

# PL - polski

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Informacje o bezpieczeństwie

### OSTRZEŻENIA!

1. Produkt przeznaczony do użytku przez osoby od 16. roku życia. Taśmy i gumy nie są zabawkami - przechowuj je poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
2. Przed każdym użyciem dokładnie sprawdź taśmę/gumę pod kątem pęknięć, nacięć lub innych uszkodzeń. Nie używaj uszkodzonego produktu.
3. Używaj taśm/gum wyłącznie zgodnie z instrukcjami producenta, stosując odpowiednią technikę i prawidłową postawę ciała.
4. Unikaj nadmiernego rozciągania oraz gwałtownego użycia. Przekroczenie maksymalnego zakresu może prowadzić do zerwania taśmy i urazów.
5. Upewnij się, że taśmy/gumy są bezpiecznie zamocowane. Niewłaściwe umocowanie może spowodować utratę kontroli i kontuzje.
6. Zaczynaj od niskiego poziomu oporu i stopniowo go zwiększaj. Przerwij ćwiczenia w przypadku bólu i skonsultuj się ze specjalistą.
7. Chroń twarz i oczy przed bezpośrednim kontaktem z taśmą/gumą - w przypadku zerwania może dojść do poważnych obrażeń.
8. Po użyciu przechowuj produkt w suchym, chłodnym miejscu, regularnie czyść łagodnym detergentem.
9. Wyrzuć opakowania foliowe po rozpakowaniu. Opakowanie foliowe może stanowić zagrożenie uduszenia - przechowywać poza zasięgiem dzieci.

# EN - English

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Safety Information

### WARNINGS!

1. This product is intended for use by persons 16 years of age and older. The bands and bands are not toys - keep them out of the reach of children and animals.
2. Before each use, carefully inspect the band/band for cracks, cuts, or other damage. Do not use a damaged product.
3. Use the bands/bands only according to the manufacturer's instructions, using proper technique and correct posture.
4. Avoid excessive stretching and abrupt use. Exceeding the maximum range may lead to band breakage and injury.
5. Ensure that the bands/bands are securely attached. Incorrect attachment can cause loss of control and injury.
6. Start with a low resistance level and gradually increase it. Discontinue exercise if pain occurs and consult a specialist.
7. Protect your face and eyes from direct contact with the tape/elastic band - serious injury may occur if it breaks.
8. After use, store the product in a dry, cool place and clean regularly with a mild detergent.
9. Discard the foil packaging after unpacking. The foil packaging may pose a suffocation hazard - keep out of the reach of children.

# DE - Deutsch

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Sicherheitsinformationen

### WARNHINWEISE!

1. Dieses Produkt ist nur für Personen ab 16 Jahren geeignet.  
Die Bänder sind kein Spielzeug – bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
2. Überprüfen Sie das Band vor jedem Gebrauch sorgfältig auf Risse, Schnitte oder andere Beschädigungen. Verwenden Sie kein beschädigtes Produkt.
3. Verwenden Sie die Bänder nur gemäß der Herstelleranleitung und achten Sie dabei auf die richtige Technik und Körperhaltung.
4. Vermeiden Sie übermäßiges Dehnen und abrupte Belastungen.  
Das Überschreiten des maximalen Bewegungsumfangs kann zum Reißen des Bandes und zu Verletzungen führen.
5. Stellen Sie sicher, dass die Bänder fest sitzen.  
Eine falsche Befestigung kann zu Kontrollverlust und Verletzungen führen.
6. Beginnen Sie mit einem niedrigen Widerstand und steigern Sie diesen allmählich.  
Brechen Sie die Übung ab, wenn Schmerzen auftreten, und konsultieren Sie einen Spezialisten.
7. Schützen Sie Ihr Gesicht und Ihre Augen vor direktem Kontakt mit dem Klebeband/Gummiband – es besteht Verletzungsgefahr, falls es reißt.
8. Bewahren Sie das Produkt nach Gebrauch an einem trockenen, kühlen Ort auf und reinigen Sie es regelmäßig mit einem milden Reinigungsmittel.
9. Entsorgen Sie die Folienverpackung nach dem Öffnen. Die Folienverpackung kann eine Erstickungsgefahr darstellen – außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

