FITPADDY

MANUALE D'ISTRUZIONI / USER MANUAL

PRING01PK - Anello Pilates
PRING01PK - Pilates Ring

IT Italiano
EN English
FR Français
DE Deutsch
ES Español
NL Nederlands
PT português
RU Рyсский
PL Polski
SR српски
EL Ελληνικά
TR Türkçe
SV Svenska
NO Norsk
FI Suomi
DA Dansk
SL Slovenščina
HR Hrvatski
RO Română
SQ Shqip
LT Lietuvių
LV Latviešu
ET Eesti
UK Українська
IS Íslenska

Scansiona il QR code per accedere alle informazioni online!

Scan the QR code to access the information online!

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

SERVIZIO CLIENTI
Sito web: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Produttore: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
Made in China

CAMPO DI APPLICAZIONE
Il Pilates Ring FITPADDY è progettato per potenziare i muscoli profondi, migliorare la postura, rafforzare il core e supportare esercizi di tonificazione, stretching e riabilitazione. Adatto all'uso in casa, palestra o studio di Pilates, su superfici piane, stabili e sicure.

SICUREZZA E PRECAUZIONI
- utilizzare esclusivamente per esercizi fisici e riabilitativi
- non è un giocattolo – tenere lontano dalla portata dei bambini
- non utilizzare sotto l'effetto di alcol, farmaci o sostanze che alterano l'equilibrio
- assicurarsi che l'ambiente sia spazioso, stabile e privo di ostacoli
- non usare vicino a spigoli vivi o superfici abrasive
- non utilizzare il ring se danneggiato, deformato o usurato
- interrompere immediatamente l'attività in caso di dolore, vertigini o disagio e consultare un medico
- rivolgersi al proprio medico prima dell'uso in caso di condizioni mediche preesistenti
- non lasciare esposto al sole diretto o a temperature estreme

ISTRUZIONI PER L'USO
- posizionare il Pilates Ring tra le mani, tra le gambe o sopra le cosce, a seconda dell'esercizio
- comprimere il ring in modo lento e controllato per attivare la muscolatura
- rilasciare con altrettanta gradualità, mantenendo una postura corretta
- eseguire 2–4 serie da 8–15 ripetizioni ciascuna
- si consiglia l'uso a piedi nudi o con calzini antiscivolo
- assicurarsi che la zona di allenamento sia sgombra e stabile

CARATTERISTICHE TECNICHE
- diametro: 30 cm
- resistenza elastica: 8–15 kg
- dotato di due maniglie ergonomiche imbottite in schiuma, per maggiore comfort e presa

CURA E MANUTENZIONE
- pulire con un panno asciutto o leggermente umido dopo l'uso
- non utilizzare detergenti aggressivi o abrasivi
- asciugare completamente prima di riporre
- conservare in luogo fresco e asciutto, lontano da fonti di calore e luce diretta
- evitare di piegare o deformare il ring durante la conservazione

LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ
FITPADDY S.r.l. declina ogni responsabilità per danni o lesioni derivanti da:
- uso non conforme alle presenti istruzioni
- ambienti inadatti o superfici instabili
- impiego del prodotto danneggiato o conservato in modo scorretto

SMALTIMENTO
Smaltire il prodotto secondo le normative locali in materia di rifiuti plastici e attrezzature sportive. Non gettare nei rifiuti domestici comuni.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ
Il prodotto è conforme alle normative europee vigenti. Per ricevere una copia della Dichiarazione di Conformità, contattare:
customercare@fitpaddy.com

EN - INSTRUCTIONS FOR USE

CUSTOMER SERVICE
Website: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Manufacturer: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italy
Made in China

APPLICATION FIELD
The FITPADDY Pilates Ring is designed to strengthen deep muscles, improve posture, reinforce the core, and support toning, stretching, and rehabilitation exercises. Suitable for home, gym, or Pilates studio use on flat, stable, and safe surfaces.

SAFETY AND PRECAUTIONS
- use exclusively for physical and rehabilitative exercises
- not a toy – keep out of reach of children
- do not use under the influence of alcohol, drugs, or substances that impair balance
- ensure the environment is spacious, stable, and free of obstacles
- avoid using near sharp edges or abrasive surfaces
- do not use the ring if damaged, deformed, or worn out
- stop immediately if you experience pain, dizziness, or discomfort and consult a doctor
- consult your doctor before use if you have pre-existing medical conditions
- do not expose to direct sunlight or extreme temperatures

INSTRUCTIONS FOR USE
- place the Pilates Ring between your hands, legs, or thighs depending on the exercise
- compress the ring slowly and controlled to activate muscles
- release with the same graduality, maintaining correct posture
- perform 2–4 sets of 8–15 repetitions each
- barefoot or non-slip socks recommended
- ensure your training area is clear and stable

TECHNICAL FEATURES
- diameter: 30 cm
- elastic resistance: 8–15 kg
- equipped with two ergonomic foam handles for better comfort and grip

CARE AND MAINTENANCE
- clean with a dry or slightly damp cloth after use
- do not use aggressive or abrasive detergents
- dry completely before storing
- store in a cool, dry place away from heat sources and direct sunlight
- avoid bending or deforming the ring during storage

LIMITATION OF LIABILITY
FITPADDY S.r.l. declines any responsibility for damages or injuries resulting from:
- improper use contrary to these instructions
- unsuitable environments or unstable surfaces
- use of damaged or improperly stored products

DISPOSAL
Dispose of the product according to local regulations regarding plastic waste and sports equipment. Do not discard in regular household waste.

DECLARATION OF CONFORMITY
The product complies with current European regulations. To obtain a copy of the Declaration of Conformity, contact:
customercare@fitpaddy.com

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

SERVICE CLIENT
Site web : www.fitpaddy.com
Email : customercare@fitpaddy.com
Fabricant : FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italie
Made in China

DOMAINE D'APPLICATION
Le Pilates Ring FITPADDY est conçu pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, renforcer le core et soutenir les exercices de tonification, étirement et rééducation. Convient à un usage domestique, en salle de sport ou en studio de Pilates sur surfaces planes, stables et sûres.

SÉCURITÉ ET PRÉCAUTIONS
- utiliser exclusivement pour des exercices physiques et de rééducation
- ce n'est pas un jouet – tenir hors de portée des enfants
- ne pas utiliser sous l'effet d'alcool, de médicaments ou de substances altérant l'équilibre
- s'assurer que l'environnement est spacieux, stable et sans obstacles
- éviter l'utilisation près des bords tranchants ou des surfaces abrasives
- ne pas utiliser l'anneau s'il est endommagé, déformé ou usé
- arrêter immédiatement en cas de douleur, vertiges ou inconfort et consulter un médecin
- consulter son médecin avant usage en cas de conditions médicales préexistantes
- ne pas exposer à la lumière directe du soleil ou à des températures extrêmes

INSTRUCTIONS D'UTILISATION
- placer l'anneau Pilates entre les mains, les jambes ou les cuisses selon l'exercice
- comprimer lentement et contrôlément pour activer les muscles
- relâcher avec la même gradualité en maintenant une posture correcte
- effectuer 2 à 4 séries de 8 à 15 répétitions chacune
- pieds nus ou chaussettes antidérapantes recommandés
- s'assurer que l'espace d'entraînement est dégagé et stable

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES
- diamètre : 30 cm
- résistance élastique : 8–15 kg
- équipé de deux poignées ergonomiques en mousse pour plus de confort et de prise en main

ENTRETIEN ET SOINS
- nettoyer avec un chiffon sec ou légèrement humide après usage
- ne pas utiliser de détergents agressifs ou abrasifs
- sécher complètement avant de ranger
- conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la chaleur et du soleil direct
- éviter de plier ou déformer l'anneau pendant le rangement

LIMITATION DE RESPONSABILITÉ
FITPADDY S.r.l. décline toute responsabilité pour les dommages ou blessures résultant de :
- une utilisation non conforme aux présentes instructions
- des environnements inadaptés ou des surfaces instables
- l'usage d'un produit endommagé ou mal conservé

ÉLIMINATION
Éliminer le produit conformément aux réglementations locales relatives aux déchets plastiques et équipements sportifs. Ne pas jeter avec les déchets ménagers.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ
Le produit est conforme aux normes européennes en vigueur. Pour obtenir une copie de la déclaration de conformité, contacter :
customercare@fitpaddy.com

DE - GEBRAUCHSANWEISUNG

KUNDENDIENST
Webseite: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Hersteller: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italien
Made in China

ANWENDUNGSBEREICH
Der FITPADDY Pilates Ring ist entwickelt, um tiefe Muskeln zu stärken, die Haltung zu verbessern, den Core zu festigen und Übungen zur Straffung, Dehnung und Rehabilitation zu unterstützen. Geeignet für Zuhause, Fitnessstudio oder Pilates-Studio auf ebenen, stabilen und sicheren Flächen.

