

PL	bestimmt. Die Plastikverpackung kann gefährlich sein. Um Erstickungsgefahr zu vermeiden, halten Sie sie von Kindern und Säuglingen fern.	Terviseprobleemidega inimesed peaksid toote kasutamist konsulteerima arsti või füsioterapeudiga. Toode ei ole meditsiiniseade. Toode ei ole mõeldud lastele. Plastikpakend võib olla ohtlik. Lõbumisohu vältimiseks hoia seda laste ja imikute eest eemal.
Przyrząd do rozciągania kręgosłupa	Materialzusammensetzung: Basis und Stützbogen – PP, Band – NBR. Hergestellt in: China.	Materjali koostis: Alus ja tugikaar – PP, Lint – NBR. Toodetud: Hiinas.
Sposób użycia	NL	LT
Umieść urządzenie na płaskim podłożu. Połóż się powoli plecami na łuku podporowym, dostosowując jego wysokość do własnych potrzeb. Rozluźnij mięśnie i wykonuj ćwiczenia rozciągające przez 5–10 minut dziennie. Możesz także używać produktu jako podpórki za plecami podczas siedzenia. Po użyciu przetrzyj powierzchnię wilgotną ściereczką.	Rugstrekker	Nugaros tempiklis
Ostrzeżenie	Gebruiksaanwijzing	Naudojimo instrukcija
Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku rekreacyjnego i ćwiczeń rozciągających. Nie stosować w przypadku świeżych urazów, silnych bólów pleców, chorób kręgosłupa ani stanów zapalnych. Osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować użycie produktu z lekarzem lub fizjoterapeutą. Produkt nie jest wyrobem medycznym. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci. Plastikowe opakowanie może być niebezpieczne. Aby uniknąć ryzyka uduszenia, należy trzymać je z dala od dzieci i niemowląt.	Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Ga langzaam met uw rug op de steunboog liggen en pas de hoogte aan uw behoeften aan. Ontspan uw spieren en voer dagelijks gedurende 5–10 minuten rek oefeningen uit. U kunt het product ook als rugleuning gebruiken tijdens het zitten. Veeg na gebruik het oppervlak schoon met een vochtige doek.	Pastatykite prietaisą ant lygaus paviršiaus. Lėtai atsigulkite nugara ant atraminio lanko, pritaikydami jo aukštį pagal savo poreikius. Atpalaiduokite raumenis ir atlikite tempimo pratimus 5–10 minučių per dieną. Taip pat galite naudoti produktą kaip nugaros atramą sėdint. Po naudojimo nuvalykite paviršių drėgna šluoste.
Skład materiałowy: Podstawa i łuk podporowy – PP, Taśma – NBR. Wyprodukowano w: Chinach.	Waarschuwing	Įspėjimas
ENG	Het product is uitsluitend bedoeld voor recreatief gebruik en rek oefeningen. Niet gebruiken bij recente blessures, ernstige rugpijn, ruggengraatziekten of ontstekingen. Personen met gezondheidsproblemen dienen het gebruik van het product te overleggen met een arts of fysiotherapeut. Het product is geen medisch hulpmiddel. Het product is niet bedoeld voor kinderen. De plastic verpakking kan gevaarlijk zijn. Om verstikkingsgevaar te voorkomen, moet u deze buiten het bereik van kinderen en baby's houden.	Produktas skirtas tik rekreaciniam naudojimui ir tempimo pratimams. Nenaudoti esant šviežiems sužalojimams, stipriems nugaros skausmams, stuburo ligoms ar uždegimams. Asmenys, turintys sveikatos problemų, turėtų pasikonsultuoti dėl produkto naudojimo su gydytoju arba kineziterapeutu. Produktas nėra medicinos prietaisas. Produktas nėra skirtas vaikams. Plastikinė pakuotė gali būti pavojinga. Kad išvengtumėte uždusimo rizikos, laikykite ją atokiau nuo vaikų ir kūdikių.
Spine Stretcher	Materiële samenstelling: Basis en steunboog – PP, Band – NBR. Gemaakt in: China.	Medžiagos sudėtis: Pagrindas ir atraminis lankas – PP, Diržas – NBR. Pagaminta: Kinijoje.
Instructions for use	FIN	LV
Place the device on a flat surface. Slowly lie down on the support arch with your back, adjusting its height to your needs. Relax your muscles and perform stretching exercises for 5–10 minutes a day. You can also use the product as a back support while sitting. After use, wipe the surface with a damp cloth.	Selän venytyslaite	Muguras stiepējs
Warning	Käyttöohjeet	Lietošanas instrukcija
