



General warning

(UK/US) INTENDED USE: This item is used for training the correct impact position.

WARNING: These operating instructions must be carefully read, followed up and stored. Before undertaking a training program, consult your doctor first. Base the training schedule on your current physical condition. It is important to assume a correct posture during the exercise. Always wear suitable footwear and clothing. Stay away from any objects or other persons. Always do a warm-up (10 minutes of walking) and a cool down after each workout (full body stretch). Injury can occur due to incorrect or excessive training, or due to an incorrect warm-up. In case of physical complaints, immediately end your training. The manufacturer and its distributors accept no liability or responsibility for accidents or injury to persons or property that may result in connection with the exercises and the use. Use of this article is at your own risk. Pregnant woman should only exercise after consulting a doctor. The article should only be used by adults and never used as a toy. It is recommended to pause between the exercises. Check the article always before use for damage or wear. If this is found, the article may not be used. The article is only suitable for domestic use. Store the article dry and clean in a space with constant moderate temperature. Do not use cleaning products to clean the article, only clean with a damp cloth, afterwards dry with a cleaning cloth. Protect this article from extreme temperatures, sun and humidity. Dispose of the item and packaging materials in accordance with local, current regulations at a collection point. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included. Always do the exercises as described in this instruction.

(NL) BEOOGD GEBRUIK: Het artikel wordt gebruikt voor het trainen van de juiste impactpositie.

WAARSCHUWING: Deze gebruiksaanwijzing dient zorgvuldig te worden gelezen, opgevolgd en bewaard. Voordat u een trainingsprogramma volgt, raadpleeg eerst uw arts. Baseer het trainingsschema op uw huidige lichamelijke conditie. Het is belangrijk om tijdens de oefening een correcte houding aan te nemen. Draag altijd geschikt schoeisel en kleding. Blijf uit de buurt van voorwerpen of andere personen. Doe altijd een warmingup (10 minuten lopen) en na elke training (full body stretch) een cool down. Letsel kan optreden door verkeerde of overmatige training, of door een verkeerde warmingup. Bij lichamelijke klachten beëindig onmiddellijk uw training. De fabrikant en zijn distributeurs aanvaarden geen aansprakelijkheid of verantwoordelijkheid voor ongevallen of letsel aan personen of eigendommen die kunnen resulteren in verband met de oefeningen en het gebruik. Het gebruik van het item is voor eigen risico. Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met een arts trainen. Het item mag alleen gebruikt worden door een volwassene en dient niet als speelgoed. Het wordt aanbevolen om tussendoor te pauzeren. Controleer het item altijd vóór gebruik op beschadigingen of slijtages. Indien dit wordt geconstateerd mag het item niet worden gebruikt. Het item is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het item droog en schoon bewaren in een ruimte met

constante matige temperatuur. Gebruik geen schoonmaakproducten om het item te reinigen, alleen reinigen met een vochtige doek, waarna u het droog wrijft met een afneemdoek. Bescherm het item tegen extreme hitte, kou, vochtigheid en zonnestralen. Het artikel en verpakkingsmaterialen volgens lokale, actuele voorschriften bij een inzamelpunt afvoeren. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen. Voer altijd de oefeningen uit zoals beschreven in deze instructie.

(D) WENDUNGSZWECK: Dieser Artikel dient zum Trainieren der korrekten Schlagposition.

WARNING: Diese Bedienungsanleitung muss sorgfältig gelesen, befolgt und aufbewahrt werden. Bevor Sie ein Trainingsprogramm absolvieren, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Richten Sie den Trainingsplan nach Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung. Es ist wichtig, dass Sie während des Trainings eine korrekte Haltung einnehmen. Tragen Sie immer geeignete Schuhe und Kleidung. Halten Sie sich von Gegenständen oder anderen Personen fern. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf (10 Minuten Gehen) und wärmen Sie sich nach jedem Training ab (vollständige Körperdehnung). Verletzungen können durch falsches oder übermäßiges Training oder durch falsches Aufwärmen vorkommen. Beenden Sie bei körperlichen Beschwerden umgehend Ihr Training. Der Hersteller und seine Händler übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für Unfälle oder Verletzungen von Personen oder Sachen, die im Zusammenhang mit den Übungen und bei der Verwendung auftreten können. Die Verwendung dieses Artikels erfolgt auf eigenes Risiko. Schwangere sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt trainieren. Der Artikel sollte nur von Erwachsenen und niemals als Spielzeug benutzt werden. Es wird empfohlen, zwischen den Übungen eine Pause einzulegen. Überprüfen Sie den Artikel immer vor Gebrauch auf Beschädigungen oder Verschleiß. Sollte dies der Fall sein, darf der Artikel nicht verwendet werden. Der Artikel ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Lagern Sie den Artikel bei Zimmertemperatur an einem trockenen und sauberen Ort. Verwenden Sie keine Reinigungsprodukte zum Reinigen des Artikels, sondern benutzen Sie nur ein feuchtes Tuch und trocknen Sie den Artikel anschließend mit einem Tuch ab. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Entsorgen Sie den Artikel und das Verpackungsmaterial gemäß den geltenden örtlichen Vorschriften bei einer Sammelstelle. Stellen Sie sicher, dass die Bedienungsanleitung vorhanden ist, wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben. Absolvieren Sie die Übungen immer wie in dieser Anleitung beschrieben.

(F) UTILISATION PRÉVUE: Cet article permet de travailler sa position d'impact.

MISE EN GARDE: Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de cette notice d'utilisation et les conserver. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Planifiez toujours un entraînement adapté à votre condition physique actuelle. Il est important à chaque exercice de maintenir la position adéquate. Portez toujours des chaussures et des vêtements appropriés. Demeurez éloigné des objets environnants et des personnes présentes. Prévoyez toujours une période de réchauffement (10 minutes de marche) et une période de refroidissement

(étirement global du corps) après chaque entraînement. Un entraînement excessif ou un réchauffement insuffisant peuvent causer des blessures. Cessez immédiatement votre entraînement si vous éprouvez de la douleur ou un malaise. Le fabricant et ses représentants déclinent toute responsabilité en cas d'accident, de blessure ou de dommage résultant des exercices effectués et de l'utilisation de l'article. L'utilisation de l'article est à vos propres risques. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre vos exercices si vous êtes enceinte. Cet article est destiné uniquement aux adultes et ne doit pas être utilisé comme jouet. Il est conseillé de prendre un temps de pause entre chaque série d'exercices. Vérifiez avant chaque utilisation si l'article n'est pas endommagé ou usé. S'il présente des dommages ou de l'usure, cessez de l'utiliser. Cet article convient uniquement à un usage domestique. Stockez l'article dans un lieu sec et propre et à température ambiante constante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon humide et essuyez-le ensuite avec un chiffon sec. N'utilisez pas de produit nettoyant. Veillez à ne pas stocker l'article dans un endroit humide, très chaud ou très froid, et à l'abri du soleil. Déposez l'article et les matériaux d'emballage dans un point de collecte prévu à cet effet, conformément à la réglementation locale. Lors du transfert de l'article à une tierce personne, assurez-vous de lui remettre également la notice d'utilisation.

(E) USO PREVISTO: Este artículo se utiliza para entrenar la posición de impacto correcta.

