



General warning

(UK/US) 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.

Practice putting with or against the grain. Foam pads help to add shape to the putting surface. Visible trail shows exactly how your putt broke. Condition the surface to your needs with the included broom.

(NL) 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 warm-up (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 warm-up. 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.

Oefen het putten met de vezelrichting mee of tegen de vezelrichting in. Foam pads om aan te brengen aan het put oppervlak. De zichtbare sporen laten precies zien hoe je put brak. Bepaal het oppervlak naar uw behoeften met de bijgeleverde bezem.

(D) WARNUNG: 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.

Üben Sie das Putting mit oder gegen die Faserrichtung. Schaumstoff-Pads helfen, der Puttingoberfläche Form hinzuzufügen. Die sichtbaren Spuren zeigen genau an, wie Ihr Putt brach. Bestimmen Sie den Bereich nach Ihren Bedürfnissen mit dem mitgelieferten Besen.

(F) AVVERTISSEMENT: 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.

Pratiquez vos putts dans le sens du grain ou à contre-sens du grain. Les cales en mousse vous permettent de modifier la configuration de surface de putting. Des traces visibles démontrent exactement comment vous avez réussi votre coup. Adaptez la surface de putting selon vos besoins à l'aide du balais inclus.

(E) 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.

Practique el "swing" con o contra la alfombra / "green". Los cojines de espuma ayudan a darle forma a la superficie de la alfombra. El rastro visible muestra exactamente la trayectoria de su tiro. Adapte la superficie a sus necesidades con la escoba incluida.

(I) 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.

Escritati col putting seguendo l'ordito o andando in senso contrario. Foam pads da applicare per dare forma alla superficie del tappetino da putting. La traccia visibile lasciata mostra esattamente il percorso seguito. Regola la superficie come più ti piace usando la scopa inclusa.

(CZ) 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 rozvíčte (10 minut chůze) a zklidněte po každém cvičení (celkové protažení těla). K poranění může dojít v důsledku nesprávného a nadměrného cvičení nebo nesprávného rozvíčení. V případě fyzických potíží ihned cvičení ukončete. Výrobce a jeho distributoři 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. Těhotné ženy by měly cvičit pouze po poradě s lékařem. Výrobek mohou používat pouze dospělí 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.

Províčte si patování po směru nebo proti směru růstu trávy. Pěnová podložka umožňuje tvarovat patovací povrch. Značky na podložce napovídají o dráze patu. Povrch rohožky se upravuje přiloženým kartáčem.

(P) 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 collector. Se passar este produto para outra pessoa, certifique-se que a documentação está incluída.

Pratique o seu putting com ou contra o grão. Almofadas de espuma ajudam a adicionar forma à superfície de putting. Trilhos visíveis mostram exactamente a trajetória do seu putt. Mude as condições da superfície às suas necessidades com a vassoura fornecida.

(PL) OSTRZEŻENIE: Należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, przestrzec jej zaleceń oraz przechować ją na przyszłość. Przed rozpoczęciem programu treningowego należy najpierw skonsultować się z lekarzem. Plan treningowy należy opraczyć na aktualnej kondycji fizycznej. Ważne jest, aby podczas ćwiczenia przyjąć prawidłową postawę. Zawsze należy nosić odpowiednio 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 dolięgliwości 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, zczyścić tylko wilgotną szmatką, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką. Chronić ten artykuł przed ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią. Użyłzować 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.

Trenuj puttowanie z wosem lub pod włos. Piankowe wkładki nadają kształt powierzchni puttowania. Mata zostawia wyraźny ślad po toczącej się piŕce. Użyj załączonego grzebienia aby nadać macie warunki według własnych potrzeb.

(RU) 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 пользуйтесь 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.

Практикуйте подачу вдоль или против направления волокна. Пенопластиковые подушечки помогут придать форму поверхности лунки. Видимый след показывает, как вы пробили лунку. Определите поверхность в соответствии с вашими потребностями, с помощью поставляемой метлы.

