

PL

Instrukcja obsługi

Sposób użycia: Umieść poduszkę lędźwiową na dolnej części pleców. Zapnij pas na wysokości pępka, upewniając się, że jest mocny, ale pozwala na swobodne oddychanie. Używaj go wyłącznie podczas ćwiczeń wymagających wsparcia pleców, takich jak przysiady czy martwy ciąg. Po treningu zdejmij pas.

Pielęgnacja: Czyść pas wilgotną ściereczką. **Nie prać w pralce.**
Skład materiałowy: 85% skóra PU, 15% poliestr.

Ostrzeżenie: Pas nie jest środkiem leczniczym i nie powinien być stosowany w przypadku świeżych urazów kręgosłupa bez konsultacji z lekarzem. Zbyt ciasne zapięcie może utrudniać oddychanie i powodować dyskomfort. Przed użyciem należy sprawdzić stan klamry i całego pasa. Produkt przeznaczony jest wyłącznie dla osób powyżej 16 roku życia. Producent nie ponosi odpowiedzialności za urazy wynikające z niewłaściwego użytkowania.

DE

Bedienungsanleitung

Verwendung: Platzieren Sie das Lendenpolster auf dem unteren Rücken. Schließen Sie den Gurt auf Bauchnabelhöhe, sodass er fest sitzt, aber das freie Atmen ermöglicht. Verwenden Sie den Gurt ausschließlich bei Übungen, die Rückenunterstützung erfordern, wie Kniebeugen oder Kreuzheben. Nehmen Sie den Gurt nach dem Training ab.

Pflege: Reinigen Sie den Gurt mit einem feuchten Tuch. **Nicht in der Waschmaschine waschen.** **Materialzusammensetzung: 85% PU-Leder, 15% Polyester.**

Warnung: Der Gurt ist kein medizinisches Gerät und sollte bei frischen Wirbelsäulenverletzungen nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt verwendet werden. Ein zu enger Verschluss kann die Atmung erschweren und Unbehagen verursachen. Vor der Verwendung ist der Zustand der Schnalle und des gesamten Gurtes zu überprüfen. Das Produkt ist ausschließlich für Personen über 16 Jahre bestimmt. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäße Verwendung entstehen.

ENG

Operating Instructions

How to use: Place the lumbar pad on your lower back. Fasten the belt at navel level, making sure it's tight but allows for comfortable breathing. Use it only during exercises that require back support, such as squats or deadlifts. Remove the belt after your workout.

Care: Clean the belt with a damp cloth. **Do not wash in a washing machine.** **Material composition: 85% PU leather, 15% polyester.**

Warning: The belt is not a medical device and should not be used for recent spinal injuries without consulting a doctor. Fastening it too tightly can hinder breathing and cause discomfort. Before use, check the condition of the buckle and the entire belt. The product is intended exclusively for people over 16 years of age. The manufacturer is not responsible for injuries resulting from improper use.

FIN

Käyttöohjeet

Käyttö: Aseta lannetuki alaselkääsi vasten. Kiinnitä vyö navan kohdalta niin, että se on tukeva, mutta mahdollistaa vapaan hengityksen. Käytä sitä vain harjoituksissa, jotka vaativat selkätukea, kuten kyykyissä tai maastavedoissa. Poista vyö harjoituksen jälkeen.

Hoito: Puhdista vyö kostealla liinalla. **Älä pese pesukoneessa.**
Materiaalin koostumus: 85% PU-nahkaa, 15% polyesteriä.

Varoitus: Vyö ei ole lääkinällinen laite, eikä sitä saa käyttää tuoreiden selkärankavammojen yhteydessä ilman lääkärin konsultaatiota. Liian tiukka kiinnitys voi vaikeuttaa hengitystä ja aiheuttaa epämukavuutta. Tarkista soljen ja koko vyön kunto ennen käyttöä. Tuote on tarkoitettu ainoastaan yli 16-vuotiaille henkilöille. Valmistaja ei ole vastuussa väärinkäytöstä johtuvista vammoista.

