

CSOISM

EN - USER INSTRUCTIONS

Product Description:

Calf supports are designed to provide compression and support during physical activity, enhancing performance and accelerating muscle recovery. Packaged in a set of two, these supports are made with breathable materials that promote circulation and help prevent fatigue and injuries. Ideal for athletes and regular exercisers.

Indications:

- Enhancing sports performance
- Prevention of fatigue and injuries during exercise
- Support and compression to accelerate muscle recovery

Instructions for Use:

Wearing the Supports:

- Ensure the supports are correctly oriented with the outer seams positioned on the sides of the calves.
- Slide the support onto the foot and pull it up to completely cover the calf.

Adjusting the Supports:

- Evenly distribute compression along the calf, ensuring there are no wrinkles or overly tight areas that may restrict circulation.
- The supports should be snug but should not cause pain or discomfort.

Use During Activity:

- Wear the supports during physical activities such as running, cycling, or team sports.
- If you experience increased pain or discomfort, reduce the compression or remove the supports.

Maintenance and Care:

- Hand wash or machine wash the supports in cold water in a delicate laundry bag.
- Air dry away from direct heat sources and sunlight.

Warnings:

- Do not use the supports on open wounds or irritated skin.
- Discontinue use and consult a doctor if persistent pain or discomfort occurs.

Storage:

- Store the supports in a dry, cool place.
- Avoid direct exposure to heat sources or intense sunlight to preserve elasticity and functionality.

Customer Service:

- For any questions or assistance, please contact us at the following:
- Website: www.fitpaddy.com
- Email: customercare@fitpaddy.com
- Manufacturer Address: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italy

IT - ISTRUZIONI PER L’USO

Descrizione del Prodotto:

I supporti per polpacci sono progettati per fornire compressione e supporto durante l'attività fisica, migliorando le prestazioni e accelerando il recupero muscolare. Confezionati in un set di due, questi supporti sono realizzati con materiali traspiranti che favoriscono la circolazione e aiutano a prevenire la fatica e le lesioni. Ideali per gli atleti e per chi pratica regolarmente attività fisica.

Indicazioni:

- Miglioramento delle prestazioni sportive
- Prevenzione di fatica e lesioni durante l'esercizio
- Supporto e compressione per accelerare il recupero muscolare

Istruzioni per l'Uso:

Indossare i Supporti:

- Assicurarsi che i supporti siano orientati correttamente con le cuciture esterne posizionate ai lati dei polpacci.
- Far scorrere il supporto sul piede e tirarlo su fino a coprire completamente il polpaccio.

Regolazione dei Supporti:

- Distribuire uniformemente la compressione lungo il polpaccio, assicurandosi che non ci siano pieghe o parti troppo strette che possano limitare la circolazione.
- I supporti dovrebbero essere aderenti ma non dovrebbero causare dolore o disagio.

Utilizzo Durante l'Attività:

- Indossare i supporti durante l'attività fisica come corsa, ciclismo o sport di squadra.
- Se si avverte un aumento di dolore o disagio, ridurre la compressione o rimuovere i supporti.

Manutenzione e Cura:

- Lavare i supporti a mano o in lavatrice a freddo in un sacchetto per biancheria delicata.
- Asciugare all'aria, lontano da fonti di calore diretto e luce solare.

Avvertenze:

- Non usare i supporti su ferite aperte o su pelle irritata.
- Interrompere l'uso e consultare un medico se si verificano dolori o disagi persistenti.

Conservazione:

- Conservare i supporti in un luogo asciutto e fresco.
- Evitare l'esposizione diretta a fonti di calore o luce solare intensa per preservarne l'elasticità e le funzionalità.

Servizio Clienti:

- Per qualsiasi domanda o assistenza, contattateci ai seguenti recapiti:
- Sito web: www.fitpaddy.com
- Email: customercare@fitpaddy.com
- Indirizzo del produttore: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Produktbeschreibung:

Die Wadenstützen sind so konzipiert, dass sie während körperlicher Aktivität Kompression und Unterstützung bieten, die Leistung verbessern und die Muskelregeneration beschleunigen. Verpackt in einem Set von zwei, bestehen diese Stützen aus atmungsaktiven Materialien, die die Durchblutung fördern und dazu beitragen, Müdigkeit und Verletzungen vorzubeugen. Ideal für Sportler und für diejenigen, die regelmäßig körperlich aktiv sind.