(TR) 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 kadınlara 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 bezine kurulaınız. 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 belgelerinizi dahil ediliğinden emin olunuz.

Elyaf yönüne göre veya elyaf yönüne karşı putting çalışabilirsiniz. Köpük pedleri, döşeme yüzeyine şekil vermeye yardımcı olur. Görünür izler tam olarak putt broke yaptığınızı gösterir. Verilen süpürgeyi kullanarak alanınızı ihtiyaçlarınız göre belirleyin.

(DK) 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 forkert 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 tør 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 videregiver produktet til en tredjepart, skal du altid sørge for, at dokumentationen er inkluderet.

Øv putting med eller mod kornet. Skumpuder hjælper med give puttingoverfladen form. Synligt spor viser præcis, hvordan din putt brød. Giv overfladen de betingelser der passer til dine behov med den medfølgende kost.

(NO) ADVARSEL: Denne brugsanvisningen må leses nøje, 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 fotføy 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. Gravid 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.

Øv på puttingen, med eller mot fiberretningen. Skumputer hjelper til å lage form på puttematten. Synlig spor viser nøyaktig hvor ballen gikk feil. Form overflaten etter dine behov med den medfølgende kosten.

(S) WARNING: Läs denna manual noga, följ bruksanvisningen och spara den till framtida användning. Konsultera din läkare innan du följer ett träningsprogram. Basera träningsprogrammet 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. Gravid 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 torrt 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.

Öva putting med fibrerna eller mot fibrerna. Skumplast hjälper till att foma puttingytan. Synliga spår visar exakt hur putten gick snett. Forma ytan som du önskar med medföljande borste.

(H) FIGYELMEZTETÉS: Figyelmesen olvassa el, kövesse és őrizze meg a használati útmutatót. Konzultáljon orvosával mielőtt elkezdi az edzésprogramot. Az edzés nehézségét mindig egésszégi állapothoz igazítsa. A gyakorlatok végzése közben ügyeljen a helyes testtartásra. Edzés közben mindig hordjon megfelelő cipőt és ruházatot. Tartson távolaságot a környezetében lévő tárgyaktól és

emberekétől. 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 balesetkért vagy sérülésekért, melyek a termék helytelen használatából adódóan következtek be. Kizárólag saját felelősségére használja a terméket. Ha terhes, a termék használatát előtt konzultáljon orvosával. A termék csak felnőttek használhatják. A termék nem játékszer. A gyakorlatok között pihenjen. Használatba vétel előtt mindig ellenőrizze, hogy a termék sérülésmentes legyen. Ha a terméken sérülést észlel, ne használja. A termék otthoni használatra tervezett. Száras 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, tűzöz naptól, magas páratartalomtól. A termék élettartama végén a helyi hulladékkezelőnek megfelelően kezelje, adja le az arra kijelölt gyűjtőpontokon. Ha karmadik személynek továbbadja a terméket, mindig mellékelje a használati útmutatót.

Gyakorolja az ütésekét a szemcsékkel szembe és azokkal ellenkező irányban is. Habpárnákkal átalakíthatja a putting matrac felületét. Látható gurításnyom jelzi, hogy sikerült-e az ütés. A mellékelt seprűvel kiegyenlítheti vagy átalakíthatja a matrac felületét.

(FI) VAROITUS: Lue käyttöohjeet huolellisesti, noudata niitä ja säilytä ne. Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoitteluohjelman aloittamista. Valitse harjoitusohjelma, joka sopii tämänhetkisesi fyysiselle kunnillesi. Huolehdi, että harjoittelet huivissä asennossa. Käytä aina sopivia jalkineita ja vaatteita. Pysytkte 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 vammautumiseen; myös vääränlainen lämmittely. Lopeta harjoittelu välittömästi, mikäli tunnet ruumiissasi kipua. Valmistaja ja jakelijat eivät ole vastuussa tai korvaa ihmisille 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 lääkärisä 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 kuivana ja puhtaana tilassa, jonka lämpötila pysyy tasaisena. Älä käytä mitään pesuaineita tuotteen puhdistamiseen, puhdistaa kostealla liinalla ja kuivaa sen jälkeen kuivalla liinalla. Suojaa tuote äärimmäiseltä 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.

