Niniejsze wskazówki bezpieczeństwa zostały przygotowane na podstawie wymogów Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR). Mają one na celu ochronę użytkowników przed zagrożeniami wynikającymi z niewłaściwego stosowania. Ostrzeżenia zostały sformułowane w sposób prosty i zrozumiały, z myślą o osobach starszych oraz z ograniczeniami ruchowymi.

Produkt przeznaczony dla osób powyżej 14 roku życia.

Analiza ryzyka

- Istnieje ryzyko przeciążenia mięśni i kręgosłupa w przypadku zbyt intensywnego lub nieprawidłowego użytkowania.
- Niewłaściwe ustawienie przyrządu może powodować utratę równowagi i upadek.
- Długotrwałe użytkowanie bez przerw może prowadzić do bólu pleców.
- Produkt nie jest przeznaczony do celów medycznych ani rehabilitacyjnych bez konsultacji z lekarzem.

Instrukcja bezpiecznego używania

1. Używaj przyrządu wyłącznie na stabilnej, płaskiej powierzchni.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj lekką rozgrzewkę.
3. Ćwicz w wygodnym ubraniu, które nie krępuje ruchów.
4. Zacznij od krótkich sesji (2–5 minut), stopniowo zwiększając czas użytkowania.
5. Nie stosuj produktu w przypadku silnych bólów kręgosłupa, urazów czy chorób kręgosłupa – skonsultuj się z lekarzem.
6. Produkt nie powinien być używany przez osoby z zaburzeniami równowagi bez nadzoru.

Utylizacja

- Produkt wykonany z tworzyw sztucznych należy oddać do recyklingu w przeznaczonych do tego punktach.
- Elementy metalowe (jeśli występują) powinny być oddzielone i poddane recyklingowi.
- Nie wyrzucać do odpadów zmieszanych.

English

These safety instructions have been prepared in accordance with Regulation (EU) 2023/988 on general product safety (GPSR). They are intended to protect users from hazards arising from misuse. Warnings are formulated in a simple and understandable way, especially for elderly people and those with mobility limitations.

Product intended for users over 14 years of age.

Risk analysis

- Risk of muscle and spine strain if used too intensively or incorrectly.
- Incorrect placement may cause loss of balance and falls.
- Prolonged use without breaks may result in back pain.
- Not intended for medical or rehabilitation purposes without prior medical consultation.

Safe use instructions

1. Use only on a stable, flat surface.
2. Warm up lightly before exercises.
3. Wear comfortable clothing that does not restrict movement.
4. Start with short sessions (2–5 minutes), gradually extending the time.
5. Do not use in case of severe back pain, injuries, or spine conditions – consult a doctor first.
6. Not suitable for people with balance disorders without supervision.

Disposal

- Dispose of plastic parts in recycling containers.
- Separate and recycle metal parts if present.
- Do not dispose of with mixed household waste.

Čeština

Tyto bezpečnostní pokyny byly připraveny v souladu s nařízením (EU) 2023/988 o obecné bezpečnosti výrobků (GPSR). Jejich cílem je chránit uživatele před nebezpečím vyplývajícím z nesprávného použití. Upozornění jsou formulována jednoduše a srozumitelně, zejména pro starší osoby a osoby s omezenou pohyblivostí.

Výrobek je určen pro osoby starší 14 let.

Analýza rizik

- Riziko přetížení svalů a páteře při příliš intenzivním nebo nesprávném používání.
- Nesprávné nastavení může způsobit ztrátu rovnováhy a pád.
- Dlouhodobé používání bez přestávek může vést k bolestem zad.
- Není určeno pro lékařské ani rehabilitační účely bez konzultace s lékařem.

Bezpečné používání

1. Používejte pouze na stabilním a rovném povrchu.
2. Před cvičením proveďte lehké zahřátí.
3. Noste pohodlné oblečení, které neomezuje pohyb.
4. Začněte krátkými sezeními (2–5 minut), postupně prodlužujte čas.
5. Nepoužívejte v případě silné bolesti zad, úrazů nebo onemocnění páteře – nejprve se poraďte s lékařem.
6. Není vhodné pro osoby s poruchami rovnováhy bez dozoru.