SICHERHEIT UND VORSICHTSMASSNAHMEN
- ausschließlich für körperliche und rehabilitative Übungen verwenden
- kein Spielzeug – außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren
- nicht unter Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder Substanzen verwenden, die das Gleichgewicht beeinträchtigen
- sicherstellen, dass die Umgebung geräumig, stabil und frei von Hindernissen ist
- nicht in der Nähe von scharfen Kanten oder abrasiven Oberflächen verwenden
- Ring nicht verwenden, wenn beschädigt, verformt oder abgenutzt
- bei Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein sofort abbrechen und Arzt konsultieren
- vor Gebrauch Arzt bei bestehenden Erkrankungen konsultieren
- nicht direktem Sonnenlicht oder extremen Temperaturen aussetzen

ANWENDUNGSANLEITUNG
- Pilates Ring je nach Übung zwischen Hände, Beine oder Oberschenkel legen
- Ring langsam und kontrolliert zusammendrücken, um Muskeln zu aktivieren
- ebenso langsam loslassen und dabei korrekte Haltung bewahren
- 2–4 Sätze mit je 8–15 Wiederholungen durchführen
- barfuß oder mit rutschfesten Socken empfohlen
- sicherstellen, dass Trainingsbereich frei und stabil ist

TECHNISCHE MERKMALE
- Durchmesser: 30 cm
- elastischer Widerstand: 8–15 kg
- ausgestattet mit zwei ergonomischen Schaumstoffgriffen für besseren Komfort und Halt

PFLEGE UND WARTUNG
- nach Gebrauch mit trockenem oder leicht feuchtem Tuch reinigen
- keine aggressiven oder scheuernden Reinigungsmittel verwenden
- vor dem Verstauen vollständig trocknen
- an einem kühlen, trockenen Ort fern von Wärmequellen und direktem Sonnenlicht lagern
- beim Lagern nicht biegen oder verformen

HAFTUNGSBESCHRÄNKUNG
FITPADDY S.r.l. übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verletzungen, die durch entstehen:
- unsachgemäße Verwendung entgegen der Anleitung
- ungeeignete Umgebung oder instabile Flächen
- Verwendung beschädigter oder unsachgemäß gelagerter Produkte

ENTSORGUNG
Produkt gemäß lokalen Vorschriften für Plastikabfälle und Sportgeräte entsorgen. Nicht im Hausmüll entsorgen.

CONFORMITÄTSERKLÄRUNG
Das Produkt entspricht den geltenden europäischen Vorschriften. Eine Kopie der Konformitätserklärung erhalten Sie unter:
customercare@fitpaddy.com

ES - INSTRUCCIONES DE USO

SERVICIO AL CLIENTE
Sitio web: www.fitpaddy.com
Correo: customercare@fitpaddy.com
Fabricante: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
Made in China

CAMPO DE APLICACIÓN
El Pilates Ring FITPADDY está diseñado para fortalecer músculos profundos, mejorar la postura, reforzar el core y apoyar ejercicios de tonificación, estiramiento y rehabilitación. Adecuado para uso doméstico, gimnasio o estudio de Pilates, sobre superficies planas, estables y seguras.

SEGURIDAD Y PRECAUCIONES
- utilizar exclusivamente para ejercicios físicos y rehabilitativos
- no es un juguete – mantener fuera del alcance de los niños
- no usar bajo la influencia de alcohol, medicamentos o sustancias que afecten el equilibrio
- asegurarse de que el ambiente sea espacioso, estable y libre de obstáculos
- evitar usar cerca de bordes afilados o superficies abrasivas
- no usar el anillo si está dañado, deformado o desgastado
- detenerse inmediatamente si se siente dolor, mareo o incomodidad y consultar a un médico
- consultar con el médico antes de usar si existen condiciones médicas previas
- no exponer a la luz solar directa ni a temperaturas extremas

INSTRUCCIONES DE USO
- colocar el Pilates Ring entre las manos, piernas o muslos
- colocar el Pilates Ring entre las manos, piernas o muslos según el ejercicio
- comprimir el aro lentamente y con control para activar los músculos
- soltar con la misma gradualidad manteniendo una postura correcta
- realizar de 2 a 4 series de 8 a 15 repeticiones cada una
- se recomienda usar descalzo o con calcetines antideslizantes
- asegurarse de que el área de entrenamiento esté despejada y estable

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
- diámetro: 30 cm
- resistencia elástica: 8–15 kg
- equipado con dos asas ergonómicas de espuma para mayor comodidad y agarre

CUIDADO Y MANTENIMIENTO
- limpiar con un paño seco o ligeramente húmedo después del uso
- no utilizar detergentes agresivos o abrasivos
- secar completamente antes de guardar
- conservar en un lugar fresco y seco, alejado de fuentes de calor y luz solar directa
- evitar doblar o deformar el aro durante el almacenamiento

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD
FITPADDY S.r.l. no se hace responsable por daños o lesiones derivadas de:
- uso no conforme a estas instrucciones
- ambientes inadecuados o superficies inestables
- uso de un producto dañado o almacenado incorrectamente

ELIMINACIÓN
Desechar el producto conforme a las normativas locales sobre residuos plásticos y equipamiento deportivo. No desechar en residuos domésticos comunes.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD
El producto cumple con la normativa europea vigente. Para obtener una copia de la Declaración de Conformidad, contactar a:
customercare@fitpaddy.com

NL - GEBRUIKSAANWIJZING

KLANTENSERVICE
Website: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Fabrikant: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italië
Made in China

TOEPASSINGSGEBIED
De FITPADDY Pilates Ring is ontworpen om diepe spieren te versterken, de houding te verbeteren, de core te versterken en oefeningen voor toning, stretching en revalidatie te ondersteunen. Geschikt voor thuisgebruik, sportschool of Pilates studio op vlakke, stabiele en veilige ondergronden.

VEILIGHEID EN VOORZORGSMAATREGELEN
- uitsluitend gebruiken voor fysieke en revalidatie-oefeningen
- geen speelgoed – buiten bereik van kinderen houden
- niet gebruiken onder invloed van alcohol, medicatie of stoffen die het evenwicht verstoren
- zorg voor een ruime, stabiele en obstakelvrije omgeving
- vermijd gebruik nabij scherpe randen of schurende oppervlakken
- niet gebruiken als de ring beschadigd, vervormd of versleten is
- stop onmiddellijk bij pijn, duizeligheid of ongemak en raadpleeg een arts
- raadpleeg een arts voor gebruik bij bestaande medische aandoeningen
- niet blootstellen aan direct zonlicht of extreme temperaturen

GEBRUIKSAANWIJZING
- plaats de Pilates Ring tussen handen, benen of dijen, afhankelijk van de oefening
- druk de ring langzaam en gecontroleerd samen om de spieren te activeren
- laat langzaam los met behoud van correcte houding
- voer 2–4 sets uit van 8–15 herhalingen
- bij voorkeur op blote voeten of met antislipsokken
- zorg dat de trainingsruimte vrij en stabiel is

TECHNISCHE KENMERKEN
- diameter: 30 cm
- elastische weerstand: 8–15 kg
- voorzien van twee ergonomische handgrepen van schuim voor meer comfort en grip

ONDERHOUD
- schoonmaken met een droge of licht vochtige doek na gebruik
- geen agressieve of schurende reinigingsmiddelen gebruiken
- volledig laten drogen voor opslag
- bewaren op een koele, droge plaats uit direct zonlicht en warmtebronnen
- voorkom buigen of vervormen tijdens opslag

AANSPRAKELIJKHEIDSBEPERKING
FITPADDY S.r.l. is niet verantwoordelijk voor schade of letsel veroorzaakt door:
- niet-conform gebruik volgens deze instructies
- ongeschikte of instabiele omgevingen
- gebruik van beschadigde of verkeerd opgeslagen producten

AFVALVERWIJDERING
Gooi het product weg volgens lokale regelgeving voor plastic afval en sportuitrusting. Niet in het gewone huishoudafval werpen.

CONFORMITEITSVERKLARING
Het product voldoet aan de geldende Europese regelgeving. Voor een kopie van de conformiteitsverklaring, neem contact op met:
customercare@fitpaddy.com

PT - INSTRUÇÕES DE USO

SERVIÇO AO CLIENTE
Site: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Fabricante: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Itália
Made in China

CAMPO DE APLICAÇÃO
O Pilates Ring FITPADDY é projetado para fortalecer músculos profundos, melhorar a postura, reforçar o core e apoiar exercícios de tonificação, alongamento e reabilitação. Adequado para uso doméstico, academia ou estúdio de Pilates, em superfícies planas, estáveis e seguras.

SEGURANÇA E PRECAUÇÕES
- usar exclusivamente para exercícios físicos e reabilitativos
- não é brinquedo – manter fora do alcance de crianças
- não usar sob influência de álcool, medicamentos ou substâncias que prejudiquem o equilíbrio
- garantir ambiente espaçoso, estável e sem obstáculos
- evitar uso próximo a bordas cortantes ou superfícies abrasivas
- não usar o anel se estiver danificado, deformado ou desgastado
- interromper imediatamente se sentir dor, tontura ou desconforto e consultar um médico
- consultar médico antes do uso em caso de condições médicas pré-existentes
- não expor à luz solar direta ou temperaturas extremas

INSTRUÇÕES DE USO
- posicionar o Pilates Ring entre as mãos, pernas ou coxas, conforme o exercício
- comprimir o anel lenta e controladamente para ativar os músculos
- soltar gradualmente mantendo postura correta
- realizar 2 a 4 séries de 8 a 15 repetições cada
- recomendado uso descalço ou com meias antiderrapantes
- assegurar que a área de treino esteja limpa e estável

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
- diâmetro: 30 cm
- resistência elástica: 8–15 kg
- equipado com duas alças ergonômicas de espuma para maior conforto e aderência

CUIDADOS E MANUTENÇÃO
- limpar com pano seco ou levemente úmido após uso
- não utilizar detergentes agressivos ou abrasivos
- secar completamente antes de guardar
- armazenar em local fresco e seco, longe de fontes de calor e luz solar direta
- evitar dobrar ou deformar o anel durante o armazenamento

LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE
A FITPADDY S.r.l. não se responsabiliza por danos ou lesões decorrentes de:
- uso incorreto em desacordo com as instruções
- ambientes inadequados ou superfícies instáveis
- uso de produto danificado ou armazenado incorretamente

DESCARTE
Descartar o produto conforme as normas locais relativas a resíduos plásticos e equipamentos esportivos. Não descartar no lixo doméstico comum.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE
O produto está em conformidade com as normas europeias vigentes. Para obter uma cópia da Declaração de Conformidade, entre em contato com:
customercare@fitpaddy.com

PL - INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA

OBSŁUGA KLIENTA
Strona www: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Producent: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Włochy
Made in China

ZAKRES ZASTOSOWANIA
Pierścień Pilates FITPADDY został zaprojektowany do wzmacniania głębokich mięśni, poprawy postawy, wzmacniania mięśni core oraz wspierania ćwiczeń tonizujących, rozciągających i rehabilitacyjnych. Nadaje się do użytku domowego, na siłowni lub w studio Pilates na równych, stabilnych i bezpiecznych powierzchniach.