ADVERTENCIA: Estas instrucciones de funcionamiento deben leerse, seguirse y almacenarse cuidadosamente. Antes de emprender un programa de capacitación, consulte primero a su médico. Base el horario de entrenamiento en su condición física actual. Es importante asumir una postura correcta durante el ejercicio. Siempre use calzado y ropa adecuados. Manténgase alejado de objetos u otras personas. Siempre haga un calentamiento (10 minutos de caminata) y un enfriamiento después de cada entrenamiento (estiramiento de todo el cuerpo). Las lesiones pueden ocurrir debido a un entrenamiento incorrecto o excesivo, o debido a un calentamiento incorrecto. En caso de quejas físicas, termina inmediatamente tu entrenamiento. El fabricante y sus distribuidores no aceptan responsabilidad alguna por accidentes o lesiones a personas o propiedades que puedan resultar como resultado de los ejercicios y el uso. El uso de este artículo es bajo su propio riesgo. La mujer embarazada solo debe hacer ejercicio después de consultar a un médico. El artículo solo debe ser usado por adultos y nunca como juguete. Se recomienda hacer una pausa entre los ejercicios. Revise el artículo siempre antes de usarlo en busca de daños o desgaste. Si se encuentra algún daño, el artículo no puede ser utilizado. El artículo solo es apto para uso doméstico. Almacene el artículo seco y limpio en un espacio con temperatura moderada constante. No utilice productos de limpieza para limpiar el artículo, solo límpielo con un paño húmedo, luego séquelo con un paño de limpieza. Proteja este artículo de temperaturas extremas, sol y humedad. Deseche el artículo y los materiales de embalaje de acuerdo con la normativa local vigente en un punto de recogida. Al pasar el producto a un tercero, asegúrese siempre de que la documentación esté incluida. Siempre haga los ejercicios como se describen en estas instrucciones.

(I) DESTINAZIONE D'USO: Questo prodotto serve ad allenare la posizione di impatto corretta.

AVVERTENZA: Queste istruzioni devono essere lette, applicate e conservate con cura. Prima di seguire un programma di allenamenti, consultare il proprio medico. Basare il programma di esercizi sulle proprie effettive condizioni fisiche. Durante l'allenamento è importante tenere una corretta postura del corpo. Indossare sempre calzature e indumenti adatti. Tenersi lontani da altri oggetti o persone. Fare sempre un riscaldamento (10 minuti di camminata) e dopo ogni allenamento eseguire esercizi di raffreddamento (full body stretch). Potrebbero verificarsi lesioni a causa di un allenamento troppo intenso o per un riscaldamento scorretto. In caso di problemi fisici, interrompere immediatamente l'allenamento. Il produttore e i distributori non si assumono alcuna responsabilità per incidenti o lesioni a persone o proprietà che possano risultare dalle attività di allenamento o di utilizzo. L'uso dell'articolo è a proprio rischio. Le donne incinte possono allenarsi soltanto dopo aver consultato un medico. L'articolo può essere usato solo dagli adulti ma mai come giocattolo. Si consiglia di inframmezzare l'allenamento con delle pause di riposo. Prima di usare l'articolo, controllare sempre eventuali danni o segni di usura. Se questi vengono riscontrati, l'articolo non deve essere utilizzato. L'articolo è destinato al solo uso domestico. Conservare l'articolo asciutto e pulito in un ambiente a temperatura media costante. Non usare detersivi per pulire l'articolo, ma solo un panno umido e poi asciugare con uno strofinaccio. Proteggere l'articolo dal calore eccessivo, dal freddo, dall'umidità e dai raggi del sole. Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nell'osservanza delle norme locali vigenti presso un punto di raccolta. Se si cede l'articolo a terzi, bisogna accludere anche il presente documento. Eseguire gli esercizi sempre come descritto in queste istruzioni.

(CZ) POUŽITÍ: Výrobek slouží k nácviku správné polohy při dopadu.

VAROVÁNÍ: Pozorně si přečtěte, následujte a uložte tento návod k obsluze. Před zahájením cvičebního programu se nejdříve poradte s lékařem. Cvičební program vytvořte na základě vaší současné fyzické kondice. Během cvičení je důležité zaujmout správné držení těla. Vždy noste vhodnou obuv a oblečení. Dodržujte odstup od ostatních objektů a osob. Vždy se rozcvičte (10 minut chůze) a zklidněte po každém cvičení (celkové protažení těla). K poranění může dojít v důsledku nesprávného a nadměrného cvičení nebo nesprávného rozcvičení. V případě fyzických potíží ihned cvičení ukončete. Výrobce a jeho distributori nepřebírají riziko nebo zodpovědnost za nehody nebo zranění osob nebo majetku, které mohou být výsledkem cvičení a používání. Použití tohoto výrobku je na vlastní nebezpečí. Tehotné ženy by měly cvičit pouze po poradě s lékařem. Výrobek mohou používat pouze dospělé osoby, neslouží jako hračka. Mezi cvičeními se doporučuje přestávka. Před použitím vždy zkontrolujte, zda výrobek nejeví známky poškození a opotřebování. Pokud tomu tak je, výrobek nesmí být používán. Tento výrobek je vhodný pouze pro domácí využití. Uchovávejte v suchém a čistém místě se stálou a mírnou teplotou. K čištění výrobku nepoužívejte žádné čisticí prostředky, pouze vlhký hadřík, poté vytřete do sucha. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Likvidace výrobku a obalů musí být v souladu s místními a současnými předpisy ve sběrném místě. Při předání výrobku třetí straně, vždy přiložte obsažené dokumenty. Vždy provádějte cvičení podle pokynů v návodu.

(P) UTILIZAÇÃO: Este artigo é utilizado para treinar a correcta posição de impacto.

AVISO: Estas instruções de utilização devem ser lidas com cuidado, seguidas e guardadas. Antes de seguir um programa de treino, consulte primeiro um médico. Baseie o treino na sua condição física. É importante assumir uma postura correcta durante o exercício. Use sempre calçado e roupa apropriada. Mantenha-se afastado de objectos e outras pessoas durante o exercício. Faça sempre um aquecimento prévio (ande durante 10 minutos) e um arrefecimento (extensão completa do corpo) depois do exercício. Ferimentos podem ocorrer devido a exercícios incorrectos ou excessivos ou devido a aquecimento incorrecto. No caso de queixas físicas, pare imediatamente o treino. O fabricante e os seus distribuidores não aceitam qualquer responsabilidade por acidentes ou ferimentos em pessoas ou bens resultantes do exercício ou uso do aparelho. Utilize este aparelho por sua conta e risco. Grávidas só devem exercitar depois de consultar um médico. O aparelho só deve ser utilizado por adultos e não deve ser considerado um brinquedo. Recomenda-se que faça uma pausa entre exercícios. Verifique se existem no aparelho danos ou desgastes. Se

os encontrar, deixe de utilizar o aparelho. Só deve ser usado domesticamente. Armazene num local seco e limpo com temperatura moderada constante. Não utilize produtos de limpeza no aparelho, limpe somente com um pano húmido, limpando de seguida com um pano seco. Proteja o aparelho de temperaturas extremas, sol e humidade. Deite fora as embalagens e o aparelho de acordo com as regras e regulamentos locais num ponto coletor. Se passar este produto para outra pessoa, certifique-se que a documentação está incluída. Faça sempre os exercícios como descritos nestas instruções.

(PL) PRZEZNACZENIE: Ten przedmiot służy do trenowania prawidłowej pozycji uderzenia.