# FR - français

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Informations de sécurité

### AVERTISSEMENTS !

1. Ce produit est destiné aux personnes âgées de 16 ans et plus.  
Les bandes élastiques ne sont pas des jouets ; tenez-les hors de portée des enfants et des animaux.
2. Avant chaque utilisation, inspectez soigneusement la bande élastique afin de vérifier l'absence de fissures, de coupures ou d'autres dommages. N'utilisez pas un produit endommagé.
3. Utilisez les bandes élastiques uniquement conformément aux instructions du fabricant, en adoptant une technique appropriée et une posture correcte.
4. Évitez les étirements excessifs et une utilisation brusque.  
Dépasser l'amplitude maximale peut entraîner la rupture de la bande et des blessures.
5. Assurez-vous que les bandes élastiques sont solidement fixées.  
Une fixation incorrecte peut entraîner une perte de contrôle et des blessures.
6. Commencez par un faible niveau de résistance et augmentez-le progressivement. Arrêtez l'exercice en cas de douleur et consultez un spécialiste.
7. Protégez votre visage et vos yeux du contact direct avec le ruban adhésif/l'élastique ;  
une blessure grave peut survenir en cas de rupture.
8. Après utilisation, rangez le produit dans un endroit sec et frais et nettoyez-le régulièrement avec un détergent doux.
9. Jetez l'emballage en aluminium après déballage. Cet emballage peut présenter un risque d'étouffement ; tenez-le hors de portée des enfants.

# IT - italiano

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Informazioni di sicurezza

### AVVERTENZE!

1. Questo prodotto è destinato all'uso da parte di persone di età pari o superiore a 16 anni. Gli elastici non sono giocattoli: tenerli fuori dalla portata dei bambini e degli animali.

2. Prima di ogni utilizzo, ispezionare attentamente l'elastico per verificare la presenza di crepe, tagli o altri danni. Non utilizzare un prodotto danneggiato.

3. Utilizzare gli elastici solo secondo le istruzioni del produttore, con la tecnica e la postura corrette.

4. Evitare allungamenti eccessivi e un utilizzo brusco.

Superare il limite massimo di estensione può causare la rottura dell'elastico e lesioni.

5. Assicurarsi che gli elastici siano fissati saldamente.

Un fissaggio errato può causare la perdita di controllo e lesioni.

6. Iniziare con un livello di resistenza basso e aumentarlo gradualmente. Interrompere l'esercizio in caso di dolore e consultare uno specialista.

7. Proteggere il viso e gli occhi dal contatto diretto con il nastro/elastico: la rottura può causare gravi lesioni.

8. Dopo l'uso, conservare il prodotto in un luogo fresco e asciutto e pulirlo regolarmente con un detergente delicato.

9. Gettare l'imballaggio in alluminio dopo averlo disimballato. L'imballaggio in alluminio può rappresentare un rischio di soffocamento: tenere fuori dalla portata dei bambini.

# NL - Nederlands

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Veiligheidsinformatie

### WAARSCHUWINGEN!

1. Dit product is bedoeld voor gebruik door personen van 16 jaar en ouder. De banden zijn geen speelgoed - houd ze buiten het bereik van kinderen en dieren.
2. Controleer de band(en) vóór elk gebruik zorgvuldig op scheuren, sneden of andere beschadigingen. Gebruik geen beschadigd product.
3. Gebruik de banden alleen volgens de instructies van de fabrikant, met de juiste techniek en houding.
4. Vermijd overmatig rekken en abrupt gebruik. Het overschrijden van de maximale bewegingsvrijheid kan leiden tot breuk van de band en letsel.
5. Zorg ervoor dat de banden goed vastzitten. Onjuiste bevestiging kan leiden tot verlies van controle en letsel.
6. Begin met een lage weerstand en verhoog deze geleidelijk. Stop met de oefening als er pijn optreedt en raadpleeg een specialist.
7. Bescherm uw gezicht en ogen tegen direct contact met de band/het elastiek - ernstig letsel kan ontstaan als deze breekt.
8. Bewaar het product na gebruik op een droge, koele plaats en reinig het regelmatig met een mild reinigingsmiddel.
9. Gooi de folieverpakking na het uitpakken weg. De folieverpakking kan verstikkingsgevaar opleveren - buiten het bereik van kinderen houden.