Likvidace

- Plastové části odevzdejte k recyklaci.
- Kovové části (pokud jsou přítomny) recyklujte odděleně.
- Nevyhazujte do směsného odpadu.

Slovenčina

Tieto bezpečnostné pokyny boli pripravené v súlade s nariadením (EÚ) 2023/988 o všeobecnej bezpečnosti výrobkov (GPSR). Ich cieľom je chrániť používateľov pred nebezpečenstvami vyplývajúcimi z nesprávneho používania. Upozornenia sú formulované jednoducho a zrozumiteľne, najmä pre staršie osoby a osoby s obmedzenou pohyblivosťou.

Výrobok je určený pre osoby staršie ako 14 rokov.

Analýza rizika

- Riziko preťaženia svalov a chrbtice pri príliš intenzívnom alebo nesprávnom používaní.
- Nesprávne umiestnenie môže spôsobiť stratu rovnováhy a pád.
- Dlhodobé používanie bez prestávok môže viesť k bolestiam chrbta.
- Nie je určené na lekárske ani rehabilitačné účely bez konzultácie s lekárom.

Bezpečné používanie

1. Používajte iba na stabilnom a rovnom povrchu.
2. Pred cvičením sa ľahko zahrejte.
3. Noste pohodlné oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb.
4. Začnite krátkymi cvičeniami (2–5 minút) a postupne predlžujte čas.
5. Nepoužívajte v prípade silnej bolesti chrbta, úrazov alebo ochorení chrbtice – najprv sa poraďte s lekárom.
6. Nevhodné pre osoby s poruchami rovnováhy bez dohľadu.

Likvidácia

- Plastové časti odovzdajte na recykláciu.
- Kovové časti (ak sú prítomné) recyklujte oddelene.
- Nevhadzujte do zmesového odpadu.

Deutsch

Diese Sicherheitshinweise wurden gemäß der Verordnung (EU) 2023/988 über die allgemeine Produktsicherheit (GPSR) erstellt. Sie sollen die Benutzer vor Gefahren durch unsachgemäße Verwendung schützen. Die Warnhinweise sind einfach und verständlich formuliert, insbesondere für ältere Menschen und Personen mit eingeschränkter Mobilität.

Produkt für Personen über 14 Jahre bestimmt.

Risikoanalyse

- Risiko von Muskel- und Wirbelsäulenüberlastung bei zu intensiver oder falscher Nutzung.
- Falsche Platzierung kann zu Gleichgewichtsverlust und Stürzen führen.
- Längere Nutzung ohne Pausen kann Rückenschmerzen verursachen.
- Nicht für medizinische oder rehabilitative Zwecke ohne vorherige ärztliche Beratung geeignet.

Sichere Verwendung

1. Nur auf einer stabilen, ebenen Fläche verwenden.

2. Vor dem Training leicht aufwärmen.
3. Bequeme Kleidung tragen, die die Bewegung nicht einschränkt.
4. Mit kurzen Sitzungen (2–5 Minuten) beginnen und die Dauer schrittweise verlängern.
5. Nicht verwenden bei starken Rückenschmerzen, Verletzungen oder Wirbelsäulenproblemen – vorher Arzt konsultieren.
6. Nicht geeignet für Personen mit Gleichgewichtsstörungen ohne Aufsicht.

Entsorgung

- Kunststoffteile in die Recyclingbehälter geben.
- Metallteile (falls vorhanden) separat recyceln.
- Nicht im Restmüll entsorgen.

Українська

Ці інструкції з безпеки підготовлені відповідно до Регламенту (ЄС) 2023/988 щодо загальної безпеки продукції (GPSR). Вони мають на меті захистити користувачів від ризиків, що виникають у разі неправильного використання. Попередження сформульовані просто та зрозуміло, з урахуванням літніх людей і осіб з обмеженою рухливістю.

Продукт призначений для осіб старше 14 років.

Аналіз ризиків

- Ризик перенавантаження м'язів та хребта при занадто інтенсивному або неправильному використанні.
- Неправильне розташування може спричинити втрату рівноваги та падіння.
- Тривале використання без перерв може призвести до болю в спині.
- Не призначений для медичного чи реабілітаційного використання без консультації лікаря.