The product is intended for recreational use and stretching exercises only. Do not use in case of fresh injuries, severe back pain, spinal diseases, or inflammation. Individuals with health problems should consult a doctor or a physiotherapist before using the product. The product is not a medical device. The product is not intended for children. The plastic packaging can be dangerous. To avoid the risk of suffocation, keep it away from children and infants.	Aseta laite tasaiselle alustalle. Asetu hitaasti selkäsi tukikaarelle, säätämällä sen korkeutta tarpeidesi mukaan. Rentouta lihaksesi ja suorita venyttelyharjoituksia 5–10 minuuttia päivässä. Voit käyttää tuotetta myös selkätkukena istuessasi. Pyyhi laitteen pinta käytön jälkeen kostealla liinalla.	Novietojiet ierīci uz līdzenas virsmas. Lēnām apgulieties ar muguru uz atbalsta loka, pielāgojot tā augstumu savām vajadzībām. Atpūtiniet muskuļus un veiciet stiepšanās vingrinājumus 5–10 minūtes dienā. Jūs varat izmantot produktu arī kā atbalstu mugurai sēžot. Pēc lietošanas notīriet virsmu ar mitru drānu.
Material composition: Base and support arch – PP, Strap – NBR. Made in: China.	Varoitukset	Brīdinājums
DE	Tuote on tarkoitettu ainoastaan virkistyskäyttöön ja venyttelyharjoituksiin. Älä käytä tuotetta, jos sinulla on tuoreita vammoja, vaikea selkärkipu, selkärangan sairauksia tai tulehduksia. Henkilöiden, joilla on terveysongelmia, tulisi neuvotella tuotteen käytöstä lääkärin tai fysioterapeutin kanssa. Tuote ei ole lääkinnällinen laite. Tuotetta ei ole tarkoitettu lapsille. Muovipakkaus voi olla vaarallinen. Tukehtumisvaaran välttämiseksi pidä se poissa lasten ja vauvojen ulottuvilta.	Produkts ir paredzēts tikai atpūtai un stiepšanās vingrinājumiem. Neizmantojiet jaunu traumu, spēcīgu muguras sāpju, mugurkaula slimību vai iekaisumu gadījumā. Personām ar veselības problēmām pirms produkta lietošanas jākonsultējas ar ārstu vai fizioterapeitu. Produkts nav medicīnas ierīce. Produkts nav paredzēts bērniem. Plastmasas iepakojums var būt bīstams. Lai izvairītos no nosmakšanas riska, turiet to prom no bērniem un zīdaiņiem.
Wirbelsäulenstrecker	Materiaalikoostumus: Pohja ja tukikaari – PP, Nauha – NBR. Valmistettu: Kiinassa.	Materiāla sastāvs: Pamatne un atbalsta loks – PP, Lente – NBR. Ražots: Ķīnā.
Gebrauchsanweisung	EST	CZ
Legen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Legen Sie sich langsam mit dem Rücken auf den Stützbogen und passen Sie seine Höhe an Ihre Bedürfnisse an. Entspannen Sie Ihre Muskeln und führen Sie täglich 5–10 Minuten lang Dehnübungen durch. Sie können das Produkt auch als Rückenstütze beim Sitzen verwenden. Nach Gebrauch die Oberfläche mit einem feuchten Tuch abwischen.	Seljapikendaja	Pomůcka na protahování páteře
Warnung	Kasutusjuhend	Návod k použití
Das Produkt ist ausschließlich für den Freizeitgebrauch und Dehnübungen bestimmt. Nicht bei frischen Verletzungen, starken Rückenschmerzen, Wirbelsäulenerkrankungen oder Entzündungen anwenden. Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten die Verwendung des Produkts mit einem Arzt oder Physiotherapeuten besprechen. Das Produkt ist kein Medizinprodukt. Das Produkt ist nicht für Kinder	Aseta seade tasasele pinnale. Asetu aeglaselt seljaga tugikaarele, reguleerides selle kõrgust vastavalt oma vajadustele. Lõdvesta lihased ja tee venituse harjutusi 5–10 minutit päevas. Võid toodet kasutada ka seljatoena istumise ajal. Pärast kasutamist puhasta pind niiske lapiga.	Umístěte zařízení na rovnou podložku. Pomalu si lehněte zády na podpěrný oblouk, přizpůsobte jeho výšku svým potřebám. Uvolněte svaly a provádějte protahovací cvičení po dobu 5–10 minut denně. Můžete také použít výrobek jako opěrku za zády při sezení. Po použití otřete povrch vlhkým hadříkem.
	Hoiatus	Upozornění
	Toode on mõeldud ainult puhkeotstarbeliseks kasutamiseks ja venituse harjutusteks. Mitte kasutada värske vigastuste, tugeva seljavalu, lülisambahaiguste või põletike korral.	Produkt je určen výhradně k rekreačnímu použití a protahovacím cvičením. Nepoužívejte v případě