OSTRZEŻENIE: Należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, przestrzegć jej zaleceń oraz przechować ją na przyszłość. Przed rozpoczęciem programu treningowego należy najpierw skonsultować się z lekarzem. Plan treningowy należy oprzeć na aktualnej kondycji fizycznej. Ważne jest, aby podczas ćwiczenia przyjąć prawidłową postawę. Zawsze należy nosić odpowiednie obuwie i odzież. Należy zachować bezpieczną odległość od wszelkich przedmiotów lub innych osób. Zawsze wykonuj rozgrzewkę (10 minut chodzenia) i rozciąganie po każdym treningu (rozciągnięcie całego ciała). Uszkodzenie ciała może nastąpić w wyniku niewłaściwego lub nadmiernego treningu lub w wyniku nieprawidłowej rozgrzewki. W przypadku dolegliwości fizycznych należy natychmiast przerwać trening. Producent i jego dystrybutorzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za wypadki lub obrażenia osób lub mienia, które mogą wystąpić w związku z ćwiczeniami i użytkowaniem. Korzystanie z tego artykułu odbywa się na własne ryzyko. Kobiety w ciąży powinny ćwiczyć tylko po konsultacji z lekarzem. Artykuł powinien być używany wyłącznie przez osoby dorosłe i nigdy nie powinien być używany jako zabawka. Zaleca się przerwę między ćwiczeniami. Zawsze przed użyciem należy sprawdzić artykuł pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku wykrycia ich oznak, artykuł nie może być używany. Artykuł nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Przechowywać artykuł w suchym i czystym miejscu o stałej, umiarkowanej temperaturze. Nie używać środków czyszczących do czyszczenia artykułu, czyścić tylko wilgotną szmatką, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką. Chronić ten artykuł przed ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią. Utyliзовать artykuł i materiały opakowaniowe zgodnie z miejscowymi, obowiązującymi przepisami w punkcie zbiórki. Przekazując produkt osobom trzecim, należy zawsze upewnić się, że dokumentacja jest dołączona do produktu. Ćwiczenia wykonywać zawsze w sposób opisany w niniejszej instrukcji.

(RU) НАЗНАЧЕНИЕ: рактическая чашка, которую можно отрегулировать, чтобы немного уменьшить отверстие. Проливив доложку; вы чувствуете себя более уверенно, когда чашка больше.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Необходимо внимательно прочитать данные инструкции по эксплуатации, соблюдать их и хранить для дальнейшего использования в случае необходимости. Прежде чем проводить тренировочную программу, проконсультируйтесь с врачом. Планируйте график тренировок в соответствии со своим физическим состоянием. Во время выполнения упражнений очень важно поддерживать правильную осанку. Всегда надевайте соответствующую обувь и одежду. Проводите тренировку вдали от любых предметов или других лиц. Перед каждой тренировкой делайте разминку (10 минут ходьбы) и после каждой тренировки дайте своему телу остыть (сделайте растяжку тела). Из-за неправильной или чрезмерно интенсивной тренировки, или из-за неправильной разминки можно получить травму. В случае физических жалоб немедленно остановите тренировку. Производитель и его дистрибьюторы не несут никакой ответственности за несчастные случаи или травмы людей, а также повреждения имущества, которые могут возникнуть в результате пользования изделием или во время тренировок. Вы пользуетесь этим изделием на собственный страх и риск. Беременная женщина должна заниматься физическими упражнениями только после консультации с врачом. Изделие может использоваться только взрослыми, и не в качестве игрушки. Рекомендуется делать перерывы между упражнениями. Всегда проверяйте оборудование на предмет повреждений и износа, перед его использованием. В случае повреждения изделия не используйте им. Изделие предназначено только для домашнего использования. Храните изделие сухим и чистым в помещении с постоянной умеренной температурой. Не используйте моющие средства, чистите его только влажной тряпкой, после чего вытрите насухо салфеткой. Не подвергайте оборудование

воздействию экстремальных температур, солнца и влажности. Утилизируйте изделие и его упаковочные материалы в соответствии с действующими местными правилами в пункте сбора. При передаче изделия третьей стороне, всегда проверяйте наличие всей документации. Всегда выполняйте упражнения, как описано в предоставленной инструкции.

(TR) KULLANIM AMACI: Bu ürün doğru impact pozisyonunu eğitmek için kullanılır.

UYARI: Bu kullanım talimatları dikkatlice okunmalı, izlenmeli ve saklanmalıdır. Egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza başvurunuz. Programı güncel fiziksel kondisyonunuza uyarlayınız. Egzersiz süresince doğru duruş teknikleri izlenmesi önemlidir. Daima uygun ayakkabı ve kıyafet giyiniz. Cisimlerden ve diğer kişilerden uzak durunuz. Her egzersizden önce daima ısınma (10 dakika yürüyüş) ve soğuma (tüm vücut esneme) yapınız. Yanlış veya aşırı egzersiz veya hatalı ısınma, sakatlanmaya yol açabilir. Fiziksel bir şikayet oluştuğu takdirde derhal egzersizi bırakınız. Üretici ve distribütörler, egzersiz ve kullanımdan kaynaklanan kaza, sakatlanma veya zararlar için hiçbir sorumluluk kabul etmez. Bu ürünün kullanımından doğan riskler şahsınıza aittir. Hamile kadınlar ancak doktor izniyle egzersiz yapabilir. Bu ürün yalnızca yetişkinler tarafından kullanılmalıdır ve oyuncak değildir. Egzersizler arasında mola verilmesi tavsiye edilir. Ürünü kullanımdan önce her zaman zarar ve aşınma için kontrol ediniz. Zarar veya aşınma varsa ürünü kullanmayınız. Bu ürün yalnızca evde kullanıma uygundur. Ürünü kuru ve temiz ve sürekli ortalama sıcaklığa sahip bir yerde saklayınız. Ürünü temizlemek için temizlik ürünleri kullanmayınız, yalnızca nemli bir bezle siliniz ve daha sonra bir temizlik bezıyla kurulayınız. Ürünü aşırı düşük veya yüksek sıcaklıklardan, güneşten ve nemden koruyunuz. Ürünü ve ambalaj malzemelerini yerel ve güncel düzenlemelere uygun olarak bir toplama noktasına atınız. Ürünü üçüncü bir kişiye vereceğiniz zaman mutlaka belgelerinin dahil edildiğinden emin olunuz. Egzersizleri daima bu talimata gösterildiği gibi yapınız.

(DK) TILSIGTET BRUG: Varen bruges til at træne den korrekte slagposition.

ADVARSEL: Denne betjeningsvejledning skal læses omhyggeligt, følges op og opbevares. Før du påbegynder et træningsprogram, skal du først kontakte din læge. Baser træningsplanen på din aktuelle fysiske tilstand. Det er vigtigt at antage en korrekt holdning under træningen. Bær altid passende fodtøj og tøj. Hold dig væk fra genstande eller andre personer. Lav altid en opvarmning (10 minutters gang) og afkøling efter hver træning (fuld kropstrækning). Skade kan forekomme på grund af forkeft eller overdreven træning eller på grund af en forkert opvarmning. I tilfælde af fysiske klager skal du straks afslutte din træning. Producenten og dets distributører påtager sig intet ansvar eller ansvar for ulykker eller personskader, der kan resultere i forbindelse med øvelserne og brugen. Brug af denne artikel sker på din egen risiko. Gravid kvinde skal kun træne efter at have konsulteret en læge. Artiklen skal kun bruges af voksne og må aldrig bruges som legetøj. Det anbefales at pause mellem øvelserne. Kontrollér altid artiklen inden brug for skader eller slid. Hvis dette findes, kan artiklen muligvis ikke bruges. Artiklen er kun egnet til husholdningsbrug. Opbevar artiklen tørt og ren i et rum med konstant moderat temperatur. Brug ikke rengøringsprodukter til at rengøre artiklen, rengør kun med en fugtig klud, tør den derefter med en rengørings klud. Beskyt denne artikel mod ekstreme temperaturer, sol og fugtighed. Bortskaf genstanden og emballagematerialerne i overensstemmelse med lokale, gældende regler på et indsamlingssted. Når du videreger produktet til en tredjepart, skal du altid sørge for, at dokumentationen er inkluderet. Udfør altid øvelserne som beskrevet i denne instruktion.

(NO) TILTENKT BRUK: Artikkelen brukes til å trene opp riktig slagposisjon.