Інструкція безпечного використання

1. Використовуйте лише на стабільній і рівній поверхні.
2. Перед вправами зробіть легку розминку.
3. Одягайте зручний одяг, що не обмежує рухів.
4. Починайте з коротких занять (2–5 хвилин), поступово збільшуйте тривалість.
5. Не використовуйте у разі сильного болю в спині, травм чи захворювань хребта – спершу проконсультуйтеся з лікарем.
6. Не підходить для осіб із порушеннями рівноваги без нагляду.

Утилізація

- Пластикові частини здавайте на переробку.
- Металеві елементи (якщо є) утилізуйте окремо.
- Не викидайте у змішані відходи.

Română

Aceste instrucțiuni de siguranță au fost întocmite în conformitate cu Regulamentul (UE) 2023/988 privind siguranța generală a produselor (GPSR). Ele au scopul de a proteja utilizatorii de pericolele care rezultă din utilizarea incorectă. Avertismentele sunt formulate simplu și clar, având în vedere persoanele în vârstă și pe cele cu mobilitate redusă.

Produs destinat persoanelor peste 14 ani.

Analiza riscurilor

- Risc de suprasolicitare a mușchilor și coloanei vertebrale în cazul utilizării prea intense sau incorecte.
- Poziționarea greșită poate duce la pierderea echilibrului și căderi.
- Utilizarea îndelungată fără pauze poate provoca dureri de spate.
- Nu este destinat utilizării medicale sau de recuperare fără consult medical prealabil.

Instrucțiuni de utilizare în siguranță

1. Utilizați numai pe o suprafață stabilă și plană.
2. Faceți o încălzire ușoară înainte de exerciții.
3. Purtați haine comode care nu limitează mișcarea.
4. Începeți cu ședințe scurte (2–5 minute) și creșteți treptat durata.
5. Nu utilizați în caz de dureri severe de spate, leziuni sau afecțiuni ale coloanei vertebrale – consultați medicul.

6. Nu este potrivit pentru persoane cu probleme de echilibru fără supraveghere.

Eliminare

- Părțile din plastic se predau la reciclare.
- Părțile metalice (dacă există) se reciclează separat.
- Nu aruncați la gunoiul menajer.

Magyar

Ezeket a biztonsági utasításokat az (EU) 2023/988 általános termékbiztonsági rendelet (GPSR) alapján készítettük. Céljuk, hogy megvédjék a felhasználókat a helytelen használatból eredő veszélyektől. A figyelmeztetések egyszerűen és érthetően vannak megfogalmazva, különös tekintettel az idősebbekre és a mozgáskorlátozott személyekre.

A termék 14 év feletti személyek számára készült.

Kockázatelemzés

- Izom- és gerinc túlterhelésének veszélye túl intenzív vagy helytelen használat esetén.
- Rossz elhelyezés egyensúlyvesztést és esést okozhat.
- Hosszú használat szünetek nélkül hátfájáshoz vezethet.
- Nem orvosi vagy rehabilitációs célokra készült orvosi konzultáció nélkül.

Biztonságos használat

1. Csak stabil, sík felületen használja.
2. Gyakorlat előtt végezzen bemelegítést.
3. Viseljen kényelmes ruházatot, amely nem korlátozza a mozgást.
4. Rövid (2–5 perces) edzésekkel kezdje, majd fokozatosan növelje az időt.
5. Ne használja súlyos hátfájdalom, sérülés vagy gerincproblémák esetén – konzultáljon orvosával.
6. Nem ajánlott egyensúlyzavarral küzdő személyeknek felügyelet nélkül.

Ártalmatlanítás

- A műanyag alkatrészeket szelektíven gyűjtse.
- A fém alkatrészeket (ha vannak) külön újrahasznosításra kell leadni.
- Ne dobja a háztartási hulladék közé.