Anwendungsgebiete:

- Verbesserung der sportlichen Leistung
- Vorbeugung von Müdigkeit und Verletzungen während des Trainings
- Unterstützung und Kompression zur Beschleunigung der Muskelregeneration

Gebrauchsanweisung:

Anlegen der Stützen:

- Stellen Sie sicher, dass die Stützen korrekt ausgerichtet sind, mit den äußeren Nähten an den Seiten der Waden.
- Ziehen Sie die Stütze über den Fuß und ziehen Sie sie nach oben, um die Wade vollständig zu bedecken.

Anpassen der Stützen:

- Verteilen Sie die Kompression gleichmäßig entlang der Wade und stellen Sie sicher, dass keine Falten oder zu engen Bereiche vorhanden sind, die die Durchblutung einschränken könnten.
- Die Stützen sollten eng anliegen, aber keine Schmerzen oder Unannehmlichkeiten verursachen.

Verwendung während der Aktivität:

- Tragen Sie die Stützen während körperlicher Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Mannschaftssportarten.
- Reduzieren Sie die Kompression oder entfernen Sie die Stützen, wenn Sie eine zunehmende Schmerzhaftigkeit oder Unannehmlichkeiten verspüren.

Wartung und Pflege:

- Waschen Sie die Stützen von Hand oder in der Waschmaschine kalt in einem Wäschesak.
- Lassen Sie sie an der Luft trocknen, fern von direkten Wärmequellen und Sonnenlicht.

Warnhinweise:

- Verwenden Sie die Stützen nicht auf offenen Wunden oder gereizter Haut.
- Beenden Sie die Verwendung und konsultieren Sie einen Arzt, wenn anhaltende Schmerzen oder Unannehmlichkeiten auftreten.

Aufbewahrung:

- Lagern Sie die Stützen an einem trockenen und kühlen Ort.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung oder längere Exposition gegenüber Hitzequellen, um Elastizität und Funktionalität zu erhalten.

Kundenservice:

- Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie uns bitte unter folgenden Kontaktdaten:
- Website: www.fitpaddy.com
- E-Mail: customercare@fitpaddy.com
- Herstelleraдрес: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Περιγραφή Προϊόντος:

Οι υποστηρίκτες για τις γάμπες είναι σχεδιασμένοι για να παρέχουν συμπίεση και υποστήριξη κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας, βελτιώνοντας την απόδοση και επιταχύνοντας την ανάκτηση των μυών. Σχεδιασμένοι σε ένα set από δύο, αυτοί οι υποστηρίκτες είναι κατασκευασμένοι από διαπνέοντα υλικά που προάγουν την κυκλοφορία του αίματος και βοηθούν στην πρόληψη της κόπωσης και των τραυματισμών. Ιδανικοί για αθλητές και για όσους ασκούνται τακτικά.

Οδηγίες Χρήσης:

Φορώντας τους Υποστηρίκτες:

- Βεβαιωθείτε ότι οι υποστηρίκτες είναι σωστά ευθυγραμμισμένοι, με τις εξωτερικές ραφές τοποθετημένες στις πλευρές των γάμπων.
- Σύρτε τον υποστηρίκτη πάνω στο πόδι και τραβήξτε τον προς τα πάνω για να καλύψετε πλήρως τον γάμμο.

Προσαρμογή των Υποστηρικτών:

- Διανέμειτε ομοιόμορφα τη συμπίεση κατά μήκος του γάμμου, εξασφαλίζοντας ότι δεν υπάρχουν πτυχώσεις ή περιοχές που είναι πολύ σφιχτές και μπορεί να περιορίζουν την κυκλοφορία του αίματος.
- Οι υποστηρίκτες πρέπει να εφαρμόζον αφικά αλλά να μην προκαλούν πόνο ή δυσφορία.