ADVARSEL: Denne bruksanvisningen må leses nøye, bli fulgt opp og oppbevares. Før du starter med et treningsprogram bør du rådføre deg med en lege. Treningsprogrammet må tilpasses din nåværende fysiske tilstand. Det er viktig at du har riktig holdning ved gjennomføring av øvelsene. Bruk alltid riktig fotteøy og antrekk. Hold deg utenfor rekkevidde til objekter og andre personer. Oppvarming (gå i 10 minutter) bør utføres før hver trening, mens etter hver trening bør du avslutte med (full body stretch) aktiv restitusjon. Skade kan opptre som følge av feil eller overdreven trening, eller av feil oppvarming. Hvis fysiske klager oppstår, avbryt treningen umiddelbart. Produsenten og dens distributører påtar seg intet ansvar for ulykker eller skader på personer eller eiendommer som måtte oppstå i forbindelse med bruken og øvelsene. Bruken av produktet skjer på egen risiko. Gravide må ikke trene før lege har blitt konsultert

på forhånd. Produktet må bare brukes av voksne personer. Det er ikke beregnet som et leketøy. Det er anbefalt å ta pauser mellom øvelsene. Produktet må alltid kontrolleres for skade eller slitasje før bruk. Hvis dette konstateres, må ikke produktet brukes. Produktet er utelukkende beregnet til hjemmebruk. Produktet må oppbevares tørt og rent ved en moderat og konstant temperatur. Rengjøringsmidler må ikke brukes til rengjøring av produktet. Rengjør bare med en fuktig klut. Deretter tørker du med en vaskeklut. Produktet må beskyttes mot ekstrem hete, kulde, fuktighet og sollys. Produktet og emballasjen må kastes ved et innsamlingssted for avfall i henhold til lokale og aktuelle forskrifter. Hvis du gir produktet til en tredjepart, må du alltid sørge for at dokumentene følger med. Øvelsene må alltid utføres som beskrevet i denne bruksanvisningen.

(S) AVSEDD ANVÄNDNING: Produkten används för att öva korrekt position vid impact.

WARNING: Läs denna manual noga, följ bruksanvisningen och spara den till framtida användning. Konsultera din läkare innan du följer ett träningsprogram, . Basera träningsschema på din nuvarande fysiska form. Det är viktigt att ha en riktig hållning under träningen. Bär alltid lämpliga skor och kläder. Håll avstånd till föremål eller andra människor. Gör alltid en uppvärmning (10 minuters promenad) och stretcha efter varje träningspass (full kroppsträckning). Skada kan uppstå på grund av felaktig eller överdriven träning eller på grund av felaktig uppvärmning. Vid fysisk smärta ska du omedelbart avsluta din träning. Tillverkaren och dess distributörer accepterar inget ansvar för olyckor eller skador på personer eller egendom som kan resultera i samband med övningarna och användningen. Användningen av föremålet sker på din egen risk. Gravida kvinnor får endast träna efter att ha konsulterat en läkare. Produkten får endast användas av vuxna och får inte användas som leksak. Det rekommenderas att pausa mellan övningarna. Kontrollera alltid om produkten har skador eller tecken på slitage före användning. Om detta upptäcks kanske inte produkten kan användas. Produkten är endast avsedd för hushållsbruk. Förvara produkten torr och i ett rent utrymme med en konstant medeltemperatur. Använd inte rengöringsprodukter för att rengöra produkten, rengör den bara med en fuktig trasa och torka den sedan med en trasa. Skydda produkten mot extrem värme, kyla, fuktighet och solstrålar. Kassera produkten och förpackningsmaterialet enligt lokala, gällande bestämmelser på en återvinningsstation. Om du ger produkten till tredje part måste du också lämna dessa dokument. Utför alltid övningarna enligt beskrivningarna i denna bruksanvisning.

(H) RENDELTELTÉSSZERŰ HASZNÁLAT: A termék a helyes ütközési pozíció gyakorlására szolgál.

FIGYELMEZTETÉS: Figyelmesen olvassa el, kövesse és őrizze meg a használati útmutatót. Konzultáljon orvosával mielőtt elkezdi az edzésprogramot. Az edzés nehézségét mindig egészségi állapotához igazítsa. A gyakorlatok végzése közben ügyeljen a helyes testtartásra. Edzés közben mindig hordjon megfelelő cipőt és ruházatot. Tartson távolságot a környezetében lévő tárgyaktól és emberektől. Mindig melegítsen be (10 perc séta) és lazítson minden edzésszakasz után (nyújtózás). A helytelen vagy túlzásba vitt edzés, a bemelegítés elhagyása sérülésekhez vezethet. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést. A termék gyártója és forgalmazója nem vállal felelősséget olyan balesetektől vagy sérülésektől, melyek a termék helytelen használatából adódóan következtek be. Kizárólag saját felelősségére használja a terméket. Ha terhes, a termék használatától előtt konzultáljon orvosával. A terméket csak felnőttek használhatják. A termék nem játékszer. A gyakorlatok között pihenjen. Használatba vétel előtt mindig ellenőrizze, hogy a termék sérülésmentes legyen. Ha a termékben sérülést észlel, ne használja. A termék otthoni használatra tervezett. Száraz helyen tárolja, ne tegye ki hőmérséklet ingadozásnak. Ne tisztítsa mosószerrel. Egy nedves, majd azt követően egy száraz ruhával törölje át. Védje a terméket szélsőséges hőmérséklettől, tűzö naptól, magas páratartalomtól. A termék élettartama végén a helyi hulladékszabályozásnak megfelelően kezelje, adja le az arra kijelölt gyűjtőpontokon. Ha harmadik személynek továbbadja a terméket, mindig mellékelje a használati útmutatót. A gyakorlatokat mindig az útmutatóban leírtaknak megfelelően végezze.

(FI) KÄYTTÖTARKOITUS: Tämä tuote on suunniteltu oikean iskuasennon harjoitteluun.

VAROITUS: Lue käyttöohjeet huolellisesti, noudata niitä ja säilytä ne. Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoitteluohjelman aloittamista. Valitse harjoitusohjelma, joka sopii tämänhetkisellet fyysiselle kunnilles. Huolehdi, että harjoittelet hyvässä asennossa. Käytä aina sopivia jalkineita ja vaatteita. Pysytele kaukana tavaroista ja

muista ihmisistä. Lämmittele aina ennen harjoittelua (10 minuutin kävely) ja huolehdi palautumisesta (koko kehon venyttely). Väärä tai liian runsas harjoittelu voi johtaa vammutumiseen; myös vääränlainen lämmittely. Lopeta harjoittelu välittömästi, mikäli tunnet ruumiissasi kipua. Valmistaja ja jakelijat eivät ole vastuussa tai korvaa ihmislle tai tavaroille tapahtuneita vahinkoja, jotka ovat seurausta harjoittelusta tai harjoitteluvälineen käytöstä. Tuotteen käyttö tapahtuu omalla vastuulla. Raskaana olevat naiset saavat käyttää tuotetta vain keskusteltuaan harjoittelusta ensin lääkärinsä kanssa. Tätä tuotetta saa käyttää vain aikuiset, sitä ei saa käyttää leikkikaluna. On suositeltavaa pitää harjoittelun lomassa taukoja. Tarkasta tuote aina ennen käyttöä vikojen tai kulumien varalta. Näitä havaittaessa ei tuotetta saa käyttää. Tuote soveltuu vain kotikäyttöön. Säilytä huivana ja puhtaana tilassa, jonka lämpötila pysyy tasaisena. Älä käytä mitään pesuaineita tuotteen puhdistamiseen, puhdista kostealla liinalla ja kuivaa sen jälkeen kuivalla liinalla. Suojaa tuote äärimmäseltä kuumuudelta, kylmyydeltä, kosteudelta ja aurinkosäteilyltä. Hävitä pakkausmateriaali ja tuote paikallisten ja ajanmukaisten säännösten mukaiseen paikkaan. Mikäli annat tuotteen jollekin kolmannelle henkilölle, tulee sinun antaa hänelle myös siihen liittyvät kirjalliset dokumentit. Suorita harjoitukset aina tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.