Български

Тези указания за безопасност са изготвени в съответствие с Регламент (ЕС) 2023/988 относно общата безопасност на продуктите (GPSR). Те имат за цел да предпазят потребителите от рискове, произтичащи от неправилна употреба. Предупрежденията са формулирани просто и ясно, с мисъл за възрастни хора и лица с ограничена подвижност.

Продуктът е предназначен за лица над 14 години.

Анализ на риска

- Риск от претоварване на мускулите и гръбначния стълб при твърде интензивна или неправилна употреба.
- Неправилното поставяне може да доведе до загуба на равновесие и падане.
- Продължителната употреба без почивки може да причини болки в гърба.
- Не е предназначен за медицински или рехабилитационни цели без консултация с лекар.

Безопасна употреба

1. Използвайте само върху стабилна и равна повърхност.
2. Загрейте леко преди упражнения.
3. Носете удобно облекло, което не ограничава движението.
4. Започнете с кратки упражнения (2–5 минути) и постепенно увеличавайте времето.
5. Не използвайте при силни болки в гърба, травми или заболявания на гръбначния стълб – консултирайте се с лекар.
6. Не е подходящо за хора с нарушения на равновесието без надзор.

Изхвърляне

- Пластмасовите части предавайте за рециклиране.
- Металните елементи (ако има) рециклирайте отделно.
- Не изхвърляйте в смесен отпадък.

Ελληνικά

Οι παρούσες οδηγίες ασφαλείας έχουν συνταχθεί σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΕ) 2023/988 για τη γενική ασφάλεια των προϊόντων (GPSR). Στόχος τους είναι να προστατεύσουν τους χρήστες από κινδύνους που προκύπτουν από εσφαλμένη χρήση. Οι προειδοποιήσεις διατυπώνονται με απλό και κατανοητό τρόπο, ειδικά για ηλικιωμένους και άτομα με περιορισμένη κινητικότητα.

Το προϊόν προορίζεται για άτομα άνω των 14 ετών.

Ανάλυση κινδύνου

- Κίνδυνος υπερφόρτωσης μυών και σπονδυλικής στήλης σε περίπτωση υπερβολικής ή λανθασμένης χρήσης.
- Εσφαλμένη τοποθέτηση μπορεί να προκαλέσει απώλεια ισορροπίας και πτώση.
- Παρατεταμένη χρήση χωρίς διαλείμματα μπορεί να προκαλέσει πόνο στην πλάτη.
- Δεν προορίζεται για ιατρικούς ή αποκαταστασιακούς σκοπούς χωρίς ιατρική συμβουλή.

Ασφαλής χρήση

1. Χρησιμοποιείτε μόνο σε σταθερή και επίπεδη επιφάνεια.
2. Κάντε ελαφριά προθέρμανση πριν την άσκηση.
3. Φοράτε άνετα ρούχα που δεν περιορίζουν την κίνηση.
4. Ξεκινήστε με μικρές συνεδρίες (2–5 λεπτά) και αυξήστε σταδιακά τη διάρκεια.
5. Μην το χρησιμοποιείτε σε περίπτωση έντονου πόνου στην πλάτη, τραυματισμών ή παθήσεων της σπονδυλικής στήλης – συμβουλευτείτε γιατρό.
6. Ακατάλληλο για άτομα με προβλήματα ισορροπίας χωρίς επίβλεψη.

Απόρριψη

- Τα πλαστικά μέρη να παραδίδονται για ανακύκλωση.
- Τα μεταλλικά μέρη (αν υπάρχουν) να ανακυκλώνονται χωριστά.
- Μην το απορρίπτετε στα κοινά απορρίμματα.

Lietuvių

Šios saugos instrukcijos parengtos remiantis Reglamentu (ES) 2023/988 dėl bendrojo gaminių saugumo (GPSR). Jų tikslas – apsaugoti vartotojus nuo pavojų, kylančių dėl netinkamo naudojimo. Įspėjimai suformuluoti paprastai ir aiškiai, atsižvelgiant į vyresnio amžiaus žmones ir asmenis su judėjimo apribojimais.

Produktas skirtas asmenims nuo 14 metų.