Χρήση κατά τη Διάρκεια της Δραστηριότητας:

- Φορέστε τους υποστηρίκτες κατά τη διάρκεια φυσικών δραστηριοτήτων όπως τρέξιμο, ποδηλασία ή ομαδικά αθλήματα.
- Εάν αισθανόσате αυξημένο πόνο ή δυσφορία, μειώστε τη συμπίεση ή αφαιρέστε τους υποστηρίκτες.

Συντήρηση και Φροντίδα:

- Πλύντε τους υποστηρίκτες με το χέρι ή στο πλυντήριο με κρύο νερό σε έναν απαλό σακουλάκι πλυσίματος.
- Αποξηράνετε τους στον αέρα, μακριά από άμεσες πηγές θερμότητας και ηλιακό φως.

Προειδοποιήσεις:

- Μην χρησιμοποιείτε τους υποστηρίκτες σε ανοιχτές πληγές ή ερεθισμένο δέρμα.
- Διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε έναν γιατρό εάν υπάρχει διαρκής πόνος ή δυσφορία.

Αποθήκευση:

- Διατηρήστε τους υποστηρίκτες σε δροσερό και στεγνό μέρος.
- Αποφύγετε την άμεση έκθεση σε πηγές θερμότητας ή έντονο ηλιακό φως για να διατηρήσετε την ελαστικότητα και τη λειτουργικότητά τους.

Εξυπηρέτηση Πελάτων:

- Για οποιαδήποτε ερωτήσεις ή βοήθεια, επικοινωνήστε μαζί μας στις παρακάτω διευθύνσεις:
- Ιστοσελίδα: www.fitpaddy.com
- Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: customercare@fitpaddy.com
- Διεύθυνση Κατασκευαστή: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Productbeschrijving:

Kuitsupports zijn ontworpen om compressie en ondersteuning te bieden tijdens fysieke activiteit, waardoor de prestaties verbeteren en het spierherstel wordt versneld. Verpakt in een set van twee, zijn deze supports gemaakt van ademende materialen die de bloedsomloop bevorderen en helpen vermoeidheid en blessures te voorkomen. Ideaal voor atleten en degenen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen.

Indicaties:

- Verbetering van sportprestaties
- Preventie van vermoeidheid en blessures tijdens het sporten
- Ondersteuning en compressie om het spierherstel te versnellen

Gebruiksaanwijzing:

Het dragen van de Supports:

- Zorg ervoor dat de supports correct zijn georiënteerd, met de buitenste naden aan de zijkanen van de kuit.
- Schuif de support over de voet en trek hem omhoog om de kuit volledig te bedekken.

Aanpassen van de Supports:

- Verdeel de compressie gelijkmatig langs de kuit, zorg ervoor dat er geen plooiën of te strakke gebieden zijn die de bloedsomloop kunnen beperken.
- De supports moeten nauwsluitend zijn maar mogen geen pijn of ongemak veroorzaken.

Gebruik tijdens Activiteit:

- Draag de supports tijdens fysieke activiteiten zoals hardlopen, fietsen of teamsporten.
- Als u toenemende pijn of ongemak ervaart, verminder dan de compressie of verwijder de supports.

Onderhoud en Verzorging:

- Was de supports met de hand of in de machine op koud water in een delicaat waszakje.
- Laat ze aan de lucht drogen, weg van directe warmtebronnen en zonlicht.

Waarschuwingen:

- Gebruik de supports niet op open wonden of geïrriteerde huid.
- Stop het gebruik en raadpleeg een arts als er aanhoudende pijn of ongemak optreedt.

Opslag:

- Bewaar de supports op een koele, droge plaats.
- Vermijd directe blootstelling aan warmtebronnen of intens zonlicht om de elasticiteit en functionaliteit te behouden.