# SV - svenska

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Säkerhetsinformation

### VARNINGAR!

1. Denna produkt är avsedd att användas av personer från 16 år och uppåt. Remmarna och gummibanden är inte leksaker – förvara dem utom räckhåll för barn och djur.
2. Kontrollera noggrant bandet/elastikbandet före varje användning för sprickor, skärsår eller andra skador. Använd inte en skadad produkt.
3. Använd endast banden/elastikbanden enligt tillverkarens instruktioner, med korrekt teknik och korrekt hållning.
4. Undvik överdriven stretching och abrupt användning. Att överskrida den maximala räckvidden kan leda till att bandet går sönder och skadar sig.
5. Se till att banden/elastikbanden är ordentligt fastsatta. Felaktig fastsättning kan orsaka förlust av kontroll och skada.
6. Börja med en låg motståndsnivå och öka den gradvis. Avbryt träningen om smärta uppstår och kontakta en specialist.
7. Skydda ansiktet och ögonen från direktkontakt med tejp/elastikbandet – allvarlig skada kan uppstå om det går sönder. 8. Förvara produkten på en torr och sval plats efter användning och rengör den regelbundet med ett mildt rengöringsmedel. 9. Kassera folieförpackningen efter uppäckning. Folieförpackningen kan utgöra kvävningrisk – förvara den utom räckhåll för barn.

# ES - español

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Información de seguridad

¡ADVERTENCIAS!

1. Este producto está diseñado para personas mayores de 16 años.  
Las bandas no son juguetes; manténgalas fuera del alcance de los niños y de los animales.
2. Antes de cada uso, inspeccione cuidadosamente la banda para detectar grietas, cortes u otros daños. No utilice un producto dañado.
3. Utilice las bandas únicamente según las instrucciones del fabricante, manteniendo la técnica y la postura correctas.
4. Evite estirar en exceso y usar las bandas bruscamente.  
Exceder el rango máximo de estiramiento puede provocar la rotura de la banda y lesiones.
5. Asegúrese de que las bandas estén bien sujetas.  
Una sujeción incorrecta puede causar pérdida de control y lesiones.
6. Comience con un nivel de resistencia bajo y aumentelo gradualmente. Si siente dolor, suspenda el ejercicio y consulte a un especialista.
7. Proteja su rostro y ojos del contacto directo con la cinta/banda elástica; si se rompe, puede causar lesiones graves.
8. Después de usar el producto, guárdelo en un lugar fresco y seco y límpielo regularmente con un detergente suave.
9. Deseche el envoltorio de aluminio después de abrirlo. El envoltorio de aluminio puede representar un peligro de asfixia; manténgalo fuera del alcance de los niños.

# CS - čeština

SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Bezpečnostní informace

### VAROVÁNÍ!

1. Tento výrobek je určen pro osoby starší 16 let.  
Gumy a gumy nejsou hračky – uchovávejte je mimo dosah dětí a zvířat.
2. Před každým použitím pečlivě zkontrolujte gumu/gumu, zda na ní nejsou praskliny, řezné rány nebo jiné poškození. Nepoužívejte poškozený výrobek.
3. Používejte gumy/gumy pouze podle pokynů výrobce, dodržujte správnou techniku a správné držení těla.
4. Vyhněte se nadměrnému natahování a prudkému používání.  
Překročení maximálního rozsahu může vést k přetržení gumy a zranění.
5. Ujistěte se, že jsou gumy/gumy bezpečně připevněny.  
Nesprávné připevnění může způsobit ztrátu kontroly a zranění.
6. Začněte s nízkou úrovní odporu a postupně ji zvyšujte. Pokud se objeví bolest, přerušte cvičení a poraďte se s odborníkem.
7. Chraňte si obličej a oči před přímým kontaktem s páskou/gumičkou –  
při přetržení může dojít k vážnému zranění.
8. Po použití skladujte výrobek na suchém a chladném místě a pravidelně jej čistěte jemným čisticím prostředkem.
9. Po vybalení zlikvidujte fóliový obal. Fóliový obal může představovat nebezpečí udušení – uchovávejte mimo dosah dětí.