(GR) ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ: Αυτό το αντικείμενο χρησιμοποιείται για την εκπαίδευση της σωστής θέσης πρόσκρουσης.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αυτές οι οδηγίες λειτουργίας πρέπει να διαβάζονται προσεκτικά, να ακολουθούνται και να αποθηκεύονται. Πριν από την ανάληψη ενός προγράμματος προπόνησης, συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας. Βασίστε το πρόγραμμα προπόνησης στην τρέχουσα φυσική σας κατάσταση. Είναι σημαντικό να παίρνομε μια σωστή στάση κατά τη διάρκεια της άσκησης. Φοράτε πάντα κατάλληλα υποδήματα και ρούχα. Μείνετε μακριά από αντικείμενα ή άλλα άτομα. Πάντα να κάνετε ένα ζέσταμα (10 λεπτά περιπάτημα) και μία αποθεραπεία μετά από κάθε προπόνηση (πλήρες τέντωμα του σώματος). Τραυματισμός μπορεί να συμβεί λόγω εσφαλμένης ή υπερβολικής προπόνησης, ή από λάθη στο ζέσταμα. Σε περίπτωση σωματικών ενοχλήσεων, τερματίστε αμέσως την εκπαίδευση σας. Ο κατασκευαστής και οι διανομείς του δεν αποδέχονται καμία ευθύνη ή υπαιτιότητα για ατυχήματα ή τραυματισμούς προσώπων ή περιουσιακών στοιχείων που μπορεί να προκύψουν σε συνάρτηση με τις ασκήσεις και τη χρήση του. Η χρήση αυτού του μηχανήματος γίνεται με δική σας ευθύνη. Μια έγκυος γυναίκα πρέπει να ασκείται μόνο μετά τις συμβουλές του γιατρού της. Το μηχανήμα θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο από ενήλικες και ποτέ δε θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως παιχνίδι. Συνιστάται η παύση μεταξύ των ασκήσεων. Να ελέγχετε πριν από τη χρήση για ζημιές ή φθορές. Εάν βρεθούν, το μηχανήμα δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Το μηχανήμα είναι κατάλληλο μόνο για οικιακή χρήση. Να αποθηκεύετε το μηχανήμα στεγνό και καθαρό σε ένα χώρο με σταθερή μέτρια θερμοκρασία. Μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά προϊόντα για να καθαρίσετε το μηχανήμα, καθαρίστε μόνο με ένα υγρό πανί και μετά στεγνώστε με μια στεγνή πετσέτα. Προστατέψτε αυτό το μηχανήμα από ακραίες θερμοκρασίες, ήλιο και υγρασία. Απορρίψτε το αντικείμενο και να υλικά συσκευασίας σύμφωνα με τους τοπικούς ισχύοντες κανονισμούς σε ένα σημείο συλλογής. Όταν μεταβιβάζετε το προϊόν σε τρίτο μέρος, να φροντίζετε πάντα να περιλαμβάνονται και τα έγγραφα του. Πάντα κάνετε τις ασκήσεις όπως περιγράφονται σε αυτές τις οδηγίες.

(LAT) PAREDŽĒTAIS LIETOJUMS: Šis produkts tiek izmantots pareizās trieciena pozīcijas trenēšanai.

BRĪDINĀJUMS: Šī rokasgrāmata ir rūpīgi jāizlasa, jāiegūmē un jāuzglabā. Pirms uzsākt apmācības programmu, vispirms konsultējieties ar ārstu. Treniņu grafiku balstiet uz pašreizējo fizisko stāvokli. Vingrinājuma laikā ir svarīgi ievērt pareizo stāju. Vienmēr valkājiet piemērotus apavus un apģērbu. Turieties tālāk no priekšmetiem vai citiem cilvēkiem. Pirms katras treniņa vienmēr veiciet iesildīšanos (10 minūtes pastaiga) un pēc treniņa atvēsināšanos (visa ķermeņa stiepšanās). Traumas var rasties nepareizas vai pārmeēigas apmācības vai nepareizas iesildīšanās dēļ. Vienmēr veiciet vingrinājumus, kā aprakstīts šajā instrukcijā Fizisku sūdzību gadījumā nekavējoties pārtrauciet apmācību. Izgatavotājs un tā izplatītāji neuzņemas atbildību par negadījumiem vai cilvēku ievainojumiem un īpašuma bojājumiem, kas var rasties vingrinājumu laikā. Produkta lietošana ir uz jūsu paša risku. Grūtnieces drīkst trenēties tikai pēc konsultēšanās ar ārstu. Priekšmetu drīkst izmantot tikai pieaugušie, un tas nav paredzēts rotaļai. Starp treniņiem ieteicams veikt pārtraukumus. Pirms lietošanas vienmēr pārbaudiet, vai priekšmetam nav bojājumu vai nodiluma. Ja tas tiek atrasts, produktu nedrīkst izmantot. Prece ir piemērota

tikai lietošanai mājāsaimniecībā. Glabājiet priekšmetu sausā un tīrā telpā ar nemainīgu mērenu temperatūru. Nelietojiet tīrīšanas līdzekļus priekšmeta tīrīšanai, notīriet to tikai ar mitru drānu, pēc tam noslaukiet to ar tīrīšanas lupatīņu. Aizsargājiet priekšmetu pret ārkārtēju karstumu, aukstumu, mitrumu un saules stariem. Izmetiet priekšmetu un iepakojuma materiālus savākšanas vietā saskaņā ar spēkā esošajiem vietējiem noteikumiem. Ja jūs piešķirāt produktu trešajām personām, jums ir jāiesniedz arī šie dokumenti.

(LTU) NUMATYTOJI PASKIRTIS: Šis gaminys naudojamas treniruoti teisingą smūgio padėtį.

ĮSPĖJIMAS: reikia šias naudojimo instrukcijas atidžiai perskaityti, jų laikytis ir išsaugoti. Prieš pradėdami treniravimosi programą, pirmiausia pasitarkite su gydytoju. Treniruočių tvarkaraštį sudarykite pagal savo dabartinę fizinę būklę. Treniruočių metu svarbu išlaikyti teisingą laikyseną. Visada dėvėkite tinkamą avalynę ir drabužius. Laikykites atokiau nuo daiktų ar kitų asmenų. Visada padarykite apšilimą (10 minučių ėjimo) prieš kiekvieną treniruotę ir viso kūno tempimą po kiekvienos treniruotės. Galima patirti traumas dėl netinkamo arba perdėto treniravimosi arba dėl netinkamo apšilimo. Jeigu turite fizinių nusiskundimų, nedelsdami nutraukite treniruotę. Gamintojas ir jo platintojai neprisiima jokios atsakomybės už nelaimingus atsitikimus ar sužeidimus žmonėms ar turtui, kurie gali kilti dėl treniruočių ir naudojimo. Naudodamiesi šiuo produktu, prisiimate atsakomybę. Nėščia moteris turėtų mankštintis tik pasitarusi su gydytoju. Gaminys yra skirtas naudoti suaugusiems ir jis niekada negali būti naudojamas kaip žaislas. Tarp pratimų rekomenduojama padaryti pertrauką. Prieš naudojimą visada patikrinkite, ar gaminys nepažeistas ir nesusiđėvėjęs. Jeigu tai randama, gaminys gali būti nenaudojamas. Straipsnis tinkamas naudoti tik namų aplinkoje. Gaminį laikykite sausoje ir švarioje vietoje, kur yra pastovi vidutinė temperatūra. Gaminio valymui nenaudokite valymo priemonių, valykite tik drėgna šluoste, po to nusausinkite valymo šluoste. Saugokite šį gaminį nuo ekstremalios temperatūros, saulės ir drėgmės. Išmeskite prekę ir pakavimo medžiagas surinkimo punkte pagal galiojančius vietinius reikalavimus. Perduodami gaminį trečiajai šaliai, visada įsitikinkite, kad pridėdami dokumentai. Visada atlikite pratimus taip, kaip nurodyta instrukcijose.

(SLO) PREDVIDENA UPORABA: Izdelek se uporablja za vadbo pravilne postavitve pri udarcu.