Klantservice:

- Voor vragen of hulp kunt u contact met ons opnemen op de volgende adressen:
- Website: www.fitpaddy.com
- E-mail: customercare@fitpaddy.com
- Adres van de fabrikant: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Opis izdelka:

Ovratniki za meča so zasnovani za zagotavljanje kompresije in podpore med telesno dejavnostjo, kar izboljšuje učinkovitost in pospešuje mišično okrevanje. Zapakirani v kompletu dveh kosov, so ti ovratniki izdelani iz dihalnih materialov, ki spodbujajo cirkulacijo in pomagajo preprečevati utrujenost ter poškodbe. Idealni so za športnike in tiste, ki redno izvajajo telesno dejavnost.

Navedbe:

- Izboljšanje športne učinkovitosti
- Preprečevanje utrujenosti in poškodb med vadbo
- Podpora in kompresija za pospeševanje mišičnega okrevanja

Navodila za Uporabo:

Namenitev Ovratnikov:

- Preverite, ali so ovratniki pravilno poravnani, s zunanjimi šivi na straneh meč.
- Ovratnik potisnite čez nogo in ga povlecite navzgor, da v celoti pokrije meč.

Prilaganje Ovratnikov:

- Enakomerno porazdelite kompresijo po meču, da se izognete zavihanju ali pretesnim predelom, ki bi lahko omejevali cirkulacijo.
- Ovratniki naj bodo prilagojeni, vendar ne smejo povzročati bolečin ali nelagodja.

Uporaba Med Dejavnostjo:

- Ovratnike nosite med telesno dejavnostjo, kot so tek, kolesarjenje ali ekipni športi.
- Če opazite povečanje bolečine ali nelagodja, zmanjšajte kompresijo ali odstranite ovratnike.

Vzdrževanje in Negovanje:

- Ovratnike perite ročno ali v pralnem stroju s hladno vodo v vrečki za nežno perilo.
- Pustite, da se posušijo na zraku, stran od direktnih virov toplote in sončne svetlobe.

Opozorila:

- Ne uporabljajte ovratnikov na odprtih ranah ali razdraženi koži.
- Prenehajte z uporabo in se posvetujte z zdravnikom, če opazite vztrajno bolečino ali nelagodje.

Shranjevanje:

- Shranjujte ovratnike na hladnem in suhem mestu.
- Izogibajte se neposredni izpostavljenosti virom toplote ali močni sončni svetlobi, da ohranite njihovo elastičnost in funkcionalnost.

Storitev Za Stranke:

- Za vsa vprašanja ali pomoč nas kontaktirajte na naslednjih naslovih:
- Spletna stran: www.fitpaddy.com
- E-pošta: customercare@fitpaddy.com
- Naslov Proizvajalca: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Opis Proizvoda:

Ovratnici za potkoljenice su dizajnirani kako bi pružili kompresiju i podršku tijekom tjelesne aktivnosti, poboljšavajući performanse i ubrzavajući oporavak mišića. Pakirani u setu od dva komada, ovi ovratnici su napravljeni od proziranih materijala koji potiču cirkulaciju i pomažu u sprječavanju umora i ozljeda. Idealni su za sportaše i one koji redovito vježbaju.

Indikacije:

- Poboljšanje sportskih performansi
- Sprječavanje umora i ozljeda tijekom vježbanja
- Podrška i kompresija za ubrzavanje oporavka mišića

Upute za Uporabu:

Postavljanje Ovratnika:

- Provjerite jesu li ovratnici pravilno poravnati, s vanjskim šavovima smještenim sa strane potkoljenice.
- Ovratnik gurnite preko noge i povucite ga prema gore da potpuno pokrije potkoljenicu.

Prilagodba Ovratnika:

- Ravnomjerno rasporedite kompresiju duž potkoljenice, osiguravajući da nema nabora ili dijelova koji su preuski i mogli bi ograničiti cirkulaciju.
- Ovratnici trebaju biti pripijeni, ali ne smiju uzrokovati bol ili nelagodu.

Korištenje Tijekom Aktivnosti:

- Nosite ovratnike tijekom tjelesnih aktivnosti poput trčanja, vožnje bicikla ili ekipnih sportova.
- Ako primijetite povećanu bol ili nelagodu, smanjite kompresiju ili uklonite ovratnike.