BEZPIECZEŃSTWO I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
- używać wyłącznie do ćwiczeń fizycznych i rehabilitacyjnych
- nie jest zabawką – trzymać z dala od dzieci
- nie używać pod wpływem alkoholu, leków lub substancji zaburzających równowagę
- zapewnić przestrzeń wolną od przeszkód, stabilną i bezpieczną
- unikać używania w pobliżu ostrych krawędzi lub ściernych powierzchni
- nie używać, jeśli pierścień jest uszkodzony, odkształcony lub zużyty
- przerwać ćwiczenia w przypadku bólu, zawrotów głowy lub dyskomfortu i skonsultować się z lekarzem
- skonsultować się z lekarzem przed użyciem w przypadku istniejących schorzeń
- unikać ekspozycji na bezpośrednie światło słoneczne i ekstremalne temperatury

INSTRUKCJA UŻYCIA
- umieścić pierścień Pilates między rękami, nogami lub udami w zależności od ćwiczenia
- powoli i kontrolowanie ściskać pierścień, aktywując mięśnie
- powoli rozluźniać, utrzymując prawidłową postawę
- wykonać 2–4 serie po 8–15 powtórzeń
- zalecane ćwiczenia boso lub w skarpetkach antypoślizgowych
- zapewnić czystą, stabilną przestrzeń do ćwiczeń

SPECYFIKACJA TECHNICZNA
- średnica: 30 cm
- opór elastyczny: 8–15 kg
- wyposażony w dwie ergonomiczne piankowe rączki dla komfortu i lepszego chwytu

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA
- czyścić suchą lub lekko wilgotną szmatką po użyciu
- nie stosować agresywnych ani ściernych detergentów
- całkowicie wysuszyć przed przechowywaniem
- przechowywać w chłodnym, suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i bezpośredniego światła słonecznego
- unikać wyginania lub odkształcania podczas przechowywania

OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI
FITPADDY S.r.l. nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub urazy wynikające z:
- niewłaściwego użytkowania niezgodnego z instrukcją
- nieodpowiednich warunków lub niestabilnych powierzchni
- używania uszkodzonych lub nieprawidłowo przechowywanych produktów

UTYLIZACJA
Produkt należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów plastikowych i sprzętu sportowego. Nie wyrzucać do zwykłych odpadów komunalnych.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI
Produkt spełnia obowiązujące normy europejskie. Aby otrzymać kopię deklaracji zgodności, prosimy o kontakt pod adresem:
customercare@fitpaddy.com

SR - UPUTSTVA ZA UPOTREBU

СЛУЖБА ЗА КОРИСНИКЕ
Веб сајт: www.fitpaddy.com
Е-маил: customercare@fitpaddy.com
Произвођач: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Муджо (MB), Италија
Made in China

ПОДРУЧЈЕ ПРИМЕНЕ
Pilates Ring FITPADDY је дизајниран за јачање дубоких мишића, побољшање држања тела, јачање језгра и подршку вежбама за тонирање, истезање и рехабилитацију. Погодан је за кућну употребу, теретану или Pilates студио на равним, стабилним и безбедним површинама.

БЕЗБЕДНОСТ И МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ
- користити искључиво за физичке и рехабилитационе вежбе
- није играчка – држати ван домашаја деце
- не користити под утицајем алкохола, лекова или супстанци које нарушавају равнотежу
- обезбедити простор без препрека, стабилан и безбедан
- избегавати коришћење близу оштрих ивица или абразивних површина
- не користити ако је прстен оштећен, деформисан или истрошен
- одмах прекинути вежбу у случају бола, вртоглавице или нелагодности и консултовати лекара
- консултовати лекара пре употребе у случају постојећих здравствених стања
- не излагати директној сунчевој светлости или екстремним температурама

УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ
- поставити Pilates Ring између руку, ногу или бутина у зависности од вежбе
- полако и контролисано стиснути прстен ради активирања мишића
- постепено отпустити уз одржавање исправног држања
- изводити 2–4 серије од 8–15 понављања
- препоручује се вежбање босоног или у чарапама против клизања
- обезбедити чист и стабилан простор за вежбање

ТЕХНИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ
- пречник: 30 цм
- еластични отпор: 8–15 кг
- опремљен са две ергономске пјенасте ручке ради удобности и бољег хвата

НЕГА И ОДРЖАВАЊЕ
- чистити сувом или благо влажном крпом након употребе
- не користити агресивна или абразивна средства за чишћење
- потпуно осушити пре складиштења
- чувати на хладном и сувом месту, далеко од извора топлоте и директне сунчеве светлости
- избегавати савијање или деформацију прстена током складиштења

ОГРАНИЧЕЊЕ ОДГОВОРНОСТИ
FITPADDY S.r.l. није одговоран за штету или повреде проузроковане:
- неправилном употребом која није у складу са упутствима
- неприкладним условима или нестабилним површинама
- употребом оштећених или неправилно складиштених производа

ОДЛАГАЊЕ
Одложити производ у складу са локалним прописима о пластичном отпаду и спортској опреми. Не одлагати у комунални отпад.

ИЗЈАВА О УСКЛАЂЕНОСТИ
Производ је у складу са важећим европским прописима. За копију изјаве о усклађености обратите се на:
customercare@fitpaddy.com

EL - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ
Ιστότοπος: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Κατασκευαστής: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Ιταλία
Made in China

ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ
Το Pilates Ring FITPADDY έχει σχεδιαστεί για την ενδυνάμωση των βαθιών μυών, τη βελτίωση της στάσης του σώματος, την ενδυνάμωση του κορμού και την υποστήριξη ασκήσεων τόνωσης, διατάσεων και αποκατάστασης. Κατάλληλο για οικιακή χρήση, γυμναστήριο ή στούντιο Pilates σε επίπεδες, σταθερές και ασφαλείς επιφάνειες.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ
- Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά για φυσικές και αποκαταστατικές ασκήσεις.
- Δεν είναι παιχνίδι – κρατήστε το μακριά από παιδιά.
- Μην χρησιμοποιείτε υπό την επήρεια αλκοόλ, φαρμάκων ή ουσιών που επηρεάζουν την ισορροπία.
- Εξασφαλίστε χώρο χωρίς εμπόδια, σταθερό και ασφαλές.
- Αποφύγετε τη χρήση κοντά σε αιχμηρές άκρες ή επιφάνειες που φθείρονται εύκολα.
- Μην χρησιμοποιείτε αν το προϊόν είναι φθαρμένο, παραμορφωμένο ή κατεστραμμένο.
- Διακόψτε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο, ζάλη ή δυσφορία και συμβουλευτείτε γιατρό.
- Συμβουλευτείτε γιατρό πριν τη χρήση σε περίπτωση υπάρχουσας πάθησης.
- Αποφύγετε την έκθεση σε άμεσο ηλιακό φως και ακραίες θερμοκρασίες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
- Τοποθετήστε το Pilates Ring μεταξύ χεριών, ποδιών ή μηρών ανάλογα με την άσκηση.
- Πιέστε αργά και ελεγχόμενα το δαχτυλίδι για να ενεργοποιήσετε τους μύες.
- Αφήστε αργά διατηρώντας τη σωστή στάση σώματος.
- Εκτελέστε 2–4 σετ των 8–15 επαναλήψεων.
- Συνιστάται να γυμνάζεστε ξυπόλητοι ή με αντιολισθητικές κάλτσες.
- Διασφαλίστε καθαρό και σταθερό χώρο για την άσκηση.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
- Διάμετρος: 30 εκ.
- Ελαστική αντίσταση: 8–15 κιλά
- Εξοπλισμένο με δύο εργονομικές αφρώδεις λαβές για άνεση και καλύτερο κράτημα.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
- Καθαρίστε με στεγνό ή ελαφρώς υγρό πανί μετά τη χρήση.
- Μην χρησιμοποιείτε επιθετικά ή λειαντικά καθαριστικά.
- Αφήστε να στεγνώσει εντελώς πριν την αποθήκευση.
- Φυλάξτε σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από πηγές θερμότητας και άμεσο ηλιακό φως.
- Αποφύγετε την παραμόρφωση ή κάμψη κατά την αποθήκευση.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΥΘΥΝΗΣ
Η FITPADDY S.r.l. δεν φέρει ευθύνη για ζημιές ή τραυματισμούς που προκύπτουν από:
- Μη ορθή χρήση σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Ακατάλληλες ή ασταθείς επιφάνειες.
- Χρήση κατεστραμμένου ή εσφαλμένα αποθηκευμένου προϊόντος.

ΑΠΟΡΡΙΨΗ
Απορρίψτε το προϊόν σύμφωνα με τις τοπικές διατάξεις για πλαστικά απόβλητα και αθλητικό εξοπλισμό. Μην πετάτε στα οικιακά απορρίμματα.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ
Το προϊόν συμμορφώνεται με τις ισχύουσες ευρωπαϊκές κανονιστικές απαιτήσεις. Για αντίγραφο της δήλωσης συμμόρφωσης, επικοινωνήστε με:
customercare@fitpaddy.com

RU - ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
Веб-сайт: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Производитель: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Муджо (MB), Италия
Made in China

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ
Пилатес-кольцо FITPADDY предназначено для укрепления глубоких мышц, улучшения осанки, укрепления кора и поддержки упражнений на тонус, растяжку и реабилитацию. Подходит для домашнего использования, в спортзале или студии пилатеса на ровных, устойчивых и безопасных поверхностях.

БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
- использовать исключительно для физических и реабилитационных упражнений
- не является игрушкой — держать в недоступном для детей месте
- не использовать под воздействием алкоголя, лекарств или веществ, нарушающих равновесие
- обеспечить просторное, устойчивое и свободное от препятствий пространство
- избегать использования рядом с острыми краями или абразивными поверхностями
- не использовать кольцо, если оно повреждено, деформировано или изношено
- прекратить использование при боли, головокружении или дискомфорте и обратиться к врачу
- проконсультироваться с врачом перед использованием при наличии хронических заболеваний
- не подвергать воздействию прямых солнечных лучей и экстремальных температур

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
- поместить пилатес-кольцо между руками, ногами или бедрами в зависимости от упражнения
- медленно и контролируемо сжимать кольцо для активации мышц
- постепенно отпускать, поддерживая правильную осанку
- выполнять 2–4 подхода по 8–15 повторений
- рекомендуется заниматься босиком или в противоскользящих носках
- обеспечить чистоту и стабильность тренировочного пространства

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
- диаметр: 30 см
- эластичное сопротивление: 8–15 кг
- оснащено двумя эргономичными поролоновыми ручками для комфорта и удобства захвата

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ
- очищать сухой или слегка влажной тканью после использования
- не использовать агрессивные или абразивные моющие средства
- тщательно высушивать перед хранением
- хранить в прохладном, сухом месте вдали от источников тепла и прямых солнечных лучей
- избегать сгибания или деформации кольца при хранении

ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
FITPADDY S.r.l. не несет ответственности за повреждения или травмы, возникшие вследствие:
- неправильного использования, не соответствующего инструкции
- неподходящих условий или нестабильных поверхностей
- использования поврежденных или неправильно хранящихся изделий

УТИЛИЗАЦИЯ
Утилизируйте изделие в соответствии с местными нормами по обращению с пластиковыми отходами и спортивным оборудованием. Не выбрасывайте в бытовой мусор.

ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ
Изделие соответствует действующим европейским нормам. Для получения копии декларации соответствия свяжитесь по адресу:
customercare@fitpaddy.com

TR - KULLANIM TALİMATLARI

MÜŞTERİ HİZMETLERİ
Web sitesi: www.fitpaddy.com
E-posta: customercare@fitpaddy.com
Üretici: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), İtalya
Made in China

KULLANIM ALANI
FITPADDY Pilates Ring, derin kasları güçlendirmek, duruşu iyileştirmek, core kasları kuvvetlendirmek ve tonlama, esneme ve rehabilitasyon egzersizlerine destek olmak için tasarlanmıştır. Evde, spor salonunda veya Pilates stüdyosunda, düz, stabil ve güvenli zeminlerde kullanılabilir.

GÜVENLİK VE ÖNLEMLER
- Sadece fiziksel ve rehabilitasyon egzersizleri için kullanın.
- Oyuncak değildir – çocukların erişemeyeceği yerlerde saklayın.
- Alkol, ilaç veya dengeyi etkileyen maddeler etkisi altında kullanmayın.
- Engel olmayan, stabil ve güvenli bir alan sağlayın.
- Keskin kenarların veya aşındırıcı yüzeylerin yakınında kullanmaktan kaçının.
- Ürün hasarlı, şekli bozuk veya aşınmışsa kullanmayın.
- Ağrı, baş dönmesi veya rahatsızlık durumunda egzersizi durdurun ve doktora danışın.
- Var olan sağlık durumlarında kullanmadan önce doktora danışın.
- Doğrudan güneş ışığına veya aşırı sıcaklıklara maruz bırakmayın.

KULLANIM TALİMATLARI
- Pilates Ring'i egzersize göre ellerinizin, bacaklarınızın veya uyluklarınızın arasına yerleştirin.
- Kasları aktive etmek için halkayı yavaşça ve kontrollü şekilde sıkın.
- Doğru duruşu koruyarak yavaşça bırakın.
- 2-4 set, 8-15 tekrar yapın.
- Tercihen çıplak ayakla veya kaymaz çorapla egzersiz yapın.
- Egzersiz için temiz, stabil bir alan sağlayın.

TEKNİK ÖZELLİKLER
- Çap: 30 cm
- Elastik direnç: 8-15 kg
- Konfor ve daha iyi tutuş için iki ergonomik köpük saplıdır.

BAKIM VE TEMİZLİK
- Kullanımdan sonra kuru veya hafif nemli bir bezle temizleyin.
- Aşındırıcı veya sert temizleyiciler kullanmayın.
- Saklamadan önce tamamen kurumasını sağlayın.
- Sıcaklık kaynaklarından ve doğrudan güneş ışığından uzakta serin ve kuru bir yerde saklayın.
- Saklama sırasında bükülme veya deformasyondan kaçının.

SORUMLULUK SINIRLAMASI
FITPADDY S.r.l., şu durumlarda oluşan hasar veya yaralanmalardan sorumlu değildir:
- Kullanım kılavuzuna aykırı yanlış kullanım
- Uygun olmayan veya dengesiz yüzeyler
- Hasarlı veya yanlış saklanan ürün kullanımı

İMHA
Ürünü plastik atıklar ve spor ekipmanı ile ilgili yerel yönetmeliklere uygun olarak imha edin. Evsel atıklara atmayın.

UYGUNLUK BEYANI
Ürün yürürlükteki Avrupa yönetmeliklerine uygundur. Uygunluk beyanının bir kopyasını almak için lütfen iletişime geçin:
customercare@fitpaddy.com

SV - BRUKSANVISNING

KUNDSERVICE
Webbplats: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Tillverkare: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italien
Made in China

ANVÄNDNINGSOMRÅDE
FITPADDY Pilates Ring är utformad för att stärka djupa muskler, förbättra hållningen, stärka kärnmuskulaturen samt stödja toning, stretchning och rehabiliteringsövningar. Passar för hemmabruk, gym eller Pilates-studio på plana, stabila och säkra ytor.

SÄKERHET OCH FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER
- Använd endast för avsedda fysiska och rehabiliterande övningar.
- Ej leksak – håll utom räckhåll för barn.
- Använd inte under påverkan av alkohol, läkemedel eller ämnen som påverkar balansen.
- Säkerställ att utrymmet är fritt från hinder, stabilt och säkert.
- Undvik användning nära vassa kanter eller ytor som kan skada produkten.
- Använd inte om produkten är skadad, deformerad eller sliten.
- Avbryt övningen vid smärta, yrsel eller obehag och kontakta läkare.
- Konsultera läkare vid befintliga hälsotillstånd innan användning.
- Undvik direkt solljus och extrema temperaturer.

ANVÄNDNINGSINSTRUKTIONER
- Placera Pilates Ringen mellan händer, fötter eller lår beroende på övning.
- Tryck långsamt och kontrollerat för att aktivera musklerna.
- Släpp långsamt medan du bibehåller korrekt kroppshållning.
- Utför 2–4 set med 8–15 repetitioner.
- Föredra barfota eller halkfria strumpor under träning.
- Säkerställ en ren och stabil träningsyta.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER
- Diameter: 30 cm
- Elastiskt motstånd: 8–15 kg
- Utrustad med två ergonomiska skumhandtag för komfort och bättre grepp.

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL
- Torka av med en torr eller lätt fuktig trasa efter användning.
- Använd inte aggressiva eller slipande rengöringsmedel.
- Låt torka helt innan förvaring.
- Förvara på en sval, torr plats borta från värmekällor och direkt solljus.
- Undvik deformation eller böjning vid förvaring.

ANSVARSBEGRÄNSNING
FITPADDY S.r.l. ansvarar inte för skador eller personskador som uppstår från:
- Felaktig användning enligt instruktionerna.
- Olämpliga eller instabila ytor.
- Användning av skadat eller felaktigt förvarat produkt.

BORTTAGNING
Kassera produkten enligt lokala regler för plastavfall och sportutrustning. Kasta inte i hushållsavfall.

ÖVERENSSTÄMMELSEFÖRKLARING
Produkten uppfyller gällande europeiska bestämmelser. För att få en kopia av överensstämmelseförklaringen, kontakta:
customercare@fitpaddy.com

NO - BRUKSANVISNING

KUNDESERVICE
Nettsted: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Produsent: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
Made in China

BRUKSOMRÅDE
FITPADDY Pilates Ring er designet for å styrke dype muskler, forbedre holdning, styrke kjernemuskulaturen, og støtte toning, tøying og rehabiliteringsøvelser. Egnet for hjemmebruk, treningssenter eller Pilates-studio på flate, stabile og sikre underlag.

SIKKERHET OG FORHOLDSREGLER
- Bruk kun til tiltenkte fysiske og rehabiliterende øvelser.
- Ikke leke – hold utenfor barns rekkevidde.
- Ikke bruk under påvirkning av alkohol, medisiner eller stoffer som påvirker balansen.
- Sørg for et hinderfritt, stabilt og sikkert område.
- Unngå bruk nær skarpe kanter eller overflater som kan skade produktet.
- Ikke bruk om produktet er skadet, deformert eller slitt.
- Avbryt øvelsen ved smerte, svimmelhet eller ubehag og kontakt lege.
- Rådfør deg med lege før bruk ved eksisterende helsetilstander.
- Unngå direkte sollys og ekstreme temperaturer.