čerstvých zranění, silných bolestí zad, onemocnění páteře ani zánětů. Osoby se zdravotními problémy by měly použití produktu konzultovat s lékařem nebo fyzioterapeutem. Produkt není zdravotnickým prostředkem. Produkt není určen pro děti. Plastové balení může být nebezpečné. Abyste předešli riziku udušení, držte jej mimo dosah dětí a kojenců.

Materiálové složení: Základna a podpěrný oblouk – PP, Páska – NBR. Vyrobeno v: Číně.

SK

Pomôčka na preťahovanie chrbtice

Návod na použitie

Umiestnite zariadenie na rovnú podložku. Pomaly si ľahnite chrbtom na podporný oblúk, prispôbte jeho výšku svojim potrebám. Uvoľnite svaly a vykonávajte preťahovacie cvičenia po dobu 5–10 minút denne. Môžete tiež použiť výrobok ako opierku za chrbtom pri sedení. Po použití utrite povrch vlhkou handričkou.

Varovanie

Produkt je určený výhradne na rekreačné použitie a preťahovacie cvičenia. Nepoužívajte v prípade čerstvých zranení, silných bolestí chrbta, ochorení chrbtice ani zápalov. Osoby so zdravotnými problémami by mali použitie produktu konzultovať s lekárom alebo fyzioterapeutom. Produkt nie je zdravotnícka pomôcka. Produkt nie je určený pre deti. Plastové balenie môže byť nebezpečné. Aby ste predišli riziku udusenía, držte ho mimo dosahu detí a dojčiat.

Materiálové zloženie: Základňa a podporný oblúk – PP, Páska – NBR. Vyrobené v: Číne.

HU

Gerincnyújtó

Használati útmutató

Helyezze az eszközöt sík felületre. Lassan feküdjön a hátával a támasztó ívre, a magasságát a saját igényeihez igazítva. Lazítsa el izmait, és végezzen nyújtó gyakorlatokat napi 5–10 percig. A terméket ülés közben háttámaszként is használhatja. Használat után törölje le a felületet nedves ruhával.

Figyelmeztetés

A termék kizárólag szabadidős használatra és nyújtó gyakorlatokra készült. Ne használja friss sérülések, erős hátfájás, gerincbetegségek vagy gyulladások esetén. Egészségügyi problémákkal küzdő személyeknek a termék használatát orvossal vagy gyógytornással kell megbeszélniük. A termék nem orvosi eszköz. A termék nem gyermekek számára készült. A műanyag csomagolás veszélyes lehet. A fulladásveszély elkerülése érdekében tartsa távol gyermekektől és csecsemőktől.

Anyagösszetétel: Alap és támasztó ív – PP, Szij – NBR. Gyártási hely: Kína.

RO

Îndreptător de coloană vertebrală

Instrucțiuni de utilizare

Așezați dispozitivul pe o suprafață plană. Întindeți-vă încet cu spatele pe arcul de susținere, ajustând înălțimea acestuia la nevoile dumneavoastră. Relaxați-vă mușchii și efectuați exerciții de întindere timp de 5–10 minute pe zi. Puteți utiliza produsul și ca suport pentru spate în timpul șederii. După utilizare, ștergeți suprafața cu o cârpă umedă.

Avertisment

Produsul este destinat exclusiv utilizării recreative și exercițiilor de întindere. Nu utilizați în caz de leziuni recente, dureri severe de spate, boli ale coloanei vertebrale sau inflamații. Persoanele cu probleme de sănătate ar trebui să consulte un medic sau un fizioterapeut înainte de a utiliza produsul. Produsul nu este un dispozitiv medical. Produsul nu este destinat copiilor. Ambalajul din plastic poate fi periculos. Pentru a evita riscul de sufocare, țineți-l departe de copii și sugari.

Compoziția materialului: Bază și arc de susținere – PP, Bandă – NBR. Fabricat în: China.