EST

Kasutusjuhend

Kasutamine: Asetage nimmepadi alaseljale. Kinnitage vöö naba kõrguselt nii, et see oleks tugev, kuid võimaldaks vaba hingamist. Kasutage seda ainult harjutuste ajal, mis nõuavad seljatuge, nagu kükid või jõutõmbed. Pärast treeningut eemaldage vöö.

Hooldus: Puhastage vööd niiske lapiga. **Ärge peske pesumasinas.**
Materjali koostis: 85% PU-nahka, 15% polüestrit.

Hoiatus: Vöö ei ole meditsiiniline abivahend ja seda ei tohiks kasutada värske selgroovigastuste korral ilma arstiga konsulteerimata. Liiga pingul kinnitamine võib takistada hingamist ja põhjustada ebamugavustunnet. Enne kasutamist kontrollige pandla ja kogu vöö seisukorda. Toode on mõeldud ainult üle 16-aastastele isikutele. Tootja ei vastuta ebaõige kasutamise tagajärjel tekkinud vigastuste eest.

LV

Lietošanas instrukcija

Lietošana: Novietojiet jostas daļas spilvenu uz muguras lejasdaļas. Aizsieniet jostu nabas augstumā, pārliecinoties, ka tā ir stingra, bet ļauj brīvi elpot. Izmantojiet to tikai vingrinājumu laikā, kas prasa atbalstu mugurai, piemēram, pietupieniem vai vilkmei. Pēc treniņa jostu noņemiet.

Kopšana: Tīriet jostu ar mitru drānu. **Ne mazgāt veļas mašīnā.**
Materiāla sastāvs: 85% PU āda, 15% poliesters.

Brīdinājums: Josta nav ārstniecisks līdzeklis, un to nedrīkst lietot svaigu mugurkaula traumā gadījumā bez konsultēšanās ar ārstu. Pārāk cieša aizsiegšana var apgrūtināt elpošanu un radīt diskomfortu. Pirms lietošanas pārbaudiet sprādzes un visas jostas stāvakli. Produkts ir paredzēts tikai personām, kas vecākas par 16 gadiem. Ražotājs nav atbildīgs par traumām, kas radušās nepareizas lietošanas rezultātā.

LT

Naudojimo instrukcija

Naudojimas: Uždėkite juosmens pagalvėlę ant apatinės nugaros dalies. Užsekite diržą ties bamba, įsitikindami, kad jis yra tvirtas, bet

leidžia laisvai kvėpuoti. Naudokite jį tik pratimų metu, kuriems reikalinga nugaros atrama, pvz., pritūpimams ar mirties traukai. Po treniruotės diržą nusiimkite.

Priežiūra: Valykite diržą drėgna šluoste. **Neplaukite skalbimo mašinoje. Medžiagos sudėtis: 85% PU odos, 15% poliesterio.**

Įspėjimas: Diržas nėra gydymo priemonė ir neturėtų būti naudojamas esant naujiems stuburo sužalojimams be gydytojo konsultacijos. Per daug standus užsegimas gali apsunkinti kvėpavimą ir sukelti diskomfortą. Prieš naudojimą patikrinkite sagties ir viso diržo būklę. Produktas skirtas tik asmenims, vyresniems nei 16 metų. Gamintojas neatsako už sužalojimus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo.

CZ

Návod k použití

Způsob použití: Umístěte bederní polštář na spodní část zad. Zapněte pás ve výšce pupíku tak, aby byl pevný, ale umožňoval volné dýchání. Používejte ho výhradně během cvičení, která vyžadují podporu zad, jako jsou dřepy nebo mrtvý tah. Po tréninku pás sundejte.

Péče: Čistěte pás vlhkým hadříkem. **Neperte v pračce. Materiálové složení: 85% PU kůže, 15% polyester.**

Upozornění: Pás není léčebný prostředek a neměl by být používán v případě čerstvých poranění páteře bez konzultace s lékařem. Příliš těsné zapnutí může ztěžovat dýchání a způsobovat nepohodlí. Před použitím zkontrolujte stav spony a celého pásu. Výrobek je určen výhradně pro osoby starší 16 let. Výrobce nenes odpovědnost za zranění vyplývající z nesprávného použití.