OPOZORILO: Ta navodila za uporabo je treba natančno prebrati, upoštevati in shraniti. Preden se lotite vadbenega programa, se najprej posvetujte s svojim zdravnikom. Trening prilagodite vašemu trenutnemu fizičnemu stanju. Pomembno je, da med vajo vzdržujete pravilno držo. Vedno nosite primerno obutev in oblačila. Izogibajte se kakršnih koli predmetov ali drugih oseb. Pred vadbo ne pozabite na ogrevanje (10 minut hoje) in ohladitev po vsaki vadbi (raztezanje celega telesa). Poškodba lahko nastane zaradi napačnega ali pretiranega treninga ali zaradi nepravilnega ogrevanja. V primeru fizičnih komplikacij takoj zaključite z vadbo. Proizvajalec in njegovi distributerji ne prevzemajo nobene odgovornosti za nesreče ali poškodbe ljudi ali lastnine, ki bi lahko nastale v povezavi z vajami in uporabo. Uporaba tega izdelka je na lastno odgovornost. Nosečnice lahko izdelko uporabljajo le po posvetovanju z zdravnikom. Izdelek ne smejo uporabljati samo odrasli in nikoli kot igračo. Priporočljivo je, da med vajami delate premore. Pred uporabo izdelka vsakič preverite, ali so na njem poškodbe ali sledi obrabe. Če je ugotovljena škoda, izdelka ne uporabljajte. Artikel je primeren samo za domačo uporabo. Izdelek shranjujte na suhem in čistem, v prostoru s konstantno zmerno temperaturo. Za čiščenje izdelka ne uporabljajte čistilnih sredstev, očistite ga le z vlažno krpo, nato posušite s krpo za čiščenje. Ta izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Izdelek in embalažne materiale zavrzite v skladu z lokalnimi veljavnimi predpisi na zbirnem mestu. Če izdelek izročite tretji osebi, vedno poskrbite, da je vključena tudi vsa dokumentacija. Vaje vedno izvajajte tako, kot je opisano v teh navodilih.

(EST) KASUTUSOTSTARVE: Seda toodet kasutatakse õige löögipositiooni treeninguks.

HOIATUS: Need kasutusjuhendid peavad olema hoolikalt läbi loetud, järgitud ja säilitatud. Enne kui treeningsprogrammi järgite, konsulteerige enne oma arstiga. Valige treeningskeem vastavalt oma praegusele kehaleisele võimekusele. On oluline harjutuste ajal korralik kehahoiak sisse võtta. Kanna alati sobivaid kingi ja rõivastust. Hoidke eemal esemetest ja teistest inimestest. Tehke alati soojendus (10 minutit kõndi) ja peale igat treeningut (täielik kehavenitus) maharahunemine. Haavad võivad tekkida vale või üelleigse treenimise tõttu või

vale soojenduse tõttu. Kehaliste vaevuste korral lõpeta treenimine otsekohe. Tootja ja distributeerijad ei võta vastutust või kohustust õnnetuste korral või kui harjutuste läbiviimise käigus on tekinud haav või kahjustada saanud vara. Esemete kasutus on omal vastutusel. Rasedad naised võivad treenida eranditult peale konsultatsiooni arstiga. Seda eset võivad kasutada ainult täiskasvanud ja see ei sobi mänguasjaks. On soovitat võtta vahepeal pause. Kontrolli eset alati enne kasutust, ega see kahjustunud või kulunud pole. Kui see on tuvastatud ei tohi eset enam kasutada. See ese on ainult sobiv majapidamisesiseseks kasutuseks. Hoiustage ese kuiva ja puhtana ruumis, milles on mõõdukas temperatuur. Ärge kasutage puhastusvahendeid, et eset puhastada, puhastage ainult niiske lapiga, peale seda hõõruge kuivaks eemalduslapiga. Käitse eset ekstreemse kuumuse, külma, niiskuse ja päikesekiirte vastu. Toote pakkevahendid peavad olema kogumispunkti viidud vastavalt kohalikele, kehtivatele ettekirjutustele. Kui te toodet kolmandatele annate, andke edasi ka see dokument. Tee harjutusi nii, nagu kirjeldatud instruksioonis.

(HR) NAMJENA: Ova se artikl koristi za treniranje ispravnog položaja udarca.

UPOZORENJE: Ovaj se priručnik mora pažljivo pročitati, slijediti i pohraniti. Prije praćenja programa treninga prvo se posavjetujte s liječnikom. Raspored treninga temeljite na svom trenutnom fizičkom stanju. Važno je zauzeti pravilno držanje tijekom vježbe. Uvijek nosite prikladnu obuću i odjeću. Držite se podalje od predmeta ili drugih ljudi. Uvijek radite zagrijavanje (10 minuta hodaj) i hlađenje nakon svakog vježbanja (istezanje cijelog tijela). Do ozljeda može doći zbog nepravilnog ili prekomjernog treninga ili zbog pogrešnog zagrijavanja. U slučaju fizičkih problema, odmah završite s treningom. Proizvođač i njegovi distributeri ne preuzimaju nikakvu odgovornost za nezgode ili ozljede ljudi ili imovine koji mogu rezultirati u vezi s vježbom i uporabom. Korištenje predmeta je na vlastiti rizik. Trudnice mogu trenirati samo nakon savjetovanja s liječnikom. Predmeti za vježbanje mogu koristiti samo odrasli i ne služe kao igračka. Preporučuje se pauza između treninga . Uvijek provjerite da li predmet ima oštećenja ili habanja prije uporabe. Ako se primijete oštećenja, predmet se neće koristiti. Predmet je pogodan samo za kućanstvo. Predmet čuvajte suh i čist u sobi sa konstantnom umjerenom temperaturom. Za čišćenje predmeta ne koristite nikakve proizvode za čišćenje, samo ih očistite vlažnom krpom, a zatim obrišite suhom krpom za čišćenje. Zaštitite predmet od ekstremnih vrućina, hladnoće, vlage i sunčevih zraka. Predmet i ambalažni materijal odložite u skladu s lokalnim i važećim propisima na mjesto sakupljanja. Ako proizvod dajete trećim osobama, morate ih dostaviti sa dokumentima. Uvijek vježbe napravite na način kako je opisan u uputama .

(UA) ПРИЗНАЧЕННЯ: Цей предмет використовується для тренування правильного положення удару.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Ці інструкції з експлуатації необхідно ретельно прочитати, дотримуватися та зберігати. Перш ніж проводити тренувальну програму, спочатку проконсультуйтеся з лікарем. Графік тренувань будуйте відповідно своєму фізичному стану. Важливо прийняти правильну поставу під час вправи. Завжди носіть відповідне взуття та одяг. Тримайтеся подалі від будь-яких предметів чи інших осіб. Завжди робіть розминку (10 хвилин ходьби) та охолодження після кожного тренування (розтягування тіла). Травмування може статися через неправильне або надмірне тренування, або через неправильну розминку. У разі фізичних скарг негайно закінчіть тренування. Виробник та його дистриб'ютори не несуть ніякої відповідальності та не відповідають за нещасні випадки або травмування людей або майна, які можуть спричинити за собою травми та використання. Використання цього обладнання на власний ризик. Вагітна жінка повинна займатися фізичними вправами лише після консультації з лікарем. Виріб слід використовувати лише дорослим і ніколи не використовувати як іграшку. Рекоменується робити паузи між вправами. Перед використанням, завжди перевіряйте обладнання на предмет пошкоджень чи зносу. У разі пошкодження виробу, його не можна використовувати. Виріб підходить тільки для домашнього використання. Зберігайте виріб сухим і чистим у приміщенні з постійною помірною температурою. Не використовуйте засоби для чищення щоб очистити виріб, чистіть його лише вологою ганчіркою, після чого витріть насухо серветкою. Не піддавайте обладнання впливу екстремальних

(RO) UTILIZARE PREVĂZUTĂ: Acest articol este folosit pentru antrenarea poziției corecte de impact.