BG

Разтегач за гръбнак

Инструкции за употреба

Поставете устройството на равна повърхност. Легнете бавно с гръб на поддържащата арка, регулирайки височината ѝ според вашите нужди. Отпуснете мускулите си и правете упражнения за разтягане по 5–10 минути на ден. Можете също да използвате продукта като облегалка за гърба по време на седене. След употреба избършете повърхността с влажна кърпа.

Предупреждение

Продуктът е предназначен изключително за развлекателна употреба и упражнения за разтягане. Не използвайте в случай на скорошни травми, силна болка в гърба, заболявания на гръбначния стълб или възпаления. Хора със здравословни проблеми трябва да се консултират с лекар или физиотерапевт относно употребата на продукта. Продуктът не е медицинско изделие. Продуктът не е предназначен за деца. Пластмасовата опаковка може да бъде опасна. За да избегнете риск от задушаване, дръжте я далеч от деца и бебета.

Материален състав: Основа и поддържаща арка – PP, Лента – NBR. Произведено в: Китай.

IT

Attrezzo per lo stretching della schiena

Istruzioni per l'uso

Posizionare l'attrezzo su una superficie piana. Appoggiarsi lentamente con la schiena sull'arco di supporto, regolandone l'altezza in base alle proprie esigenze. Rilassare i muscoli ed eseguire esercizi di stretching per 5–10 minuti al giorno. È possibile utilizzare il prodotto anche come supporto per la schiena durante la seduta. Dopo l'uso, pulire la superficie con un panno umido.

Avvertenza

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso ricreativo e agli esercizi di stretching. Non utilizzare in caso di traumi recenti, forti dolori alla schiena, malattie della colonna vertebrale o infiammazioni. Le persone con problemi di salute dovrebbero consultare un medico o un fisioterapeuta prima di utilizzare il prodotto. Il prodotto non è un dispositivo medico. Il prodotto non è destinato ai bambini. L'imballaggio in plastica può essere pericoloso. Per evitare il rischio di soffocamento, tenerlo lontano da bambini e neonati.

Composizione del materiale: Base e arco di supporto – PP, Cinghia – NBR. Prodotto in: Cina.

SI

Naprava za raztezanje hrbtenice

Navodila za uporabo

Napravo postavite na ravno površino. Počasi se ulezite z hrbtom na podporni lok, prilagodite njegovo višino svojim potrebam. Sprostite mišice in izvajajte raztezne vaje 5–10 minut na dan. Izdelek lahko uporabljate tudi kot oporo za hrbet med sedenjem. Po uporabi površino obrišite z vlažno krpo.

Opozorilo

Izdelek je namenjen izključno za rekreacijo in raztezne vaje. Ne uporabljajte v primeru svežih poškodb, močnih bolečin v hrbtu, bolezni hrbtenice ali vnetij. Osebe z zdravstvenimi težavami naj se pred uporabo izdelka posvetujejo z zdravnikom ali fizioterapevtom. Izdelek ni medicinski pripomoček. Izdelek ni namenjen otrokom. Plastična embalaža je lahko nevarna. Da se izognete nevarnosti zadušitve, jo hranite stran od otrok in dojenčkov.

Sestava materiala: Osnova in podporni lok – PP, Trak – NBR. Izdelano v: Kitajski.

HR

Istezač za kralježnicu

Upute za uporabu

Postavite uređaj na ravnu podlogu. Polako se pognite leđima na potporni luk, prilagođavajući njegovu visinu svojim potrebama. Opustite mišiće i izvodite vježbe istezanja 5–10 minuta dnevno. Proizvod možete koristiti i kao potporu za leđa tijekom sjedenja. Nakon upotrebe obrišite površinu vlažnom krpom.

Upozorenje

Proizvod je namijenjen isključivo za rekreacijsku upotrebu i vježbe istezanja. Ne koristite u slučaju svježih ozljeda, jakih bolova u leđima, bolesti kralježnice ili upala. Osobe sa zdravstvenim problemima trebale bi se posavjetovati s liječnikom ili fizioterapeutom prije upotrebe proizvoda. Proizvod nije medicinski uređaj. Proizvod nije namijenjen djeci. Plastična ambalaža može biti opasna. Kako biste izbjegli rizik od gušenja, držite je podalje od djece i dojenčadi.

Sastav materijala: Baza i potporni luk – PP, Traka – NBR. Proizvedeno u: Kini.