BRUKSANVISNING
- Plasser Pilates Ringen mellom hender, føtter eller lår avhengig av øvelse.
- Trykk langsomt og kontrollert for å aktivere musklene.
- Slipp langsomt mens du opprettholder korrekt kroppsholdning.
- Utfør 2–4 sett med 8–15 repetisjoner.
- Foretrekk å trene barbent eller med sklisikre sokker.
- Sørg for et rent og stabilt treningsområde.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER
- Diameter: 30 cm
- Elastisk motstand: 8–15 kg
- Utstyrt med to ergonomiske skumhåndtak for komfort og bedre grep.

VEDLIKEHOLD
- Tørk av med en tørr eller lett fuktig klut etter bruk.
- Ikke bruk aggressive eller slipende rengjøringsmidler.
- La tørke helt før oppbevaring.
- Oppbevar på et kjølig, tørt sted, borte fra varmekilder og direkte sollys.
- Unngå deformasjon eller bøying under oppbevaring.

ANSVARSBEGRENSNING
FITPADDY S.r.l. er ikke ansvarlig for skader eller personskader som oppstår fra:
- Feilaktig bruk i strid med instruksjonene.
- Uegnete eller ustabile overflater.
- Bruk av skadet eller feil lagret produkt.

AVHENDING
Kassér produktet i henhold til lokale forskrifter for plastavfall og sportsutstyr. Ikke kast i husholdningsavfall.

OVERENSSTEMMELSESERKLÆRING
Produktet er i samsvar med gjeldende europeiske forskrifter. For å få en kopi av samsvarserklæringen, kontakt:
customercare@fitpaddy.com

FI - KÄYTTÖOHJEET

ASIAKASPALVELU
Verkkosivusto: www.fitpaddy.com
Sähköposti: customercare@fitpaddy.com
Valmistaja: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
Made in China

KÄYTTÖALUE
FITPADDY Pilates Ring on suunniteltu vahvistamaan syviä lihaksia, parantamaan ryhtiä, vahvistamaan keskivartalon lihaksia sekä tukemaan tonusta, venyttelyä ja kuntoutusharjoituksia. Sopii kotikäyttöön, kuntosaleille ja Pilates-studioihin, tasaisille ja vakaille alustoille.

TURVALLISUUS JA VAROTOIMET
- Käytä vain tarkoituksenmukaisiin fyysisiin ja kuntouttaviin harjoituksiin.
- Ei lelu – pidä poissa lasten ulottuvilta.
- Älä käytä alkoholin, lääkkeiden tai tasapainoa heikentävien aineiden vaikutuksen alaisena.
- Varmista esteetön, vakaa ja turvallinen harjoitusalue.
- Vältä käyttöä terävien reunojen tai pintojen läheisyydessä, jotka voivat vahingoittaa tuotetta.
- Älä käytä tuotetta, jos se on vahingoittunut, muotoutunut tai kulunut.
- Lopeta harjoittelu kivun, huimauksen tai epämukavuuden ilmaantuessa ja ota yhteys lääkäriin.
- Keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä, jos sinulla on olemassa olevia sairauksia.
- Vältä suoraa auringonvaloa ja äärilämpötiloja.

KÄYTTÖOHJEET
- Aseta Pilates-rengas käden, jalan tai reisien väliin harjoituksesta riippuen.
- Paina hitaasti ja hallitusti lihasten aktivoimiseksi.
- Vapauta hitaasti pitäen oikea kehon asento.
- Suorita 2–4 sarjaa, 8–15 toistoa per sarja.
- Suosittelemme harjoittelua paljain jaloin tai liukuesteisillä sukilla.
- Varmista puhdas ja vakaa harjoitusalue.

TEKNISET TIEDOT
- Halkaisija: 30 cm
- Elastinen vastus: 8–15 kg
- Varustettu kahdella ergonomisella vaahtomuovikahvalla mukavuutta ja parempaa otetta varten.

HUOLTO JA YLLÄPITO
- Pyyhi kuivalla tai kevyesti kostealla liinalla käytön jälkeen.
- Älä käytä voimakkaita tai hankaavia puhdistusaineita.
- Anna kuivua kokonaan ennen säilytystä.
- Säilytä viileässä, kuivassa paikassa, poissa lämmönlähteiden ja suorasta auringonvalosta.
- Vältä muodonmuutoksia tai taivutuksia säilytyksen aikana.

VASTUUNRAJOITUS
FITPADDY S.r.l. ei ole vastuussa vahingoista tai henkilövahingoista, jotka johtuvat:
- Ohjeiden vastaisesta käytöstä.
- Sopimattomista tai epävakaista alustoista.
- Vaurioituneen tai väärin säilytetyn tuotteen käytöstä.

HÄVITTÄMINEN
Hävitä tuote paikallisten muovijäte- ja urheiluvälineiden hävityssäädösten mukaisesti. Älä hävitä kotitalousjätteen mukana.

VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS
Tuote täyttää voimassa olevat eurooppalaiset säädökset. Vaatimustenmukaisuustodistuksen kopion saamiseksi ota yhteyttä:
customercare@fitpaddy.com

DA - BRUGSANVISNING

KUNDSERVICE
Hjemmeside: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Producent: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italien
Made in China

ANVENDELSESOMRÅDE
FITPADDY Pilates Ring er designet til at styrke dybe muskler, forbedre holdning, styrke kernemuskulaturen samt understøtte toning, udstrækning og rehabiliteringsøvelser. Velegnet til hjemmebrug, fitnesscentre og Pilates-studier på plane, stabile og sikre overflader.

SIKKERHED OG FORHOLDSREGLER
- Brug kun til de tiltænkte fysiske og rehabiliterende øvelser.
- Ikke legetøj – hold uden for børns rækkevidde.
- Brug ikke under påvirkning af alkohol, medicin eller stoffer, der påvirker balancen.
- Sørg for et frit, stabilt og sikkert område uden forhindringer.
- Undgå brug nær skarpe kanter eller overflader, der kan beskadige produktet.
- Brug ikke produktet, hvis det er beskadiget, deformeret eller slidt.
- Stop øvelsen ved smerte, svimmelhed eller ubehag og kontakt læge.
- Konsulter læge før brug ved eksisterende helbredstilstande.
- Undgå direkte sollys og ekstreme temperaturer.

BRUGSANVISNING
- Placer Pilates-ringen mellem hænder, fødder eller lår afhængigt af øvelsen.
- Tryk langsomt og kontrolleret for at aktivere musklerne.
- Slip langsomt mens du opretholder korrekt kropsholdning.
- Udfør 2–4 sæt med 8–15 gentagelser.
- Foretræk at træne barfodet eller med skridsikre sokker.
- Sørg for en ren og stabil træningsflade.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER
- Diameter: 30 cm
- Elastisk modstand: 8–15 kg
- Udstyret med to ergonomiske skumhåndtag for komfort og bedre greb.

VEDLIGEHOLDELSE
- Tør af med en tør eller let fugtig klud efter brug.
- Brug ikke aggressive eller slibende rengøringsmidler.
- Lad tørre helt før opbevaring.
- Opbevar på et køligt, tørt sted væk fra varmekilder og direkte sollys.
- Undgå deformation eller bøjning under opbevaring.

ANSVARSFRASKRIVELSE
FITPADDY S.r.l. påtager sig intet ansvar for skader eller personskader, der opstår som følge af:
- Forkert brug i strid med instruktionerne.
- Uegnede eller ustabile overflader.
- Brug af beskadiget eller forkert opbevaret produkt.

AFFALD
Bortskaf produktet i henhold til lokale regler for plastaffald og sportsudstyr. Må ikke smides i husholdningsaffald.

OVERENSSTEMMELSESERKLÆRING
Produktet overholder gældende europæiske regler. For at få en kopi af overensstemmelseserklæringen, kontakt:
customercare@fitpaddy.com

SL - NAVODILA ZA UPORABO

SERVIS ZA STRANKE
Spletna stran: www.fitpaddy.com
E-pošta: customercare@fitpaddy.com
Proizvajalec: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italija
Made in China

UPORABA
FITPADDY Pilates obroč je zasnovan za krepitev globokih mišic, izboljšanje drže, krepitev jedrnih mišic ter podporo toniranju, raztezanju in rehabilitacijskim vajam. Primeren je za domačo uporabo, fitnes centre in Pilates studije na ravnih, stabilnih in varnih površinah.

VARNOST IN OPOZORILA
- Uporabljajte samo za predvidene fizične in rehabilitacijske vaje.
- Ni igrača – hranite izven dosega otrok.
- Ne uporabljajte pod vplivom alkohola, zdravil ali snovi, ki vplivajo na ravnotežje.
- Zagotovite brezoviren, stabilen in varen prostor za vadbo.
- Izogibajte se uporabi blizu ostrih robov ali površin, ki bi lahko poškodovale izdelek.
- Ne uporabljajte izdelka, če je poškodovan, deformiran ali obrabljen.
- V primeru bolečine, vrtoglavice ali nelagodja prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom, če imate obstoječe zdravstvene težave.
- Izogibajte se neposredni sončni svetlobi in ekstremnim temperaturam.

NAVODILA ZA UPORABO
- Pilates obroč postavite med roke, noge ali stegno, odvisno od vaje.
- Počasi in nadzorovano pritiskajte, da aktivirate mišice.
- Počasi sprostite pritisk, hkrati pa ohranjajte pravilno držo telesa.
- Izvedite 2–4 serije po 8–15 ponovitev.
- Priporočamo vadbo bosi ali z nedrsečimi nogavicami.
- Poskrbite za čisto in stabilno vadbeno površino.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE
- Premer: 30 cm
- Elastični upor: 8–15 kg
- Opremljen z dvema ergonomsko oblikovanima penastima ročajema za udobje in boljši oprijem.