Održavanje i Njega:

- Perite ovratnike ručno ili u perilici rublja na hladnoj vodi u vrećici za osjetljivo rublje.
- Ostavite da se osuše na zraku, dalje od izravnih izvora topline i sunčeve svjetlosti.

Upozorenja:

- Ne koristite ovratnike na otvorenim ranama ili nadraženoj koži.
- Prekinite s korištenjem i posavjetujte se s liječnikom ako osjetite upornu bol ili nelagodu.

Čuvanje:

- Čuvajte ovratnike na hladnom i suhom mjestu.
- Izbjegavajte izravnu izloženost izvorima topline ili jakim sunčevom svjetlu kako biste očuvali njihovu elastičnost i funkcionalnost.

Korisnička Podrška:

- Za sva pitanja ili pomoć, kontaktirajte nas na sljedećim adresama:
- Web stranica: www.fitpaddy.com
- E-pošta: customercare@fitpaddy.com
- Adresa Proizvođača: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Description du Produit :

Les supports pour mollets sont conçus pour fournir compression et soutien pendant l'activité physique, améliorant les performances et accélérant la récupération musculaire. Emballés dans un ensemble de deux, ces supports sont fabriqués avec des matériaux respirants qui favorisent la circulation sanguine et aident à prévenir la fatigue et les blessures. Idéaux pour les athlètes et ceux qui pratiquent régulièrement une activité physique.

Indications :

- Amélioration des performances sportives
- Prévention de la fatigue et des blessures pendant l'exercice
- Soutien et compression pour accélérer la récupération musculaire

Instructions d'Utilisation :

Mise en Place des Supports :

- Assurez-vous que les supports sont correctement orientés avec les coutures extérieures positionnées sur les côtés des mollets.
- Glissez le support sur le pied et tirez-le vers le haut pour couvrir complètement le mollet.

Ajustement des Supports :

- Répartissez uniformément la compression le long du mollet, en veillant à ce qu'il n'y ait pas de plis ou de zones trop serrées pouvant restreindre la circulation sanguine.
- Les supports doivent être ajustés mais ne doivent pas causer de douleur ou d'inconfort.

Utilisation Pendant l'Activité :

- Portez les supports pendant des activités physiques telles que la course à pied, le cyclisme ou les sports d'équipe.
- Si vous ressentez une augmentation de la douleur ou de l'inconfort, réduisez la compression ou retirez les supports.

Entretien et Soins :

- Lavez les supports à la main ou en machine à l'eau froide dans un sac à linge délicat.
- Laissez-les sécher à l'air, loin des sources de chaleur directe et de la lumière du soleil.

Avertissements :

- N'utilisez pas les supports sur des plaies ou une peau irritée.
- Arrêtez l'utilisation et consultez un médecin en cas de douleur persistante ou d'inconfort.

Stockage :

- Conservez les supports dans un endroit sec et frais.
- Évitez l'exposition directe aux sources de chaleur ou à la lumière du soleil intense pour préserver leur élasticité et leur fonctionnalité.

Service Client :

- Pour toute question ou assistance, veuillez nous contacter aux coordonnées suivantes:
- Site web : www.fitpaddy.com
- E-mail : customercare@fitpaddy.com
- Adresse du fabricant : FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italie

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Opis Produktu:

Podpórki na lýtki zostaly zaprojektowane, aby zapewnić kompresję i wsparcie podczas aktywności fizycznej, poprawiając wydajność i przyspieszając regenerację mięśni. Pakowane w zestawie dwóch sztuk, te podpórki wykonane są z materiałów oddychających, które wspierają krążenie i pomagają zapobiegać zmęczeniu i kontuzjom. Idealne dla sportowców i osób regularnie uprawiających aktywność fizyczną.

Wskazania:

- Poprawa wydajności sportowej
- Zapobieganie zmęczeniu i kontuzjom podczas ćwiczeń
- Wsparcie i kompresja dla przyspieszenia regeneracji mięśni

Instrukcje Użytkowania:

Zakładanie Podpórki:

- Upewnij się, że podpórki są właściwie ułożone, z zewnętrznymi szwami umieszczonymi po bokach łydek.
- Wsuń podpórki na stopę i wciagnij ją do góry, aby całkowicie przykryć łydkę.