# SK - slovenčina

SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Bezpečnostné informácie

### UPOZORNENIA!

1. Tento výrobok je určený pre osoby staršie ako 16 rokov.  
Gumy a elastické pásy nie sú hračky – uchovávajte ich mimo dosahu detí a zvierat.
2. Pred každým použitím dôkladne skontrolujte pás/gumu, či nie je prasknutý, porezaný alebo inak poškodený. Nepoužívajte poškodený výrobok.
3. Používajte gumy/gumy iba podľa pokynov výrobcu, dodržiavajte správnu techniku a správne držanie tela.
4. Vyhnite sa nadmernému naťahovaniu a prudkému používaniu.  
Prekročenie maximálneho rozsahu môže viesť k pretrhnutiu pásu a zraneniu.
5. Uistite sa, že gumy/gumy sú bezpečne pripevnené.  
Nesprávne pripevnenie môže spôsobiť stratu kontroly a zranenie.
6. Začnite s nízkou úrovňou odporu a postupne ju zvyšujte. Ak sa objaví bolesť, prestaňte cvičiť a poraďte sa s odborníkom.
7. Chráňte si tvár a oči pred priamym kontaktom s pásom/gumičkou – ak sa pretrhne, môže dôjsť k vážnemu zraneniu.
8. Po použití skladujte výrobok na suchom a chladnom mieste a pravidelne ho čistite jemným čistiacim prostriedkom.
9. Po rozbalení zlikvidujte fóliový obal. Fóliový obal môže predstavovať nebezpečenstvo udusenía – uchovávajte mimo dosahu detí.

# HU - magyar

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Biztonsági információk

### FIGYELMEZTETÉSEK!

1. Ez a termék 16 éves és idősebb személyek számára készült.  
A szalagok és a gumiszalagok nem játékok - tartsa őket gyermekek és állatok elől elzárva.
2. Minden használat előtt gondosan ellenőrizze a szalagot/szalagot repedések, vágások vagy egyéb sérülések szempontjából. Ne használjon sérült terméket.
3. A szalagokat/szalagokat csak a gyártó utasításai szerint használja, helyes technikával és helyes testtartással.
4. Kerülje a túlzott nyújtást és a hirtelen használatot.  
A maximális tartomány túllépése a szalag töréséhez és sérüléshez vezethet.
5. Győződjön meg arról, hogy a szalagok/szalagok biztonságosan rögzítve vannak.  
A helytelen rögzítés a kontroll elvesztését és sérülést okozhat.
6. Kezdje alacsony ellenállási szinttel, és fokozatosan növelje. Fájdalom esetén hagyja abba az edzést, és forduljon szakemberhez.
7. Védje arcát és szemét a szalaggal/rugalmas szalaggal való közvetlen érintkezéstől - súlyos sérülés következhet be, ha elszakad.
8. Használat után a terméket száraz, hűvös helyen tárolja, és rendszeresen tisztítsa enyhe mosószerrel.
9. Kicsomagolás után dobja ki a fóliacsomagolást. A fóliacsomagolás fulladásveszélyt okozhat - gyermekektől elzárva tartandó.

# RO - română

SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Informații de siguranță

### AVERTIZĂRI!

1. Acest produs este destinat utilizării de către persoane cu vârsta de 16 ani și peste. Benzile și benzile nu sunt jucării - a nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor.
2. Înainte de fiecare utilizare, inspectați cu atenție banda/banda pentru a depista crăpături, tăieturi sau alte deteriorări. Nu utilizați un produs deteriorat.
3. Utilizați benzile/benzile numai conform instrucțiunilor producătorului, folosind tehnica adecvată și postura corectă.
4. Evitați întinderea excesivă și utilizarea bruscă. Depășirea intervalului maxim de mișcare poate duce la ruperea benzii și la rănire.
5. Asigurați-vă că benzile/benzile sunt fixate în siguranță. Fixarea incorectă poate provoca pierderea controlului și rănire.
6. Începeți cu un nivel de rezistență scăzut și creșteți-l treptat. Întrerupeți exercițiile dacă apar dureri și consultați un specialist.
7. Protejați-vă fața și ochii de contactul direct cu banda/banda elastică - pot apărea răni grave dacă se rupe.
8. După utilizare, depozitați produsul într-un loc uscat și răcoros și curățați-l regulat cu un detergent blând.
9. Aruncați ambalajul din folie după despachetare. Ambalajul din folie poate prezenta un pericol de sufocare - a nu se lăsa la îndemâna copiilor.