Rizikos analizė

- Raumenų ir stuburo perkrovos rizika per intensyviai ar netinkamai naudojant.
- Netinkamas padėjimas gali sukelti pusiausvyros praradimą ir kritimus.
- Ilgalaikis naudojimas be pertraukų gali sukelti nugaros skausmus.
- Neskirtas medicininiam ar reabilitaciniam naudojimui be gydytojo konsultacijos.

Saugus naudojimas

1. Naudokite tik ant stabilaus ir lygaus paviršiaus.
2. Prieš pratimus atlikite lengvą apšilimą.
3. Dėvėkite patogius drabužius, nevaržančius judesių.
4. Pradėkite nuo trumpų (2–5 minučių) užsiėmimų ir palaipsniui ilginkite laiką.
5. Nenaudokite, jei jaučiate stiprų nugaros skausmą, turite traumų ar stuburo ligų – pasitarkite su gydytoju.
6. Netinka žmonėms su pusiausvyros problemomis be priežiūros.

Utilizavimas

- Plastikinės dalys turi būti perduotos perdirbimui.
- Metalinės dalys (jei yra) turi būti perdirbamos atskirai.
- Nemeskite į buitines atliekas.

Latviešu

Šīs drošības instrukcijas sagatavotas saskaņā ar Regulu (ES) 2023/988 par vispārējo produktu drošību (GPSR). To mērķis ir pasargāt lietotājus no riskiem, kas rodas nepareizas lietošanas gadījumā. Brīdinājumi ir izteikti vienkārši un saprotami, īpaši domājot par vecākiem cilvēkiem un personām ar kustību traucējumiem.

Produkts paredzēts personām no 14 gadu vecuma.

Riska analīze

- Muskuļu un mugurkaula pārslodzes risks pārmērīgas vai nepareizas lietošanas gadījumā.
- Nepareiza novietošana var izraisīt līdzsvara zudumu un kritienus.
- Ilgstoša lietošana bez pārtraukumiem var radīt muguras sāpes.
- Nav paredzēts medicīniskiem vai rehabilitācijas nolūkiem bez ārsta konsultācijas.

Droša lietošana

1. Lietojiet tikai uz stabilas un līdzenas virsmas.
2. Pirms vingrinājumiem veiciet vieglu iesildīšanos.
3. Valkājiet ērtu apģērbu, kas neierobežo kustības.
4. Sāciet ar īsām (2–5 minūšu) sesijām un pakāpeniski palieliniet ilgumu.
5. Nelietojiet stipru muguras sāpju, traumu vai mugurkaula slimību gadījumā – konsultējieties ar ārstu.
6. Nav piemērots cilvēkiem ar līdzsvara problēmām bez uzraudzības.

Utilizācija

- Plastmasas daļas jānodod pārstrādei.
- Metāla daļas (ja tādas ir) jāšķiro un jāpārstrādā atsevišķi.
- Neizmetiet sadzīves atkritumos.

Suomi

Nämä turvallisuusohjeet on laadittu asetuksen (EU) 2023/988 mukaisesti yleisestä tuoteturvallisuudesta (GPSR). Niiden tarkoituksena on suojella käyttäjiä vaaroilta, jotka johtuvat virheellisestä käytöstä. Varoitukset on muotoiltu yksinkertaisesti ja selkeästi ottaen huomioon iäkkäät ja liikuntarajoitteiset henkilöt.

Tuote on tarkoitettu yli 14-vuotiaille.

Riskianalyysi

- Lihasten ja selkärangan ylikuormituksen riski liian intensiivisen tai väärän käytön seurauksena.
- Väärä asento voi aiheuttaa tasapainon menetyksen ja kaatumisen.
- Pitkäaikainen käyttö ilman taukoja voi aiheuttaa selkäkipuja.
- Ei tarkoitettu lääketieteelliseen tai kuntoutuskäyttöön ilman lääkärin neuvoa.

Turvallinen käyttö

1. Käytä vain vakaalla ja tasaisella alustalla.
2. Tee kevyt lämmittely ennen harjoittelua.
3. Käytä mukavia vaatteita, jotka eivät rajoita liikettä.
4. Aloita lyhyillä (2–5 minuutin) harjoituksilla ja pidennä aikaa vähitellen.
5. Älä käytä, jos sinulla on voimakasta selkäkipua, vammoja tai selkärangan sairauksia – kysy lääkäriltä neuvoa.
6. Ei sovellu tasapaino-ongelmista kärsiville ilman valvontaa.