NEGA IN VZDRŽEVANJE
- Po uporabi obrišite z suho ali rahlo vlažno krpo.
- Ne uporabljajte agresivnih ali abrazivnih čistil.
- Pred shranjevanjem naj se popolnoma posuši.
- Shranjujte na hladnem in suhem mestu, stran od virov toplote in neposredne sončne svetlobe.
- Izogibajte se deformacijam ali zvijanju med shranjevanjem.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI
FITPADDY S.r.l. ne prevzema odgovornosti za poškodbe ali telesne poškodbe, ki izhajajo iz:
- Nepravilne uporabe v nasprotju z navodili.
- Neprimernih ali nestabilnih površin.
- Uporabe poškodovanega ali nepravilno shranjenega izdelka.

ODPADKI
Izdelek zavrzite v skladu z lokalnimi predpisi o plastičnih odpadkih in športni opremi. Ne odlagajte v običajne gospodinjske odpadke.

IZJAVA O SKLADNOSTI
Izdelek je skladen z veljavnimi evropskimi predpisi. Za kopijo izjave o skladnosti pišite na:
customercare@fitpaddy.com

HR - UPUTE ZA UPORABU

KORISNIČKA PODRŠKA
Web stranica: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Proizvođač: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italija
Proizvedeno u Kini

PODRUČJE PRIMJENE
FITPADDY Gym Ball je dizajnirana za izvođenje fitness vježbi, funkcionalnog treninga, rehabilitacije te poboljšanje ravnoteže i držanja. Prikladna je za kućnu upotrebu, u teretanama ili na otvorenom, na ravnim i sigurnim površinama.

SIGURNOST I UPOZORENJA
- Koristiti isključivo u svrhu fizičkih i rehabilitacijskih vježbi.
- Ne koristiti kao igračku ili za neprimjerene aktivnosti.
- Držati izvan dohvata djece.
- Ne koristiti pod utjecajem alkohola, lijekova ili tvari koje narušavaju ravnotežu.
- Provjerite da je površina ravna, stabilna i protuklizna.
- Izbjegavati oštre rubove ili predmete koji mogu oštetiti materijal.
- Ne koristiti ako lopta ima pukotine, rupice ili vidljive znakove istrošenosti.
- U slučaju boli, vrtoglavice ili nelagode, odmah prekinuti vježbanje i obratiti se liječniku.
- Prije upotrebe, posavjetujte se s liječnikom ako imate postojeće zdravstvene probleme.
- Koristiti na sobnoj temperaturi – izbjegavati prehladna ili pretopla okruženja.
- Proizvođač ne preuzima odgovornost za ozljede ili štete nastale nepravilnim korištenjem proizvoda.

UPUTE ZA KORIŠTENJE
Napuhavanje
- Postavite Gym Ball na ravnu površinu.
- Polako napuhnite pomoću priložene pumpe.
- Ne premašujte preporučeni tlak.
- Zatvorite ventil jednim od dva priložena čepa.
- Drugi čep čuvajte za buduću upotrebu.

Tijekom korištenja
- Koristite na protukliznoj podlozi radi veće sigurnosti.
- Osigurajte dovoljno prostora oko sebe za slobodno kretanje.
- Preporučuje se vježbanje bosih nogu kako ne biste oštetili površinu lopte.
- Redovito provjeravajte tlak i po potrebi ponovno napušite.

ODRŽAVANJE I NJEGA
- Nakon korištenja uklonite čep i potpuno ispustite zrak iz lopte.
- Pažljivo složite i pohranite na hladno, suho mjesto, daleko od izvora topline i izravnog sunčevog svjetla.
- Očistite suhom ili blago vlažnom krpom. Ne koristiti agresivna sredstva za čišćenje.
- Prije spremanja, ostavite da se potpuno osuši.

ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI
FITPADDY S.r.l. ne preuzima odgovornost za ozljede ili štete nastale zbog:
- Korištenja protivno uputama.
- Neprikladnih površina ili nestabilnih okruženja.
- Korištenja oštećenog ili nepravilno pohranjenog proizvoda.

ODLAGANJE
Proizvod odložite u skladu s lokalnim propisima o plastičnom otpadu ili sportskoj opremi. Ne odlagati u miješani kućni otpad.

IZJAVA O SUKLADNOSTI
Proizvod je u skladu s važećim europskim propisima.
Za kopiju Izjave o sukladnosti, obratite se na:
customercare@fitpaddy.com

RO - INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

SERVICIU CLIENȚI
Website: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Producător: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
Fabricat în China

DOMENIU DE UTILIZARE
Mingea de fitness FITPADDY este concepută pentru a sprijini exercițiile fizice, antrenamentele funcționale, reabilitarea și îmbunătățirea echilibrului și posturii. Este potrivită pentru utilizare acasă, în săli de sport sau în aer liber, pe suprafețe plane și sigure.

SIGURANȚĂ ȘI PRECAUȚII
- Utilizați doar în scopul prevăzut: exerciții fizice și reabilitare.
- Nu folosiți ca jucărie sau pentru activități necorespunzătoare.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor.
- Nu utilizați sub influența alcoolului, medicamentelor sau altor substanțe care afectează echilibrul.
- Asigurați-vă că suprafața este plană, stabilă și antiderapantă.
- Evitați utilizarea în apropierea marginilor ascuțite sau a obiectelor care pot deteriora materialul.
- Nu utilizați mingea dacă prezintă crăpături, perforații sau semne evidente de uzură.
- În caz de durere, amețeli sau disconfort în timpul exercițiului, opriți imediat activitatea și consultați un medic.
- Consultați medicul înainte de utilizare dacă aveți afecțiuni sau probleme medicale.
- Folosiți la temperatură ambientală – evitați locurile prea reci sau prea calde.
- Producătorul nu este responsabil pentru daune cauzate de utilizarea incorectă a produsului.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
Umflare
- Așezați mingea pe o suprafață plană.
- Folosiți pompa inclusă pentru a o umfla lent.
- Nu depășiți presiunea recomandată.
- Introduceți unul dintre cele două dopuri incluse pentru a sigila valva.
- Păstrați celălalt dop într-un loc sigur pentru utilizări viitoare.

În timpul utilizării
- Folosiți pe o suprafață antiderapantă.
- Asigurați-vă că aveți suficient spațiu în jur pentru mișcare liberă.
- Este recomandat să efectuați exercițiile desculț pentru a nu deteriora suprafața mingii.
- Verificați periodic presiunea și umflați din nou dacă este necesar.

ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE
- După utilizare, scoateți dopul și dezumflați complet mingea.
- Împăturiți cu grijă și păstrați într-un loc răcoros, uscat, ferit de surse de căldură și lumina directă a soarelui.
- Curățați cu o cârpă uscată sau ușor umedă. Nu folosiți detergenți agresivi sau abrazivi.
- Lăsați să se usuce complet înainte de depozitare.

LIMITAREA RĂSPUNDERII
FITPADDY S.r.l. nu își asumă responsabilitatea pentru daune sau accidentări cauzate de:
- Utilizare contrară instrucțiunilor.
- Suprafețe inadecvate sau instabile.
- Utilizarea unui produs deteriorat sau depozitat necorespunzător.

ELIMINARE
Eliminați mingea în conformitate cu reglementările locale privind deșeurile din plastic sau echipamentele sportive. Nu o aruncați la gunoiul menajer obișnuit.

DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Produsul este conform reglementărilor europene în vigoare.
Pentru a obține o copie a Declarației de conformitate, scrieți la:
customercare@fitpaddy.com

SQ - UDHËZIME PËR PËRDORIM

SHËRBIMI I KLIENTIT
Faqja e internetit: www.fitpaddy.com
Email: customercare@fitpaddy.com
Prodhuesi: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Itali
Prodhuar në Kinë

FUSHA E PËRDORIMIT
Topi i palestrës FITPADDY është projektuar për të ndihmuar në ushtrime fitnesi, stërvitje funksionale, rehabilitim dhe përmirësimin e ekuilibrit dhe qëndrimit. Është i përshtatshëm për përdorim në shtëpi, në palestër ose në ambiente të jashtme, në sipërfaqe të sheshta dhe të sigurta.

SIGURIA DHE PARALAJMËRIMET
- Përdorni vetëm për qëllimin e parashikuar: ushtrime fizike dhe rehabilitim.
- Mos e përdorni si lodër ose për aktivitete të papërshtatshme.
- Mbajeni larg fëmijëve.
- Mos e përdorni nën ndikimin e alkoolit, medikamenteve ose substancave që ndikojnë në ekuilibër.
- Sigurohuni që sipërfaqja e përdorimit të jetë e sheshtë, stabile dhe antirrëshqitëse.
- Shmangni përdorimin pranë skajeve të mprehta ose objekteve që mund të dëmtojnë materialin.
- Mos e përdorni nëse topi ka çarje, vrima ose shenja të dukshme të konsumit.
- Nëse ndjeni dhimbje, marramendje ose parehati gjatë ushtrimeve, ndaloni menjëherë dhe kontaktoni mjekun.
- Konsultohuni me mjekun përpara përdorimit nëse keni gjendje shëndetësore ekzistuese.
- Përdorni në temperaturë ambienti – shmangni mjediset shumë të ftohta ose të nxehta.
- Prodhuesi nuk mban përgjegjësi për dëme ose lëndime të shkaktuara nga përdorimi i pasaktë.

UDHËZIME PËR PËRDORIM
Fryrja
- Vendosni topin në një sipërfaqe të sheshtë.
- Përdorni pompën e përfshirë për ta fryrë ngadalë.
- Mos e tejkaloni presionin e rekomanduar.
- Futni një nga dy tapët e përfshirë për të mbyllur valvulën.
- Ruani tapin tjetër për përdorime të ardhshme.

Gjatë përdorimit
- Përdorni në sipërfaqe antirrëshqitëse për siguri më të madhe.
- Sigurohuni që të keni hapësirë të mjaftueshme për të lëvizur lirshëm.
- Është e preferueshme të ushtroni zbathur për të mos dëmtuar sipërfaqen e topit.
- Kontrolloni periodikisht presionin dhe fryjeni përsëri nëse është e nevojshme.