Harjoittele puttaamista kuitujen suunnaisesti tai niitä vastaan. Sisältää vaahdotäytteitä, joilla pintaan voi lisätä muotoa. Näkyviin jäävä linja osoittaa puttisi kulun tarkasti. Sisältää harjan, jolla pinnan saa muokattua omien tarpeiden mukaiseksi.

(GR) 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 πρόγραμμά προπόνησης στην τρέχουσα φυσική σας κατάσταση. Είναι σημαντικό να παίρουμε 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 περπάτημα) και μία αποθεραπεία μετά από κάθε προπόνηση (πλήρες τέντωμα του σώματος). Τραυματισμός μπορεί να συμβεί λόγω εσφαλμένης ή υπερβολικής προπόνησης, ή από λάθος στο ζέσταμα. Σε περίπτωση σωματικών ενοχλήσεων, τερματίστε αμέσως την εκπαίδευσή 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 τα 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 φου.

Εξασκηθείτε στα ελαφρά χτυπήματα της μπάλας του γκολφ, προς ή αντίθετα με τη φορά του χαλιού εξάσκησης. Τα ανασκηκωμένα πλαισιά με αφρολέξ, σας βοηθούν να διαμορφώσετε το σχήμα στην επιφάνεια εξάσκησης. Ορατό ήχος δείχνει ακριβώς την πορεία του ελαφρού σας χτυπήματος. Προσαρμόστε την επιφάνεια στις ανάγκες σας με τη βοήθεια της συμπεριλαμβανόμενης σκούπας.

(LAT) BRĪDĪNĀJUMS: 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 ierēmt pareizu stāju. Vienmēr valkājiet piemērotus akurbiļus un apģērbu. Turieties tālāk no priekšmetiem vai citiem cilvēkiem. Pirms katra treniņa vienmēr veiciet iesildīšanos (10 minūtes pastaigas) un pēc treniņa atvēsināšanos (visa ķermena stiepšanās). Traumas var rasties nepareizas vai pārmēģigas 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 noduluma. Ja tas tiek atrasts, produktu nedrīkst izmantot. Pēcē ir piemērota tikai lietošanai mājaisamcībā. Glabājiet priekšmetu sausā un tīrā telpā ar netaisnīgu 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.

Praktizējiet sitienu abos virzienos. Putu spilventiņi palīdz piešķirt virsmai formu. Redzamā taka parāda precīzu Jūsu sitienu ceļu. Pielāgojiet virsmu atbilstoši Jūsu vajadzībām, izmantojot iekļauto slotu.

(LTU) ĮSPĖJIMAS: reikia šias naudojimo instrukcijas atidžiai perskaityti, jų laikytis ir išsaugoti. Prieš pradėdami treniravimosi programą, pirmiausia pasitarkite su gydytoju. Treniruocių tvarkaraštį sudarykite pagal savo dabartinę fizinę būklę. Treniruocių metu svarbu išlaikyti teisingą laikyseną. Visada dėvėkite tinkamą avalynę ir drabužius. Laikykitės 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 fizinį nusiskundimą, nedelsdami nutraukite treniruotę. Gamintojas ir jo platintojai neprisiima jokios atsakomybės už nelaimingus atsitikimus ar sužeidimus žmonėms ar turui, kurie gali kilti dėl treniruocių 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 nesudėdėjęs. 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 nusausininkite 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 pridedami dokumentai.

Trenirukitės įmesti į duobutę pagal plouštą kryptį arba prieš jį. Putplasčio pagalvėles padeda priduoti formą duobutės paviršiui. Matomas takas rodo tiksliai, kaip jūsy duobutė nutruko. Paderinkite paviršių pagal savo poreikius su pridedama šluota.

(SLO) 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 izdelek uporabljajo le po posvetovanju z zdravnikom. Napravo 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.