Regulacja Podpórki:

- Rozłoż kompresję równomiernie wzdłuż łydki, upewniając się, że nie ma zagłębień ani zbyt ciasnych części, które mogłyby ograniczać krążenie.
- Podpórki powinny być dopasowane, ale nie powinny powodować bólu ani dyskomfortu.

Użycie Podczas Aktywności:

- Nosić podpórki podczas aktywności fizycznej, takiej jak bieganie, jazda na rowerze czy sporty zespołowe.
- Jeśli odczuwasz zwiększony ból lub dyskomfort, zmniejsz kompresję lub zdejmij podpórki.

Konservacja i Pielęgnacja:

- Prac podpórki ręcznie lub w pralce w zimnej wodzie w worku na delikatne tkaniny.
- Pozostawić do wyschnięcia na powietrzu, z dala od źródeł ciepła i bezpośredniego światła słonecznego.

Ostrzeżenia:

- Nie stosować podpórki na otwarte rany ani podrażnioną skórę.
- Przezwadz użytkowanie i skonsultować się z lekarzem w przypadku utrzymującego się bólu lub dyskomfortu.

Przechowywanie:

- Przechowywać podpórki w chłodnym i suchym miejscu.
- Unikać bezpośredniego wystawiania na źródła ciepła lub intensywne światło słoneczne, aby zachować ich elastyczność i funkcjonalność.

Obsługa Klienta: W przypadku pytań lub potrzeby pomocy prosimy o kontakt pod następującymi adresami:

- Strona internetowa: www.fitpaddy.com
- E-mail: customercare@fitpaddy.com
- Adres Producenta: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Włochy

DK - BRUGERVEJLEDNING

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

FI - KÄYTTÖOHJEET

FR - MANUEL D'UTILISATION

DE - ANWENDUNGSANLEITUNG

IT - ISTRUZIONE D'USO

Kundeservice:
Har du spørgsmål eller brug for hjælp, bedes du kontakte os på følgende kontaktoplysninger.
Hjemmeside: www.fitpaddy.com
E-mail: customercare@fitpaddy.com
Producentens adresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Anvendelsesområde:
Yogastrækremmen er designet til brug i forskellige yoga-, pilates- og fitnessøvelser.
Sikkerhedsvejledninger:
• Sørg altid for at opretholde korrekt holdning og teknik, når du bruger Yogastrækremmen for at undgå skader.
• Hold Yogastrækremmen væk fra børn og sørg for, at den opbevares sikkert, når den ikke er i brug.
Typen af øvelser og biomekanisk positionering:
• Strækøvelser til at øge fleksibiliteten i muskler og led.
• Pilatesøvelser til at forbedre kernetræningsens styrke og stabilitet.
• Fitnessøvelser til at styrke muskeltonen og udholdenheden.
Advarsel om justeringsudstyr:
Sørg for, at løkkerne på Yogastrækremmen er korrekt fastgjort, inden brug for at undgå ulykker.
Advarsel om selvstændigt udstyr:
Når du bruger Yogastrækremmen, skal du sikre dig, at den er fastgjort til et stabilt ankerpunkt for at undgå glid under brug.
Vedligeholdelse og pleje:
• Inspektion af Yogastrækremmen regelmæssigt for at identificere eventuelle tegn på skader eller slid.
• Rengør Yogastrækremmen med en fugtig klud efter hver brug for at holde den i god stand.
Produktspecifikationer:
• Maksimal brugervægt: Ikke relevant
• Maksimal træningsvægt: Ikke relevant
• Samlet vægt: 145 g
• Mål: 180 cm x 2,5 cm

ES - MANUAL DE USO

PT - MANUAL DE UTILIZAÇÃO

TR - KULLANMA KILAVUZU

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

SA - تعليمات الاستخدام

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

Ürün Açıklaması:
Baldır destekleri, fiziksel aktivite sırasında kompresyon ve destek sağlamak için tasarlanmış olup, performans artırır ve kas yileşmesini hızlandırır. İki parçalı bir set halinde paketlenmiş olan bu destekler, kan dolaşımını destekleyen nefes alabilir malzemelerden yapılmış olup, yorgunluğu ve yaralanmaları önlemeye yardımcı olur. Sporcular ve düzenli olarak egzersiz yapanlar için idealdir.