Hävittäminen

- Muoviosat toimitetaan kierrätykseen.
- Metalliosat (jos on) kierrätetään erikseen.
- Älä heitä sekajätteeseen.

Hrvatski

Ove sigurnosne upute izrađene su u skladu s Uredbom (EU) 2023/988 o općoj sigurnosti proizvoda (GPSR). Njihova je svrha zaštititi korisnike od opasnosti koje proizlaze iz nepravilne uporabe. Upozorenja su oblikovana jednostavno i jasno, s naglaskom na starije osobe i osobe s ograničenom pokretljivošću.

Proizvod je namijenjen osobama starijim od 14 godina.

Analiza rizika

- Rizik od preopterećenja mišića i kralježnice pri preintenzivnoj ili nepravilnoj uporabi.
- Nepravilno postavljanje može uzrokovati gubitak ravnoteže i padove.
- Dugotrajna uporaba bez pauza može uzrokovati bolove u leđima.
- Nije namijenjen za medicinsku ili rehabilitacijsku uporabu bez liječničkog savjeta.

Sigurna uporaba

1. Koristite samo na stabilnoj i ravnoj površini.
2. Prije vježbi napravite lagano zagrijavanje.

3. Nosite udobnu odjeću koja ne ograničava kretanje.
4. Započnite s kratkim vježbama (2–5 minuta) i postupno produljujte trajanje.
5. Ne koristite u slučaju jakih bolova u leđima, ozljeda ili bolesti kralježnice – posavjetujte se s liječnikom.
6. Nije prikladno za osobe s problemima ravnoteže bez nadzora.

Zbrinjavanje

- Plastične dijelove odložite u reciklažu.
- Metalne dijelove (ako postoje) reciklirajte odvojeno.
- Ne odlažite u miješani otpad.

Slovenščina

Ta varnostna navodila so pripravljena v skladu z Uredbo (EU) 2023/988 o splošni varnosti proizvodov (GPSR). Namenjena so zaščiti uporabnikov pred nevarnostmi, ki izhajajo iz nepravilne uporabe. Opozorila so oblikovana preprosto in razumljivo, z mislijo na starejše osebe in osebe z omejeno gibljivostjo.

Izdelek je namenjen osebam, starejšim od 14 let.

Analiza tveganja

- Tveganje preobremenitve mišic in hrbtenice pri preintenzivni ali nepravilni uporabi.
- Nepravilna namestitev lahko povzroči izgubo ravnotežja in padce.
- Dolgotrajna uporaba brez premorov lahko povzroči bolečine v hrbtu.
- Ni namenjeno za medicinsko ali rehabilitacijsko uporabo brez posveta z zdravnikom.

Varna uporaba

1. Uporabljajte samo na stabilni in ravni površini.
2. Pred vajami opravite lahko ogrevanje.
3. Nosite udobna oblačila, ki ne omejujejo gibanja.
4. Začnite s kratkimi (2–5 minutnimi) vajami in postopoma podaljšujte čas.
5. Ne uporabljajte, če imate močne bolečine v hrbtu, poškodbe ali bolezni hrbtenice – posvetujte se z zdravnikom.
6. Ni primerno za osebe s težavami z ravnotežjem brez nadzora.

Odstranjevanje

- Plastične dele oddajte v reciklažo.
- Kovinske dele (če obstajajo) reciklirajte ločeno.
- Ne odlagajte med mešane odpadke.

Français

Ces consignes de sécurité ont été préparées conformément au Règlement (UE) 2023/988 relatif à la sécurité générale des produits (GPSR). Elles visent à protéger les utilisateurs contre les dangers résultant d'une mauvaise utilisation. Les avertissements sont formulés de manière simple et claire, en tenant compte des personnes âgées et à mobilité réduite.

Produit destiné aux personnes de plus de 14 ans.