AVERTISMENT: Aceste instrucțiuni de utilizare trebuie citite cu atenție, urmate și păstrate. Înainte de a urma un program de antrenament, cereți mai întâi părerea medicului dumneavoastră. Adaptați programul de antrenament la condiția fizică actuală. Este important să luați o postură corectă în timpul exercițiului. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte corespunzătoare în timpul exercițiilor. Păstrați distanță de alte obiecte sau persoane. Faceți întotdeauna o încălzire (10 minute de mers) și o perioadă de relaxare (stretching pentru tot corpul) după fiecare antrenament. Leziunile pot apărea în urma antrenamentului incorect sau excesiv, sau datorită unei încălziri incorecte. În caz de reclamații fizice, încetați imediat antrenamentul. Fabricantul și distribuitorii săi nu își asumă responsabilitățile ce pot apărea persoanelor sau bunurilor în legătură cu exercițiile și utilizarea aparatului. Folosirea acestui aparat este pe risc propriu. Femeile însărcinate trebuie să se antreneze doar în urma consultului unui medic. Articolul trebuie utilizat doar de către adulți și niciodată pe post de jucărie. Este recomandat să se facă pauze între exerciții. Verificați întotdeauna articolul înaintea utilizării, în caz de urme de uzură. Dacă se găesc deteriorări, articolul nu mai poate fi folosit. Acest articol este destinat doar pentru uz personal. Depozitați articolul într-un spațiu uscat și curat, cu o temperatură moderată. Nu utilizați detergenți pentru a curăța acest produs, ștergeți-l doar cu o cârpă umedă, după care cu una uscată. Protejați acest articol de temperaturi extreme, soare și umiditate. Aruncați articolul precum și ambalajul, în concordanță cu legea locală și reglementările curente legale, la un punct de colectare. În cazul în care dați produsul la o altă persoană, asigurați-vă că documentația este inclusă. Executați întotdeauna exercițiile așa cum sunt ele descrise în aceste instrucțiuni.

(BG) ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ: Този артикул се използва за упражняване на правилната позиция при удар.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Това ръководство трябва да бъде внимателно прочетено, следвано и съхранявано. Преди да следвате тренировъчна програма, първо се консултирайте с вашия лекар. Базирайте тренировъчния график на текущото си физическо състояние. Важно е да приемете правилна стойка по време на упражнението. Винаги носете подходящи обувки и дрехи. Стойте далеч от предмети или други хора. Винаги правете загряване (10 минути ходене) и охлаждане след всяка тренировка (разтягане на цялото тяло). Нараняване може да възникне поради неправилно или прекомерно трениране или поради неправилно загряване. В случай на физически оплаквания, незабавно прекратете тренировката. Производителят и неговите дистрибутори не носят отговорност за злополуки или наранявания на хора или имущество, които могат да възникнат от упражнения и употреба. Използването на артикула е на ваш собствен риск. Бременните жени могат да тренират само след консултация с лекар. Този продукт може да се използва само от възрастни и не служи като играчка. Препоръчва се да правите пауза между упражненията. Винаги проверявайте продукта за повреда или износване преди употреба. Ако това бъде намерено, продуктът не може да се използва. Артикулът е подходящ само за домакинска употреба. Съхранявайте продукта сух и чист в помещение, с постоянна умерена температура. Не използвайте никакви почистващи препарати за почистване на предмета. Почиствайте само с влажна кърпа, след което го изсушете със кърпа за почистване. Предпазвайте предмета от силна топлина, студ, влажност и слънчеви лъчи. Изхвърлете продукта и опаковъчните материали в съответствие с местните действащи разпоредби, на място за събиране. Ако дадете продукта на трети страни, трябва също да предоставите тези документи. Винаги правете упражненията, както е описано в тази инструкция.

(SK) ÚČEL POUŽITIA: Tento výrobok slúži na nácvik správnej polohy dopadu.

VAROVANIE: Tento návod na obsluhu si musíte pozorne prečítať, sledovať a uchovať. Pred začatím tréningového programu sa najskôr poraďte so svojím lekárom. Založte rozvrh tréningov na základe vašej aktuálnej fyzickej kondície. Počas cvičenia je dôležité zaujať správne držanie tela. Vždy noste vhodnú obuv a odev. Držte sa ďalej od akýchkoľvek predmetov alebo iných osôb. Vždy sa zahrejte (10 minút chôdze) a ochladte po každom tréningu (natiahnutie celého tela). Zranenie sa môže vyskytnúť v dôsledku nesprávneho alebo nadmerného výcviku alebo nesprávneho zahriatia. V prípade fyzických potiaží okamžite ukončite svoje školenie. Výrobca a jeho distribútori nepreberajú žiadnu zodpovednosť za nehody alebo zranenia osôb alebo majetku, ktoré môžu vyústiť z cvičenia a používania. Použitie tohto výrobku je na vaše vlastné riziko. Tehotná žena by mala cvičiť iba po konzultácii s lekárom. Výrobok by mali používať iba dospelí a nikdy by sa

nemal používať ako hračka. Medzi cvičeniami sa odporúča prestávka. Pred použitím výrobok vždy skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak sa to zistí, výrobok sa nesmie použiť. Výrobok je vhodný iba na domáce použitie. Výrobok skladujte suchý a čistý v miestnosti s konštantnou miernou teplotou. Na čistenie predmetu nepoužívajte čistiace prostriedky, čistite iba vlhkou handričkou a potom osušte handrou. Chráňte tento výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Likvidujte tento výrobok a obalové materiály v súlade s miestnymi platnými predpismi na zbernom mieste. Pri odovzdávaní produktu tretej strane vždy skontrolujte, či je súčasťou dokumentácia. Cvičenia robte vždy podľa pokynov v tomto návode.

Instruction

(UK/US) INSTRUCTION:

1. Place any old fabrics inside the Impact bag so that the bag still has some flexibility.
2. Position the Bag against a fixed object with the bag target (2) pointing towards your club face.
3. If you want to use the Impact bag in the garden or open land fix the bag firmly to the ground using a peg and the loop (3) to keep it in place.

(NL) INSTRUCTIE:

1. Vul de impact bag met oude lappen textiel zodat de tas nog enige flexibiliteit heeft.
2. Positioneer de zak tegen een vast object aan met de target (2) in de richting van je golfclub.
3. Als u de Impact bag in de tuin of op het land wilt gebruiken dient u deze, om op zijn plaats te houden, stevig in de grond te fixeren met behulp van een haring en de lus (3).

(D) ANWEISUNG:

1. Füllen Sie die Tasche mit Textilappen, sodass der Beutel eine gewisse Flexibilität behält.
2. Positionieren Sie den Beutel gegen einen festen Gegenstand, das Ziel (2) in Richtung Ihres Golfschlägers.
3. Um die Tasche im Garten oder Freiland zu benutzen, sollten Sie diese an Ort und Stelle mit Hering und der Schleife (3) auf Position befestigen.

(F) MODE D'EMPLOI:

1. Remplissez le sac d'impact de restes de vieux tissus pour que le sac garde une certaine souplesse.
2. Placez le sac contre un objet fixe, en vous assurant que TARGET HANDLE LOOP la cible du sac (2) fait face à votre club.
3. Si vous désirez utiliser le sac d'impact dans le jardin ou dans une aire ouverte, gardez le sac fermement au sol en fixant son anneau à un piquet.

(E) INSTRUCCIÓN:

1. Coloque las telas viejas dentro de la bolsa de impacto para que la bolsa todavía tenga cierta flexibilidad.
2. Coloque la bolsa contra un objeto fijo con el objetivo de la bolsa (2) apuntando hacia su club.
3. Si desea utilizar la bolsa de Impacto en el jardín o terreno abierto fijar la bolsa firmemente al suelo mediante un gancho y el lazo (3) para mantenerlo en su lugar.