# PT - português

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Informações de segurança

### AVISOS!

1. Este produto destina-se ao uso por pessoas com 16 anos de idade ou mais. As faixas elásticas não são brinquedos - mantenha-as fora do alcance de crianças e animais.
2. Antes de cada uso, inspecione cuidadosamente a faixa elástica quanto a rachaduras, cortes ou outros danos. Não use um produto danificado.
3. Use as faixas elásticas somente de acordo com as instruções do fabricante, utilizando a técnica adequada e a postura correta.
4. Evite alongamentos excessivos e uso abrupto. Exceder o limite máximo pode causar a quebra da faixa e lesões.
5. Certifique-se de que as faixas elásticas estejam firmemente presas. A fixação incorreta pode causar perda de controle e lesões.
6. Comece com um nível de resistência baixo e aumente-o gradualmente. Interrompa o exercício se sentir dor e consulte um especialista. 7. Proteja o rosto e os olhos do contato direto com a fita/elástico - podem ocorrer ferimentos graves se ela se romper.
8. Após o uso, guarde o produto em local seco e fresco e limpe-o regularmente com detergente neutro.
9. Descarte a embalagem de alumínio após desembalar. A embalagem de alumínio pode representar risco de sufocamento - mantenha fora do alcance de crianças.

# LT - lietuvių

SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Saugos informacija

ĮSPĖJIMAI!

1. Šis gaminys skirtas naudoti asmenims nuo 16 metų.  
Juostos ir apyrankės nėra žaislai – laikykite jas vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.
2. Prieš kiekvieną naudojimą atidžiai apžiūrėkite, ar juostoje/juostoje nėra įtrūkimų, įpjovimų ar kitų pažeidimų. Nenaudokite pažeisto gaminio.
3. Juostas/juostas naudokite tik pagal gamintojo instrukcijas, taisyklingai laikydamiesi technikos ir laikysenos.
4. Venkite per didelio tempimo ir staigaus naudojimo.  
Viršijus maksimalų diapazoną, juosta gali sulūžti ir susižeisti.
5. Įsitikinkite, kad juostos/juostos yra tvirtai pritvirtintos.  
Neteisingas pritvirtinimas gali sukelti kontrolės praradimą ir susižeisti.
6. Pradėkite nuo mažo pasipriešinimo lygio ir palaipsniui jį didinkite. Jei jaučiate skausmą, nutraukite pratimą ir kreipkitės į specialistą.
7. Saugokite veidą ir akis nuo tiesioginio kontakto su juoste/elastine juosta – jei ji sulūžtų, galite sunkiai susižeisti.
8. Panaudoję gaminį, laikykite jį sausoje, vėsioje vietoje ir reguliariai valykite švelniu plovikliu.
9. Išpakavę išmeskite folijos pakuotę. Folijos pakuotė gali kelti uždusimo pavojų – laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.

# LV - latviešu

SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Drošības informācija

### BRĪDINĀJUMI!

1. Šis produkts ir paredzēts lietošanai personām no 16 gadu vecuma. Gredzenlentes un lentes nav rotaļlietas — glabājiet tās bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā.
2. Pirms katras lietošanas reizes rūpīgi pārbaudiet lenti/lenti, vai tai nav plaisu, griezumu vai citu bojājumu. Nelietojiet bojātu produktu.
3. Izmantojiet lentes/lentes tikai saskaņā ar ražotāja norādījumiem, izmantojot pareizu tehniku un pareizu stāju.
4. Izvairieties no pārmērīgas stiepšanās un pēkšņas lietošanas. Maksimālā diapazona pārsniegšana var izraisīt lentes plīšanu un traumas.
5. Pārliecinieties, vai lentes/lentes ir droši piestiprinātas. Nepareiza piestiprināšana var izraisīt kontroles zaudēšanu un traumas.
6. Sāciet ar zemu pretestības līmeni un pakāpeniski palieliniet to. Pārtrauciet vingrinājumus, ja rodas sāpes, un konsultējieties ar speciālistu.
7. Aizsargājiet seju un acis no tiešas saskares ar lenti/elastīgo lenti — tās plīšanas gadījumā var rasties nopietnas traumas.
8. Pēc lietošanas uzglabājiet produktu sausā, vēsā vietā un regulāri tīriet ar maigu mazgāšanas līdzekli.
9. Pēc izpakošanas izmetiet folijas iepakojumu. Folijas iepakojums var radīt nosmakšanas risku — glabājiet bērniem nepieejamā vietā.