Analyse des risques

- Risque de surcharge musculaire et vertébrale en cas d'utilisation trop intense ou incorrecte.
- Mauvais positionnement pouvant entraîner une perte d'équilibre et des chutes.
- Une utilisation prolongée sans pauses peut provoquer des douleurs dorsales.
- Non destiné à un usage médical ou de rééducation sans avis médical.

Utilisation en toute sécurité

1. Utiliser uniquement sur une surface stable et plane.
2. Faire un léger échauffement avant les exercices.
3. Porter des vêtements confortables n'entravant pas les mouvements.
4. Commencer par de courtes séances (2–5 minutes) et augmenter progressivement la durée.
5. Ne pas utiliser en cas de fortes douleurs dorsales, blessures ou maladies de la colonne vertébrale – consulter un médecin.
6. Non adapté aux personnes ayant des problèmes d'équilibre sans surveillance.

Élimination

- Les parties en plastique doivent être recyclées.

- Les parties métalliques (si présentes) doivent être recyclées séparément.
- Ne pas jeter avec les ordures ménagères.

Español

Estas instrucciones de seguridad han sido elaboradas de acuerdo con el Reglamento (UE) 2023/988 sobre seguridad general de los productos (GPSR). Su objetivo es proteger a los usuarios de los riesgos derivados de un uso inadecuado. Las advertencias están redactadas de forma sencilla y clara, pensando en personas mayores y con movilidad reducida.

Producto destinado a personas mayores de 14 años.

Análisis de riesgos

- Riesgo de sobrecarga muscular y de la columna vertebral por un uso excesivo o incorrecto.
- Una colocación incorrecta puede provocar pérdida de equilibrio y caídas.
- El uso prolongado sin pausas puede causar dolores de espalda.
- No apto para uso médico o de rehabilitación sin consulta médica.

Uso seguro

1. Utilizar únicamente sobre una superficie estable y plana.
2. Realizar un ligero calentamiento antes de los ejercicios.
3. Usar ropa cómoda que no restrinja los movimientos.
4. Comenzar con sesiones cortas (2–5 minutos) y aumentar gradualmente el tiempo.
5. No utilizar en caso de dolor intenso de espalda, lesiones o enfermedades de la columna – consultar con un médico.
6. No apto para personas con problemas de equilibrio sin supervisión.

Eliminación

- Las piezas de plástico deben reciclarse.
- Las piezas metálicas (si las hay) deben reciclarse por separado.
- No tirar con los residuos domésticos.

Svenska

Dessa säkerhetsanvisningar har utarbetats i enlighet med förordning (EU) 2023/988 om allmän produktsäkerhet (GPSR). De syftar till att skydda användarna mot risker som uppstår vid felaktig användning. Varningarna är formulerade på ett enkelt och tydligt sätt, med hänsyn till äldre personer och personer med begränsad rörlighet.

Produkten är avsedd för personer över 14 år.

Riskanalys

- Risk för överbelastning av muskler och ryggrad vid för intensiv eller felaktig användning.
- Felaktig placering kan orsaka balansförlust och fall.
- Långvarig användning utan pauser kan orsaka ryggsmärtor.
- Inte avsedd för medicinskt eller rehabiliteringsbruk utan läkares råd.

Säker användning

1. Använd endast på en stabil och plan yta.
2. Gör lätt uppvärmning före träning.
3. Använd bekväma kläder som inte begränsar rörelser.
4. Börja med korta pass (2–5 minuter) och förläng tiden gradvis.
5. Använd inte vid svår ryggsmärta, skador eller ryggsjukdomar – rådfråga läkare.
6. Inte lämplig för personer med balansproblem utan tillsyn.

Kassering

- Plastdelar ska återvinnas.
- Metalldelar (om sådana finns) ska återvinnas separat.
- Får inte slängas i hushållsavfall.

Português

Estas instruções de segurança foram preparadas de acordo com o Regulamento (UE) 2023/988 relativo à segurança geral dos produtos (GPSR). O objetivo é proteger os utilizadores contra os riscos decorrentes da utilização inadequada. Os avisos foram redigidos de forma simples e clara, tendo em conta pessoas idosas e com mobilidade reduzida.