MIRËMBAJTJE DHE KUJDES
- Pas përdorimit, hiqni tapin dhe zbrazni plotësisht ajrin.
- Paloseni me kujdes dhe ruajeni në një vend të freskët dhe të thatë, larg burimeve të nxehtësisë dhe dritës së diellit.
- Pastroni me një leckë të thatë ose pak të lagur. Mos përdorni pastrues të fortë ose gërryes.
- Lëreni të thahet plotësisht para se ta ruani.

MOHIMI I PËRGJEGJËSISË
FITPADDY S.r.l. nuk mban përgjegjësi për dëme ose lëndime të shkaktuara nga:
- Përdorimi në kundërshtim me udhëzimet.
- Sipërfaqe të papërshtatshme ose mjedise të paqëndrueshme.
- Përdorimi i një produkti të dëmtuar ose të ruajtur në mënyrë të gabuar.

ASGJËSIMI
Asgjësoni topin sipas rregulloreve lokale për mbetjet plastike ose pajisjet sportive. Mos e hidhni në mbeturinat e zakonshme shtëpiake.

DEKLARATË PËR PËRPUTHSHMËRI
Produkti është në përputhje me rregulloret aktuale të BE-së.
Për të marrë një kopje të Deklaratës së Përputhshmërisë, shkruani në:
customercare@fitpaddy.com

LT - NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS

KLIENTŲ APTARNAVIMAS
Svetainė: www.fitpaddy.com
El. paštas: customercare@fitpaddy.com
Gamintojas: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italija
Pagaminta Kinijoje

NAUDOJIMO SRITIS
FITPADDY gimnastikos kamuolys sukurtas naudoti atliekant fizinius pratimus, funkcinį treniruotę, reabilitaciją bei lavinant pusiausvyrą ir laikyseną. Tinka naudoti namuose, sporto salėje ar lauke – ant lygaus ir saugaus paviršiaus.

SAUGUMAS IR ATSARGUMO PRIEMONĖS
- Naudoti tik pagal paskirtį – fiziniams ir reabilitacijos pratimams.
- Nenaudoti kaip žaislo ar kitoms netinkamoms veikloms.
- Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Nenaudoti apsvaigus nuo alkoholio, vaistų ar kitų medžiagų, trikdančių pusiausvyrą.
- Naudojimo paviršius turi būti lygus, stabilus ir neslystantis.
- Vengti aštrių kampų ir daiktų, galinčių pažeisti medžiagą.
- Nenaudoti kamuolio, jei pastebimas įtrūkimų, pradūrimų ar stipraus nusidėvėjimo požymių.
- Jei jaučiate skausmą, galvos svaigimą ar diskomfortą – nutraukite pratimą ir kreipkitės į gydytoją.
- Prieš naudojimą pasitarkite su gydytoju, jei turite sveikatos problemų.
- Naudoti kambario temperatūroje – vengti labai šaltų ar karštų sąlygų.
- Gamintojas neatsako už žalą ar traumas, atsiradusias dėl netinkamo naudojimo.

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA
Pripūtimas
- Padėkite kamuolį ant lygaus paviršiaus.
- Naudokite komplekte esančią pompą ir pūskite lėtai.
- Neviršykite rekomenduojamo slėgio.
- Įstatykite vieną iš dviejų komplekte esančių kamščių, kad užsandarintumėte vožtuvą.
- Antrą kamštį laikykite saugioje vietoje ateities naudojimui.

Naudojimo metu
- Naudokite ant neslystančio paviršiaus didesniam saugumui.
- Užtikrinkite pakankamai vietos aplinkui laisvam judėjimui.
- Rekomenduojama mankštintis basomis, kad nepažeistumėte kamuolio paviršiaus.
- Periodiškai tikrinkite slėgį ir prireikus pripūskite iš naujo.

PRIEŽIŪRA IR LAIKYMAS
- Po naudojimo išimkite kamštį ir visiškai išleiskite orą.
- Tvarkingai sulankstykite ir laikykite vėsioje, sausoje vietoje, atokiai nuo šilumos šaltinių ir tiesioginių saulės spindulių.
- Valykite sausa arba šiek tiek drėgna šluoste. Nenaudokite agresyvių ar abrazyvinių valiklių.
- Prieš laikymą leiskite visiškai išdžiūti.

ATSAKOMYBĖS APRIBOJIMAS
FITPADDY S.r.l. neatsako už žalą ar traumas, atsiradusias dėl:
- Neteisingo naudojimo ar nesilaikymo instrukcijų.
- Netinkamų paviršių ar nestabilių sąlygų.
- Sugadinto ar netinkamai laikyto gaminio naudojimo.

ATLIEKŲ TVARKYMAS
Išmeskite kamuolį laikydamiesi vietinių taisyklių dėl plastiko ar sporto įrangos atliekų. Nemeskite į buitinių atliekų konteinerį.

ATITIKTIES DEKLARACIJA
Gaminys atitinka galiojančius Europos Sąjungos reikalavimus.
Norėdami gauti atitikties deklaracijos kopiją, rašykite el. paštu:
customercare@fitpaddy.com

LV - LIETOŠANAS INSTRUKCIJAS

KLIENTU APKALPOŠANA
Vietne: www.fitpaddy.com
E-pasts: customercare@fitpaddy.com
Ražotājs: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Itālija
Ražots Ķīnā

LIETOŠANAS JOMA
FITPADDY vingrošanas bumba ir paredzēta fitnesa vingrinājumiem, funkcionālajai treniņiem, rehabilitācijai, kā arī līdzsvara un stājas uzlabošanai. Piemērota lietošanai mājās, sporta zālē vai ārā apstākļos – uz līdzena un droša seguma.

DROŠĪBA UN BRĪDINĀJUMI
- Izmantot tikai paredzētajam mērķim – fiziskajiem un rehabilitācijas vingrinājumiem.
- Neizmantot kā rotaļlietu vai citiem nepiemērotiem mērķiem.
- Turēt bērniem nepieejamā vietā.
- Nelietot alkohola, medikamentu vai vielu ietekmē, kas var ietekmēt līdzsvaru.
- Pārliecinieties, ka virsma ir līdzena, stabila un neslīdoša.
- Izvairieties no asiem stūriem vai priekšmetiem, kas var sabojāt materiālu.
- Nelietot, ja bumbā ir plaisas, caurumi vai redzamas nodiluma pazīmes.
- Ja vingrojuma laikā jūtat sāpes, reiboni vai diskomfortu, pārtrauciet to un konsultējieties ar ārstu.
- Ja jums ir veselības traucējumi, pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu.
- Izmantojiet istabas temperatūrā – izvairieties no pārāk aukstas vai karstas vides.
- Ražotājs neuzņemas atbildību par bojājumiem vai traumām, kas radušās nepareizas lietošanas rezultātā.

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA
Piepūšana
- Novietojiet bumbu uz līdzena virsmas.
- Lēnām piepūtiet ar komplektā esošo pumpi.
- Nepārsniedziet ieteikto spiedienu.
- Ievietojiet vienu no komplektā iekļautajiem aizbāžņiem, lai noslēgtu vārstu.
- Otru aizbāzni uzglabājiet drošā vietā turpmākai lietošanai.

Lietošanas laikā
- Izmantojiet uz neslīdošas virsmas lielākai drošībai.
- Nodrošiniet pietiekami daudz vietas apkārt, lai brīvi kustētos.
- Vēlams vingrot basām kājām, lai nesabojātu bumbas virsmu.
- Regulāri pārbaudiet spiedienu un vajadzības gadījumā piepūtiet atkārtoti.

APKOPE UN UZGLABĀŠANA
- Pēc lietošanas izņemiet aizbāzni un pilnībā izlaidiet gaisu.
- Rūpīgi salokiet un uzglabājiet vēsā, sausā vietā, prom no siltuma avotiem un tiešiem saules stariem.
- Tīriet ar sausu vai nedaudz mitru drānu. Nelietot agresīvus vai abrazīvus tīrīšanas līdzekļus.
- Pirms uzglabāšanas pilnībā izžāvējiet.

ATBILDĪBAS IEROBEŽOJUMS
FITPADDY S.r.l. neuzņemas atbildību par bojājumiem vai traumām, kas radušās:
- Nepareizas lietošanas rezultātā.
- Neatbilstošu virsmu vai nestabilas vides dēļ.
- Bojāta vai nepareizi uzglabāta produkta lietošanas dēļ.

UTILIZĀCIJA
Izmetiet bumbu saskaņā ar vietējiem noteikumiem par plastmasas atkritumu vai sporta inventāra utilizāciju. Nemest sadzīves atkritumos.

ATBILSTĪBAS DEKLARĀCIJA
Produkts atbilst spēkā esošajiem Eiropas Savienības noteikumiem.
Lai saņemtu Atbilstības deklarācijas kopiju, rakstiet uz:
customercare@fitpaddy.com

ET - KASUTUSJUHEND

KLIENDITEENINDUS
Veebisait: www.fitpaddy.com
E-post: customercare@fitpaddy.com
Tootja: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Itaalia
Valmistatud Hiinas

KASUTUSVALDKOND
FITPADDY võimlemispall on loodud toetama fitness-harjutusi, funktsionaalset treeningut, taastusravi ning tasakaalu ja rühi parandamist. Sobib kasutamiseks kodus, jõusaalis või õues tasasel ja turvalisel pinnal.