# ET - eesti

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Ohutusteave

### HOIATUSED!

1. See toode on mõeldud kasutamiseks alates 16. eluaastast. Kinnitused ja kummipaelad ei ole mänguasjad – hoidke neid lastele ja loomadele kättesaamatus kohas.
2. Enne iga kasutamist kontrollige kummipaela/rihma hoolikalt pragude, löikehaavade või muude kahjustuste suhtes. Ärge kasutage kahjustatud toodet.
3. Kasutage kummipaelu/rihmasid ainult vastavalt tootja juhiste, kasutades õiget tehnikat ja õiget kehahoiakut.
4. Vältige liigset venitamist ja järsku kasutamist. Maksimaalse ulatuse ületamine võib põhjustada kummipaela purunemise ja vigastusi.
5. Veenduge, et kummipaelad/rihmad on kindlalt kinnitatud. Vale kinnitus võib põhjustada kontrolli kaotamise ja vigastusi.
6. Alustage madala takistusega ja suurendage seda järk-järgult. Lõpetage treening, kui tekib valu, ja pöörduge spetsialisti poole.
7. Kaitske oma nägu ja silmi otsese kokkupuute eest teibi/elastse kummipaelaga – selle purunemisel võivad tekkida tõsised vigastused.
8. Pärast kasutamist hoidke toodet kuivas ja jahedas kohas ning puhastage seda regulaarselt õrnatoimelise pesuvahendiga.
9. Pärast lahtipakkimist visake fooliumpakend ära. Fooliumpakend võib kujutada endast lämbumisohtu – hoidke lastele kättesaamatus kohas.

# DA - dansk

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Sikkerhedsoplysninger

### ADVARSLER!

1. Dette produkt er beregnet til brug af personer på 16 år og derover. Elastikken er ikke legetøj - opbevar dem utilgængeligt for børn og dyr.
2. Før hver brug skal du omhyggeligt inspicere elastikken/båndet for revner, snit eller andre skader. Brug ikke et beskadiget produkt.
3. Brug kun elastikken/båndene i henhold til producentens anvisninger, ved at bruge korrekt teknik og korrekt kropsholdning.
4. Undgå overdreven strækning og pludselig brug. Overskridelse af den maksimale rækkevidde kan føre til brud på elastikken og til skade.
5. Sørg for, at elastikken/båndene er sikkert fastgjort. Forkert fastgørelse kan forårsage tab af kontrol og tilskadekomst.
6. Start med et lavt modstandsniveau, og øg det gradvist. Stop med træningen, hvis der opstår smerter, og kontakt en specialist.
7. Beskyt dit ansigt og dine øjne mod direkte kontakt med elastikken/båndet - der kan opstå alvorlig skade, hvis det knækker.
8. Opbevar produktet et tørt og køligt sted efter brug, og rengør det regelmæssigt med et mildt rengøringsmiddel. 9. Kassér folieemballagen efter udpakning. Folien kan udgøre en kvælningsfare - opbevares utilgængeligt for børn.

# FI - suomi

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Turvallisuustiedot

### VAROITUKSET!

1. Tämä tuote on tarkoitettu 16-vuotiaille ja sitä vanhemmille henkilöille. Rullanauhat ja kuminauhat eivät ole leluja – pidä ne poissa lasten ja eläinten ulottuvilta.
2. Tarkista nauha/kuminauha huolellisesti ennen jokaista käyttökertaa halkeamien, viiltojen tai muiden vaurioiden varalta. Älä käytä vaurioitunutta tuotetta.
3. Käytä nauhoja/kuminauhoja ainoastaan valmistajan ohjeiden mukaisesti, käyttäen oikeaa tekniikkaa ja oikeaa ryhtiä.
4. Vältä liiallista venytystä ja äkillistä käyttöä. Suurin sallitun vastuksen ylittäminen voi johtaa nauhan rikkoutumiseen ja loukkaantumiseen.
5. Varmista, että nauhat/kuminauhat on kiinnitetty kunnolla. Väärä kiinnitys voi aiheuttaa hallinnan menetyksen ja vamman.
6. Aloita matalalla vastustasolla ja lisää sitä vähitellen. Lopeta harjoittelu, jos kipua ilmenee, ja ota yhteyttä asiantuntijaan.
7. Suojaa kasvosi ja silmäsi suoralta kosketukselta teipin/kuminauhan kanssa – vakavia vammoja voi syntyä, jos se rikkoutuu.
8. Käytön jälkeen säilytä tuotetta kuivassa ja viileässä paikassa ja puhdista se säännöllisesti miedolla pesuaineella.
9. Hävitä foliopakkaus pakkauksen purkamisen jälkeen. Foliopakkaus voi aiheuttaa tukehtumisvaaran – pidä poissa lasten ulottuvilta.