(I) ISTRUZIONI:

1. Riempire l'impact bag con vecchi tessuti in modo tale che la borsa conservi una certa flessibilità.
2. Sistemare il sacco contro un oggetto con il bersaglio (2) in direzione della mazza da golf.
3. Se volete usare l'impact bag in giardino o in campagna dovrete fissarla al suolo utilizzando un picchetto e l'anello (3) per tenerla in posizione.

(CZ) NÁVOD K POUŽITÍ:

1. Dovnitř tréninkového golfového vaku vložte staré látky tak, aby vak byl stále pružný.
2. Umístěte vak proti pevnému objektu tak, aby terč na vaku směřoval proti golfově holi.
3. Pokud chcete používat tréninkový golfový vak na zahradě nebo na jiném otevřeném venkovním prostoru, upevněte vak pevně do země pomocí kolíků a ok (3), aby zůstal na místě.

(P) INSTRUÇÕES:

1. Coloque panos velhos dentro do Saco de impacto de maneira que o saco fique com alguma flexibilidade.
2. Coloque o Saco contra um objecto fixo com o alvo (2) virado para a face do seu taco.
3. Se usar o Saco de impacto num jardim ou terreno aberto, fixe o Saco ao solo utilizando o laço (3) e uma cavilha para mantê-lo seguro.

(PL) INSTRUKCJA:

1. Umieść stare ubrania w torbie nie bardzo ciasno, aby torba miała pewną giętkość.
2. Umieść torbę przy przedmiocie na stałe zamocowanym do ziemi stroną z nadrukiem celu do siebie.
3. Jeśli chcesz używać torby na powietrzu przymocuj torbę do podłoża używając kołka i pętli (3) aby utrzymać ją w miejscu.

(RU) ИНСТРУКЦИЯ:

1. Заполните тренажер для гольфа старыми текстильными вещами, так чтобы сумка имеет некоторую гибкость.
2. Расположите тренажер упором к твердой поверхности с мишенью (2) в направлении удара вашей клюшки.
3. Для использования тренажера в саду или на открытом пространстве его необходимо твердо зафиксировать используя крючок и петли (3).

(TR) TALIMAT:

1. Darbe torba biraz esnekliğe sahip olacak şekilde tekstil bez parçaları doldurunuz.
2. Golf sopanızın yöne hedef (2) alarak torbayı sabit bir nesneye yerleştiriniz.
3. Darbe torbayı bahçede ya da arazide kullanmak için, ve yerinde tutmak için, siki bir şekilde kazık ve döngü (3) ile topırağa sabitleyiniz.

(DK) INSTRUKTION:

1. Placer eventuelle gamle tekstiler inde i posen Impact så posen stadig har en vis fleksibilitet.
2. Placer Bag mod en fast genstand med posen mål (2) så den peger i retning af din kølleflade.
3. Hvis du ønsker at bruge Impact taske i haven eller åbne land fix posen fast til underlaget ved hjælp af en pind og løbet (3) for at holde den på plads.

(NO) BRUKSANVISNING:

1. Legg noen gamle tekstiler inne i Impactbagen, slik at posen har en viss fleksibilitet.
2. Plasser bagen mot en fast gjenstand, og slik at treffpunktet (2) peker mot deg.
3. Hvis du ønsker å bruke Impactbagen i hagen eller på åpent terreng, fest bagen til bakken ved hjelp av en pinne og ringen (3), for å holde den på plass.

(S) BRUKSANVISNING:

1. Fyll slagsäcken med textil, t.ex.gamla tygbitar, så att säcken behåller sin formbarhet.
2. Placera säcken mot ett fast objekt med måltavlan (2) riktad mot din golfklubba.
3. Om du vill använda slagsäcken i trädgården eller ute på öppen mark måste du fästa den ordentligt i marken med en tältpinne eller dymling i fästet (3).

(H) ÚTMUTATÓ:

1. Helyezzen régi textíliákat az ütészelnélő zsákba úgy, hogy a zsák még megőrizzén némi rugalmasságot.
2. Helyezze a zsákot egy stabil tárggy tövébe úgy, hogy a célpont (2) a golfütő feje felé nézzen.
3. Ha a kertben vagy nyílt terepen szeretné használni az ütészelnélő zsákot, egy pöcök és a hurok (3) segítségével szorosan rögzítse a zsákot a talajhoz, hogy ne mozdulhasson el.

(FI) KÄYTTÖOHJE:

1. Täytä iskusäkki vanhoilla vaatteilla tai muilla tekstiileillä, jotta säkki pysyy hiukan joustavana.
2. Aseta säkki kiinteää taustaa vasten niin, että lyönnin kohde (2) osoittaa mailaan päin.
3. Jos haluat käyttää iskusäkkiä pihalla tai aukealla maalla, kiinnitä säkki tukevasti maahan lyömällä kiila renkaan (3) läpi.

(GR) ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Τοποθετήστε κάθε παλιό ύφασμα μέσα στην τσάντα απορρόφησης κραδασμών με τέτοιο τρόπο ώστε η τσάντα να είναι ακόμη ευέλικτη.
2. Τοποθετήστε την τσάντα κόντρα σ' ένα σταθερό αντικείμενο με το στόχο της τσάντας (2) να κοιτάζει προς τα εμπρός.
3. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε την τσάντα στον κήπο ή την ύπαιθρο, στερεώστε τη γερά στο έδαφος χρησιμοποιώντας έναν πάσσαλο και τη μικρή θηλειά (3) για να την κρατήσετε στο σημείο.

(HR) UPUTE:

1. Stavite bilo kakvu staru tkaninu unutar vreće kako bi imala fleksibilnost.
2. Stavite Vreću nasuprot nakog fiksnog objekta sa metom (2) okrnutom prema licu vaše palice.
3. Ako želite koristiti vreću u vrtu ili nekom otvorenom prostoru fiksirajte vreću čvrsto za tlo koristeći klin i prsten (3) da je drže na mjestu.

(UA) ІНСТРУКЦІЯ:

1. Наповніть сумку відрізами старої тканини так, щоб сумка мала деяку флексибільність.
2. Розташуйте сумку коло фіксованого об'єкта з метою (2), у напрямку вашого гольф клубу.
3. Якщо ви хочете використовувати сумку в саду або на відкритому просторі, то для підтримки балансу, її необхідно міцно зафіксувати в землю, використовуючи кілочок і петлю (3).

(RO) INSTRUCȚIUNI:

1. Umpleți sacul de impact cu cârpe, astfel încât punga să fie încă flexibilă.
2. Poziționați punga pe un obiect solid cu tinta (2) în direcția clubului de golf.
3. Pentru a utiliza punga de impact în grădină sau pe teren, trebuie pentru a o păstra în loc să o fixați bine în pamant, folosind un tarus și bucla/gaica (3).

(BG) ИНСТРУКЦИЯ:

1. Поставете старо парче плат вътре в чантата така че чантата все пак да запази известна гъвкавост.
2. Поставете чантата срещу фиксиран обект с мишената на чантата (2) към лицето на Вашия стик.
3. Ако желаете да използвате чантата в градината или на открито пространство, фиксирайте добре чантата към земята като използвате клин и халката (3), за да я закрепите на място.

(SK) NÁVOD NA POUŽITIE:

1. Dovnútra tréningového golfového vaku vložte staré látky tak, aby bol vak stále pružný.
2. Umiestnite vak proti pevnému objektu tak, aby terč na vaku(2) smeroval proti golfovú palici.
3. Ak chcete používať tréningový golfový vak na záhrade alebo na inom otvorenom vonkajšom priestranstve, upevnite vak pevne do zeme pomocou koľíkov a očiek (3), tak aby zostal na mieste.

**PWSPORTS**

P.O. BOX 683
4870 AR ET TENLEUR
THE NETHERLANDS