OHUTUS JA ETTEVAATUSABINÕUD
- Kasutada ainult ettenähtud otstarbel: kehalisteks ja taastusravi harjutusteks.
- Ärge kasutage mänguasjana ega sobimatuks tegevuseks.
- Hoidke lastele kättesaamatus kohas.
- Ärge kasutage alkoholi, ravimite või muude tasakaalu mõjutavate ainete mõju all.
- Veenduge, et kasutuspind oleks tasane, stabiilne ja libisemiskindel.
- Vältige teravaid nurki ja esemeid, mis võivad materjali kahjustada.
- Ärge kasutage võimlemispalli, kui sellel on mõrasid, auke või selgeid kulumismärke.
- Kui tunnete valu, peapööritust või ebamugavustunnet, katkestage tegevus kohe ja pöörduge arsti poole.
- Terviseprobleemide korral konsulteerige enne kasutamist arstiga.
- Kasutada toatemperatuuril – vältida liiga külma või kuuma keskkonda.
- Tootja ei vastuta kahjude või vigastuste eest, mis on põhjustatud valest kasutamisest.

KASUTUSJUHEND
Täispumpamine
- Asetage pall tasasel pinnal.
- Kasutage komplektis olevat pumpa ja täitke aeglaselt.
- Ärge ületage soovitatud rõhku.
- Sisestage üks komplektis olevatest korkidest, et ventiil sulgeda.
- Hoidke teine kork edaspidiseks alles.

Kasutamise ajal
- Kasutage libisemiskindlal pinnal, et tagada suurem ohutus.
- Veenduge, et teil oleks piisavalt ruumi vabalt liikumiseks.
- Soovitatav on harjutada paljajalu, et vältida palli pinna kahjustamist.
- Kontrollige regulaarselt rõhku ja vajadusel täitke uuesti.

HOOLDUS JA SÄILITAMINE
- Pärast kasutamist eemaldage kork ja laske pall täielikult tühjaks.
- Voldi hoolikalt kokku ja hoiusta jahedas, kuivas kohas, eemal kuumuse allikatest ja otsesest päikesevalgusest.
- Puhastage kuiva või kergelt niiske lapiga. Ärge kasutage tugevaid ega abrasiivseid puhastusvahendeid.
- Enne hoiustamist laske täielikult kuivada.

VASTUTUSE PIIRANG
FITPADDY S.r.l. ei vastuta kahjude ega vigastuste eest, mis on põhjustatud:
- Juhiste eiramisest.
- Sobimatutest pindadest või ebastabiilsest keskkonnast.
- Vigase või valesti hoitud toote kasutamisest.

KÄITLUS
Hävitage pall vastavalt kohalikele plastjäätmete või spordivarustuse käitlusnõuetele. Ärge visake tavaprügi hulka.

VASTAVUSDEKLARATSIOON
Toode vastab kehtivatele EL-i nõuetele.
Vastavusdeklaratsiooni saamiseks kirjutage aadressil:
customercare@fitpaddy.com

UK - ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ

СЛУЖБА ПІДТРИМКИ КЛІЄНТІВ
Вебсайт: www.fitpaddy.com
Електронна пошта: customercare@fitpaddy.com
Виробник: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Італія
Зроблено в Китаї

СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ
Фітнес-м'яч FITPADDY призначений для виконання фізичних вправ, функціонального тренування, реабілітації, а також для покращення рівноваги та постави. Підходить для використання вдома, у спортзалі або на відкритому повітрі – на рівній та безпечній поверхні.

БЕЗПЕКА ТА ЗАХОДИ ОБЕРЕЖНОСТІ
- Використовуйте лише за призначенням: для фізичних та реабілітаційних вправ.
- Не використовуйте як іграшку або для інших непризначених цілей.
- Тримайте подалі від дітей.
- Не використовуйте під впливом алкоголю, ліків або інших речовин, що впливають на рівновагу.
- Переконайтесь, що поверхня використання є рівною, стійкою та неслизькою.
- Уникайте гострих країв або предметів, які можуть пошкодити матеріал.
- Не використовуйте м'яч, якщо на ньому є тріщини, проколи або явні сліди зношування.
- У разі болю, запаморочення або дискомфорту негайно припиніть вправи та зверніться до лікаря.
- За наявності захворювань або фізичних обмежень перед використанням проконсультуйтеся з лікарем.
- Використовуйте при кімнатній температурі — уникайте занадто холодних або жарких умов.
- Виробник не несе відповідальності за шкоду або травми, спричинені неправильним використанням продукту.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ
Надування
- Покладіть м'яч на рівну поверхню.
- Повільно надувайте за допомогою помпи, що входить у комплект.
- Не перевищуйте рекомендований тиск.
- Вставте один із двох заглушок, що входять у комплект, щоб закрити клапан.
- Зберігайте другу заглушку в безпечному місці для подальшого використання.

Під час використання
- Використовуйте на неслизькій поверхні для підвищеної безпеки.
- Переконайтесь, що навколо вас достатньо місця для вільного руху.
- Рекомендується виконувати вправи босоніж, щоб не пошкодити поверхню м'яча.
- Регулярно перевіряйте тиск і за потреби підкачайте м'яч.

ДОГЛЯД І ЗБЕРІГАННЯ
- Після використання зніміть заглушку та повністю здуйте м'яч.
- Акуратно складіть і зберігайте в прохолодному, сухому місці, подалі від джерел тепла та прямих сонячних променів.
- Очищуйте сухою або злегка вологою ганчіркою. Не використовуйте агресивні або абразивні миючі засоби.
- Перед зберіганням дайте повністю висохнути.

ОБМЕЖЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ
FITPADDY S.r.l. не несе відповідальності за шкоду або травми, спричинені:
- Невиконанням інструкцій.
- Використанням на непридатних або нестабільних поверхнях.
- Використанням пошкодженого або неправильно збереженого продукту.

УТИЛІЗАЦІЯ
Утилізуйте м'яч відповідно до місцевих правил щодо пластикових відходів або спортивного обладнання. Не викидайте в побутове сміття.

ДЕКЛАРАЦІЯ ВІДПОВІДНОСТІ
Продукт відповідає чинним європейським нормам.
Щоб отримати копію декларації відповідності, напишіть на:
customercare@fitpaddy.com

IS - NOTKUNARLEIÐBEININGAR

ÞJÓNUSTUVER VIÐSKIPTAVINA
Vefsíða: www.fitpaddy.com
Netfang: customercare@fitpaddy.com
Framleiðandi: FITPADDY S.r.l., Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Ítalía
Framleitt í Kína

NOTKUNARSVÆÐI
FITPADDY æfingaboltinn er hannaður til að styðja við líkamsrækt, virka þjálfun, endurhæfingu og bætta líkamsstöðu og jafnvægi. Hann hentar til notkunar heima, í líkamsræktarsal eða utandyra á sléttu og öruggu yfirborði.

ÖRYGGI OG VARÚÐARRÁÐSTAFANIR
- Notist aðeins í þeim tilgangi sem til er ætluð: fyrir líkamsæfingar og endurhæfingu.
- Ekki nota sem leikfang eða í óviðeigandi tilgangi.
- Geymist þar sem börn ná ekki til.
- Ekki nota undir áhrifum áfengis, lyfja eða annarra efna sem draga úr jafnvægi.
- Tryggja skal að notkunaryfirborð sé slétt, stöðugt og rennslulaust.
- Forðist að nota nálægt beittum brúnum eða oddhvössum hlutum sem gætu skemmt efnið.
- Ekki nota boltann ef hann hefur sprungur, göt eða greinileg slitmerki.
- Ef þú finnur fyrir verkjum, svima eða óþægindum við notkun skal hætta notkun tafarlaust og leita ráða hjá lækni.
- Ráðfærið ykkur við lækni áður en boltinn er notaður ef einhverjir undirliggjandi sjúkdómar eða líkamlegar takmarkanir eru til staðar.
- Notið við stofuhita – forðist of kalt eða heitt umhverfi.
- Framleiðandi ber ekki ábyrgð á meiðslum eða skemmdum sem stafa af röngum notkun.

LEIÐBEININGAR UM NOTKUN
Uppblástur
- Setjið boltann á slétt yfirborð.
- Notið pumpuna sem fylgir og blásið hægt upp.
- Ekki fara yfir ráðlagðan þrýsting.
- Setjið annan af tveimur meðfylgjandi tappa í ventlinn til að loka honum.
- Geymið hinn tappann á öruggum stað til síðari notkunar.

Við notkun
- Notist á rennslulausu yfirborði til að tryggja öryggi.
- Tryggið nægt pláss í kringum ykkur til að hreyfa ykkur frjálst.
- Best er að framkvæma æfingar berfætt(ur) til að koma í veg fyrir að skemma yfirborð boltans.
- Athugið reglulega þrýsting og pumpið eftir þörfum.

UMHIRÐA OG GEYMSLA
- Fjarlægið tappann og tæmið boltann alveg eftir notkun.
- Leggið saman með varúð og geymið á köldum, þurrum stað fjarri hita og beinu sólarljósi.
- Hreinsið með þurrum eða örlítið rökkum klút. Ekki nota sterkt eða rispandi hreinsiefni.
- Látið þorna alveg áður en geymt er.

AFSÖGN ÁBYRGÐAR
FITPADDY S.r.l. ber enga ábyrgð á tjóni eða meiðslum sem verða vegna:
- Notkunar í andstöðu við leiðbeiningar.
- Óviðeigandi yfirborðs eða óstöðugs umhverfis.
- Notkunar á skemmdu eða illa geymdu tæki.

ÚRGANGSHÖNDLUN
Fargið boltanum í samræmi við staðbundnar reglur um plastúrgang eða íþróttabúnað. Ekki henda með venjulegum heimilisúrgangi.

SAMRÆMISYFIRLÝSING
Våran uppfyllir gildandi reglugerðir Evrópusambandsins.
Til að fá afrit af samræmisyfirlýsingunni, sendið beiðni á:
customercare@fitpaddy.com