# SL - slovenščina

SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Varnostne informacije

### OPOZORILA!

1. Ta izdelek je namenjen osebam, starim 16 let in več.  
Trakovi in elastični trakovi niso igrače – hranite jih izven dosega otrok in živali.
2. Pred vsako uporabo natančno preglejte trak/elastični trak glede razpok, zarez ali drugih poškodb. Ne uporabljajte poškodovanega izdelka.
3. Trakove/elastični trakove uporabljajte samo v skladu z navodili proizvajalca, z uporabo pravilne tehnike in pravilne drže.
4. Izogibajte se prekomernemu raztezanju in nenadni uporabi.  
Prekoračitev največjega obsega lahko povzroči pretrganje traku in poškodbe.
5. Prepričajte se, da so trakovi/elastični trakovi varno pritrjeni.  
Nepravilna pritrditev lahko povzroči izgubo nadzora in poškodbe.
6. Začnite z nizko stopnjo upora in jo postopoma povečujte. Če se pojavi bolečina, prenehajte z vadbo in se posvetujte s strokovnjakom.
7. Zaščitite obraz in oči pred neposrednim stikom s trakom/elastičnim trakom – če se pretrga, lahko pride do resnih poškodb.
8. Po uporabi izdelek shranite na suhem in hladnem mestu ter ga redno čistite z blagim detergentom.
9. Po razpakiranju zavrzite folijsko embalažo. Folijska embalaža lahko predstavlja nevarnost zadušitve – hranite izven dosega otrok.

# EL - ελληνικά

SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Πληροφορίες ασφαλείας

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ!

1. Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω.  
Οι ταινίες και οι ταινίες δεν είναι παιχνίδια - φυλάξτε τις μακριά από παιδιά και ζώα.
2. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε προσεκτικά την ταινία/ταινία για ρωγμές, κοψίματα ή άλλες ζημιές. Μην χρησιμοποιείτε κατεστραμμένο προϊόν.
3. Χρησιμοποιήστε τις ταινίες/ταινίες μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, χρησιμοποιώντας σωστή τεχνική και σωστή στάση σώματος.
4. Αποφύγετε το υπερβολικό τέντωμα και την απότομη χρήση.  
Η υπέρβαση της μέγιστης εμβέλειας μπορεί να οδηγήσει σε σπάσιμο της ταινίας και τραυματισμό.
5. Βεβαιωθείτε ότι οι ταινίες/ταινίες είναι σταθερά στερεωμένες.  
Η λανθασμένη σύνδεση μπορεί να προκαλέσει απώλεια ελέγχου και τραυματισμό.
6. Ξεκινήστε με χαμηλό επίπεδο αντίστασης και αυξήστε το σταδιακά. Διακόψτε την άσκηση εάν παρουσιαστεί πόνος και συμβουλευτείτε έναν ειδικό.
7. Προστατέψτε το πρόσωπο και τα μάτια σας από την άμεση επαφή με την ταινία/ελαστική ταινία -  
μπορεί να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός εάν σπάσει.
8. Μετά τη χρήση, φυλάξτε το προϊόν σε ξηρό, δροσερό μέρος και καθαρίστε το τακτικά με ένα ήπιο απορρυπαντικό.
9. Απορρίψτε τη συσκευασία αλουμινίου μετά την αποσυσκευασία. Η συσκευασία αλουμινίου μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ασφυξίας - φυλάξτε το μακριά από παιδιά.

# BG - български

SKU:HYR138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Информация за безопасност

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ!

1. Този продукт е предназначен за употреба от лица на 16 и повече години. Лантите и ластиците не са играчки - дръжте ги далеч от деца и животни.
2. Преди всяка употреба внимателно проверявайте ластика/ластика за пукнатини, порязвания или други повреди. Не използвайте повреден продукт.
3. Използвайте ластиците/ластиците само съгласно инструкциите на производителя, като използвате правилна техника и правилна стойка.
4. Избягвайте прекомерно разтягане и рязка употреба. Превिшаването на максималния обхват може да доведе до скъсване на ластика и нараняване.
5. Уверете се, че ластиците/ластиците са здраво закрепени. Неправилното закрепване може да причини загуба на контрол и нараняване.
6. Започнете с ниско ниво на съпротивление и постепенно го увеличавайте. Прекратете упражнението, ако се появи болка, и се консултирайте със специалист.
7. Защитете лицето и очите си от директен контакт с ластика/ластика - може да възникне сериозно нараняване, ако се скъса.
8. След употреба съхранявайте продукта на сухо и хладно място и го почиствайте редовно с мек препарат.
9. Изхвърлете фолиото след разопаковане. Фолиото може да представлява опасност от задушаване - дръжте далеч от деца.