SK

Návod na použitie

Spôsob použitia: Umiestnite bedrový vankúš na spodnú časť chrbta. Zapnite pás vo výške pupka tak, aby bol pevný, ale umožňoval voľné dýchanie. Používajte ho výhradne počas cvičení, ktoré vyžadujú podporu chrbta, ako sú drepy alebo mŕtvy ťah. Po tréningu pás zložte.

Starostlivosť: Čistíte pás vlhkou handričkou. **Neprať v práčke. Materiálové zloženie: 85% PU koža, 15% polyester.**

Upozornenie: Pás nie je liečivý prostriedok a nemal by sa používať v prípade čerstvých poranení chrbtice bez konzultácie s lekárom. Príliš tesné zapnutie môže sťažovať dýchanie a spôsobovať nepohodlie. Pred použitím skontrolujte stav spony a celého pásu. Výrobok je určený výhradne pre osoby staršie ako 16 rokov. Výrobca nenesie zodpovednosť za zranenia, ktoré vznikli v dôsledku nesprávneho použitia.

HU

Használati útmutató

Használat: Helyezze a derékpárnát a hát alsó részére. Csatolja be az övet a köldök magasságában, úgy, hogy az szorosan illeszkedjen, de lehetővé tegye a szabad légzést. Kizárólag olyan gyakorlatok során használja, amelyek háttámaszt igényelnek, mint például a guggolás vagy a felhúzás. Edzés után vegye le az övet.

Ápolás: Tisztítsa az övet nedves ruhával. **Ne mossa mosógépben. Anyagösszetétel: 85% PU bőr, 15% poliészter.**

Figyelmeztetés: Az öv nem gyógyászati segédeszköz, és friss gerincsérülések esetén orvosi konzultáció nélkül nem szabad használni. A túl szoros bekapcsolás nehezítheti a légzést és kellemetlenséget okozhat. Használat előtt ellenőrizze a csat és az öv egészségének állapotát. A termék kizárólag 16 év feletti személyek számára készült. A gyártó nem vállal felelősséget a helytelen használatból eredő sérülésekért.

RO

Instrucțiuni de utilizare

Mod de utilizare: Așezați perna lombară pe partea inferioară a spatelui. Prindeți centura la nivelul buricului, asigurându-vă că este fixată ferm, dar permite o respirație liberă. Folosiți-o exclusiv în timpul exercițiilor care necesită sprijin pentru spate, cum ar fi genuflexiunile sau ridicările de greutate. După antrenament, scoateți centura.

Îngrijire: Curățați centura cu o cârpă umedă. **Nu spălați în mașina de spălat. Compoziția materialului: 85% piele PU, 15% poliester.**

Avertisment: Centura nu este un dispozitiv medical și nu trebuie utilizată în cazul leziunilor recente ale coloanei vertebrale fără consultarea unui medic. Prinderea prea strânsă poate împiedica respirația și poate cauza disconfort. Înainte de utilizare, verificați starea cataramei și a întregii centuri. Produsul este destinat exclusiv persoanelor cu vârsta peste 16 ani. Producătorul nu este responsabil pentru rănilor rezultate din utilizarea necorespunzătoare.

BG

Инструкции за употреба

Начин на употреба: Поставете лумбалната възглавница на долната част на гърба. Закопчайте колана на нивото на пъпа, така че да бъде стегнат, но да позволява свободно дишане. Използвайте го изключително по време на упражнения, изискващи поддръжка на гърба, като клекове или мъртва тяга. След тренировка свалете колана.

Поддръжка: Почиствайте колана с влажна кърпа. **Не перете в пералня. Състав на материала: 85% PU кожа, 15% полиестер.**

Предупреждение: Коланът не е лечебно средство и не трябва да се използва в случай на пресни травми на гръбначния стълб без консултация с лекар. Твърде стегнатото закопчаване може да затрудни дишането и да причини дискомфорт. Преди употреба проверете състоянието на катарамата и целия колан. Продуктът е предназначен изключително за лица над 16 години. Производителят не носи отговорност за травми, получени в резултат на неправилна употреба.