Za vadbo golfa z dvojno teksturo zelenice. Penaste blazinice pomagajo dodati obliko površini golf podloge. Vidna sled na podlogi natančno prikazuje pot žogice. Površino obdelajte po svojih željah s priloženo metlo.

(EST) HOIATUS: Need kasutusjuhendid peavad olema hoolikalt läbi loetud, järgitud ja säilitatud. Enne kui treeningprogrammi järgite, konsulteerige enne oma arstiga. Valige treeningseem vastavalt oma praegusele kehasele võimekusele. On oluline harjutuste ajal korralik kehahoiak sisse võtta. Kanna alati sobivaid kingi ja rõivastust. Hoidke eemal esemetelt ja teistest inimestest. Tehke alati soojendus (10 minutit kõndi) ja peale igat treeningut (täielik vahenitus) maharahunemine. Haavad võivad tekkida vale või üleliigse treenimise tõttu või vale soojenduse tõttu. Kehaliste vaevuste korral lõpetate treenimine otsekohe. Tootja ja distributeerijad ei võta vastutust või kohustust õnnetuste korral või kui harjutuste läbiviimise käigus on tekkinud 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 mänuuasjaks. On soovitat võtta vahepeal pause. Kontrolli eset alati enne kasutust, ega see kahjustunud või kulunud pole. Kui see on tervestatud 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 hõõrge kuivaks eemalduslapiga. Kaitse eset ekstreemse kuumuse, külma, niiskuse ja päikesekiirte vastu. Tooted pakkevahendid peavad olema kogumispunkti viidud vastavalt kohalikele, kehtivatele ettekirjutustele. Kui te toodet kolmandatele annate, andke edasi ka see dokument.

Harjutage golfipalli pessa ajamist mõlemas suunas. Vahtpolstrid aitavad löögipinna kuju hoida. Nähtav jälg näitab täpselt teie löögi rada. Harjake pinda vastavalt oma vajadustele kaasasoleva harjaga.

(HR) 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 hoda) 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 samom 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.

Trenirajte udarce koji će vas navoditi po označenoj liniji ili u suprotnom pravcu linije. Pjenasti jastučici (izbočine) oblikuju stazu za golf trening. Vidljivi tragovi vas usmjeravaju i pomažu vam prilikom upućivanja loptice. Podesite uvjete na podlozi sa metlom koja je isporučena.

(UA) 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 вправи 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. Рекомендують робити паузи між вправами. Перед використанням, завжди перевіряйте обладнання на предмет пошкодження 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 температур, сонця та вологості. Утилізуйте виріб та пакувальні матеріали у відповідності з місцевими чинними нормами у пункті збору. Передаючи виріб сторонньому користувачеві, завжди переконайтеся, що інструкції надані.

Практикуйте подачу по напрямку волокна або проти нього. Подушечки з пінопласту допоможуть додати форму до поверхні ямки. Видимі сліди точно показують, як ви розбили ямку. Визначте місце згідно з вашими потребами за допомогою наданого віничка.

(RO) 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 găsesc 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.

Exersați de-a lungul sau contrar direcției fibrei. Paduri de spumă care se aplică pe suprafața. Urmele vizibile arată

exact unde s-a oprit putul. Determinați zona conform necesităților dvs. cu ajutorul maturii furnizate.

(BG) ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Това ръководство трябва да бъде внимателно прочетено, следвано и съхранявано. Преди да следвате тренировъчния 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. Артикулет е подходящ само за домакинска употреба. Съхранявайте продукта сух и чист в помещението, 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.

Упражнявайте удар в посока на или срещу влакната. Подложките от пiana помагат за придаване на форма на пtingин повърхността. Видимите следи показват точно къде ударът ви се чули. Подредете повърхността според вашите нужди чрез включената метла.

(SK) 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 ukončíte 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. Zlikvidujte 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.

Odpalujte v smere alebo proti rastu. Penové podložky pomáhajú upraviť tvar odpalovacej plochy. Viditeľná pás ukazuje presne ako ste mierili. Povrch prispôsobte potrebám priloženou metlou.