# HR - hrvatski

SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Sigurnosne informacije

### UPOZORENJA!

1. Ovaj je proizvod namijenjen osobama starijim od 16 godina. Trake i elastične trake nisu igračke - držite ih izvan dohvata djece i životinja.
2. Prije svake upotrebe pažljivo pregledajte traku/elastičanu traku na pukotine, posjekotine ili druga oštećenja. Nemojte koristiti oštećeni proizvod.
3. Koristite trake/elastičane samo prema uputama proizvođača, koristeći pravilnu tehniku i pravilno držanje.
4. Izbjegavajte pretjerano istezanje i naglu upotrebu. Prekoračenje maksimalnog raspona može dovesti do pucanja trake i ozljede.
5. Provjerite jesu li trake/elastičane sigurno pričvršćene. Nepravilno pričvršćivanje može uzrokovati gubitak kontrole i ozljede.
6. Počnite s niskom razinom otpora i postupno je povećavajte. Prekinite vježbanje ako se pojavi bol i obratite se stručnjaku.
7. Zaštitite lice i oči od izravnog kontakta s trakom/elastičnim pojasom - može doći do ozbiljnih ozljeda ako pukne.
8. Nakon upotrebe, proizvod čuvajte na suhom i hladnom mjestu i redovito čistite blagim deterdžentom.
9. Nakon raspakiranja bacite foliju za pakiranje. Folija za pakiranje može predstavljati opasnost od gušenja - držite izvan dohvata djece.

# UK - українська

SKU:HYR138 WOMACTIVE EAN:5906448510888

## Інформація про безпеку

### ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

1. Цей виріб призначений для використання особами віком від 16 років. Еспандери та стрічки не є іграшками - тримайте їх у недоступному для дітей та тварин місці.
2. Перед кожним використанням ретельно перевіряйте стрічку/стрічку на наявність тріщин, порізів або інших пошкоджень. Не використовуйте пошкоджений виріб.
3. Використовуйте стрічки/стрічки лише відповідно до інструкцій виробника, дотримуючись правильної техніки та правильної постави.
4. Уникайте надмірного розтягування та різкого використання. Перевищення максимального діапазону може призвести до поломки стрічки та травми.
5. Переконайтеся, що стрічки/стрічки надійно закріплені. Неправильне кріплення може призвести до втрати контролю та травми.
6. Почніть з низького рівня опору та поступово збільшуйте його. Припиніть тренування, якщо виникне біль, та зверніться до спеціаліста.
7. Захищайте обличчя та очі від прямого контакту зі стрічкою/гумкою - можливі серйозні травми, якщо вона порветься.
8. Після використання зберігайте виріб у сухому, прохолодному місці та регулярно очищуйте його м'яким мийним засобом.
9. Викиньте фольговану упаковку після розпакування. Фольгована упаковка може становити небезпеку задухи – зберігайте у недоступному для дітей місці.

# NO - norsk

**SKU:HYP138 WOMACTIVE EAN:5906448510888**

## Sikkerhetsinformasjon

### ADVARSLER!

1. Dette produktet er beregnet for bruk av personer 16 år og eldre. Reimene og strikkene er ikke leker – oppbevar dem utilgjengelig for barn og dyr.
2. Før hver bruk, kontroller nøye reimen/strikken for sprekker, kutt eller annen skade. Ikke bruk et skadet produkt.
3. Bruk reimene/strikkene kun i henhold til produsentens instruksjoner, med riktig teknikk og korrekt holdning.
4. Unngå overdreven strekking og brå bruk. Overskridelse av maksimal rekkevidde kan føre til brudd på reimen og skade.
5. Sørg for at reimene/strikkene er godt festet. Feil festing kan føre til tap av kontroll og skade.
6. Start med et lavt motstandsnivå og øk det gradvis. Avbryt treningen hvis det oppstår smerte og kontakt en spesialist.
7. Beskytt ansikt og øyne mot direkte kontakt med teipen/strikken – alvorlig skade kan oppstå hvis den ryker.
8. Etter bruk, oppbevar produktet på et tørt og kjølig sted og rengjør det regelmessig med et mildt vaskemiddel.
9. Kast folieemballasjen etter utpakking. Folieemballasjen kan utgjøre en kvelningsfare – oppbevares utilgjengelig for barn.