Produto destinado a pessoas com mais de 14 anos.

Análise de riscos

- Risco de sobrecarga muscular e da coluna vertebral em caso de uso excessivo ou incorreto.
- Colocação incorreta pode provocar perda de equilíbrio e quedas.
- Utilização prolongada sem pausas pode causar dores nas costas.
- Não adequado para uso médico ou de reabilitação sem orientação médica.

Utilização segura

1. Utilizar apenas em superfície estável e plana.
2. Fazer um ligeiro aquecimento antes dos exercícios.
3. Usar roupas confortáveis que não limitem os movimentos.
4. Começar com sessões curtas (2–5 minutos) e aumentar gradualmente o tempo.
5. Não utilizar em caso de dores intensas nas costas, lesões ou doenças da coluna – consultar um médico.
6. Não adequado para pessoas com problemas de equilíbrio sem supervisão.

Eliminação

- As partes de plástico devem ser recicladas.
- As partes metálicas (se existirem) devem ser recicladas separadamente.
- Não deitar no lixo doméstico.

Nederlands

Deze veiligheidsinstructies zijn opgesteld in overeenstemming met Verordening (EU) 2023/988 inzake algemene productveiligheid (GPSR). Ze zijn bedoeld om gebruikers te beschermen tegen risico's die voortvloeien uit onjuist gebruik. De waarschuwingen zijn eenvoudig en duidelijk geformuleerd, met het oog op oudere personen en personen met beperkte mobiliteit.

Product bestemd voor personen ouder dan 14 jaar.

Risicoanalyse

- Risico op overbelasting van spieren en wervelkolom bij te intensief of verkeerd gebruik.
- Onjuiste plaatsing kan leiden tot verlies van evenwicht en vallen.
- Langdurig gebruik zonder pauzes kan rugpijn veroorzaken.
- Niet bedoeld voor medisch of revalidatiegebruik zonder medisch advies.

Veilig gebruik

1. Alleen gebruiken op een stabiel en vlak oppervlak.
2. Doe lichte warming-up voor de oefeningen.
3. Draag comfortabele kleding die beweging niet belemmert.
4. Begin met korte sessies (2–5 minuten) en verleng de duur geleidelijk.
5. Niet gebruiken bij ernstige rugpijn, blessures of aandoeningen van de wervelkolom – raadpleeg een arts.
6. Niet geschikt voor personen met evenwichtsproblemen zonder toezicht.

Verwijdering

- Plastic onderdelen moeten worden gerecycled.
- Metalen onderdelen (indien aanwezig) apart recyclen.
- Niet bij het huishoudelijk afval weggooien.

Italiano

Le presenti istruzioni di sicurezza sono state redatte in conformità al Regolamento (UE) 2023/988 sulla sicurezza generale dei prodotti (GPSR). Hanno lo scopo di proteggere gli utenti dai rischi derivanti da un uso improprio. Gli avvertimenti sono formulati in modo semplice e chiaro, pensando alle persone anziane e con mobilità ridotta.

Prodotto destinato a persone di età superiore ai 14 anni.

Analisi dei rischi

- Rischio di sovraccarico muscolare e della colonna vertebrale in caso di uso eccessivo o scorretto.
- Un posizionamento errato può causare perdita di equilibrio e cadute.

- L’uso prolungato senza pause può provocare dolori alla schiena.
- Non adatto all’uso medico o riabilitativo senza parere medico.

Uso sicuro

1. Utilizzare solo su una superficie stabile e piana.
2. Eseguire un leggero riscaldamento prima degli esercizi.
3. Indossare abiti comodi che non limitino i movimenti.
4. Iniziare con sessioni brevi (2–5 minuti) e aumentare gradualmente la durata.
5. Non utilizzare in caso di forti dolori alla schiena, lesioni o patologie della colonna – consultare un medico.
6. Non adatto a persone con problemi di equilibrio senza supervisione.

Smaltimento

- Le parti in plastica devono essere riciclate.
- Le parti in metallo (se presenti) devono essere riciclate separatamente.
- Non smaltire nei rifiuti domestici.