик и дайте ему полностью высохнуть перед сворачиванием.

Коврик можно использовать для:
- йоги,
- пилатеса,
- упражнений на растяжку,
- упражнений для мышц живота и кора,
- упражнений с собственным весом,
- упражнений на мобильность,
- фитнес-тренировок.

(DE)

- Legen Sie die Matte auf eine ebene, stabile, saubere und trockene Oberfläche.
- Stellen Sie sicher, dass die Matte während des Trainings nicht verrutscht oder sich aufrollt.
- Führen Sie die Übungen entsprechend Ihren individuellen Möglichkeiten und mit korrekter Technik aus.
- Reinigen Sie die Matte nach dem Training und lassen Sie sie vollständig trocknen, bevor Sie sie zusammenrollen.

Die Matte eignet sich für:
- Yoga,
- Pilates,
- Dehnübungen,
- Bauch- und Core-Übungen,
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht,
- Mobilitätsübungen,
- Fitnesstraining.

(LT)

- Patieskite kilimėlį ant lygaus, stabilaus, švaraus ir sauso paviršiaus.
- Įsitikinkite, kad treniruotės metu kilimėlis neslysta ir neužsiriečia.
- Pratimus atlikite pagal savo galimybes ir laikydamiesi taisyklingos technikos.
- Po treniruotės kilimėlį nuvalykite ir prieš suvyniodami leiskite jam visiškai išdžiūti.

Kilimėlį galima naudoti:

- jogai,
- pilatesui,
- tempimo pratimams,
- pilvo ir liemens raumenų (core) pratimams,
- pratimams su savo kūno svoriu,
- mobilumo pratimams,
- fitneso treniruotėms.

IMPORTER / PRODUCENT

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