Endikasyonlar:

- Spor performansının artırılması
- Egzersiz sırasında yorgunluğu ve yaralanmaların önlenmesi
- Kas yileşmesini hızlandırmak için destek ve kompresyon

Kullanım Talimatları:

Desteklerin Giyilmesi:

- Dikislerin dış kısmının baldırların yanlarında olduğundan emin olun.
- Destekleri ayagınıza geçirin ve baldırlarınızı tamamen kaplayacak şekilde yukarı doğru çekin.

Desteklerin Ayarlanması:

- Kompresyonu baldır boyunca düzgün bir şekilde dağıtın, kan dolaşımını kısıtlayabilecek kıvrışıklıklar veya çok sıkı bölgeler olmadığından emin olun.
- Destekler sıkı olmalıdır, ancak ağır veya rahatsızlık oluşturmamalıdır.

Aktivite Sırasında Kullanım:

- Kuşu, bisiklet veya takım sporları gibi fiziksel aktiviteler sırasında destekleri giyin.
- Artan ağır veya rahatsızlık hissederseniz, kompresyonu azaltın veya destekleri çıkarın.

Bakım ve Temizlik:

- Destekleri elde veya hassas çamaşır tabanasında soğuk suyla yıkayın.
- Isı kaynaklarından ve doğrudan güneş ışığından uzakta serbestçe kurumaya bırakın.

Uyarılar:

- Açık yaralara veya tahriş olmuş cilde destekleri kullanmayın.
- Sürekli ağır veya rahatsızlık varsa, kullanımı durdurun ve bir doktora danışın.

Saklama:

- Destekleri kuru ve serin bir yerde saklayın.
- Esnekliliklerini ve işlevselliklerini korumak için doğrudan ısı kaynaklarına veya yoğun güneş ışığına maruz bırakmayın.

Müşteri Desteği: Herhangi bir sorunuz veya yardıma ihtiyacınız varsa, lütfen aşağıdaki iletişim bilgilerinden bize ulaşın:

- Web sitesi: www.fitpaddy.com
- E-posta: customercare@fitpaddy.com
- Üretici Adresi: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) İtalya

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

IT - ISTRUZIONE D'USO

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

Termék Leírása:
A vádlék támogatók kompressziót és támogatást nyújtanak fizikai aktivitás közben, javítva a teljesítményt és felgyorsítva az izom regenerációját. Egy csomagban két darab található, ezek a támogatók lélegző anyagokból készülnek, amelyek elősegítik a vérkeringést, és segítenek megelőzni a fáradtságot és sérüléseket. Ideálisak sportlók és rendszeresen mozgó emberek számára.

Jelezések:

- Sportteljesítmény javítása
- Fáradtság és sérülés megelőzése edzés közben
- Támogatás és kompresszió az izomregeneráció felgyorsításához

Használati Utasítások:

Támogatók Felhelyezése:

- Cyőződjön meg róla, hogy a támogatók helyesen vannak elrendezve, a külső varrások pedig a vádli oldalán vannak elhelyezve.
- Csúsztassa fel a támogatót a lábára, majd húzza fel a vádlira, hogy teljesen befedje azt.

Támogatók Beállítása:

- Az egyenletes kompresszió biztosítása a vádli mentén, ügyelve arra, hogy ne legyenek redők vagy túl szoros részek, amelyek korlátozhatják a vérkeringést.
- A támogatók szorosnak kell lenniük, de nem szabad fájdalmat vagy kényelmetlenséget okozniuk.

Használat Aktiv Tevékenység Során:

- Viselje a támogatókat fizikai tevékenység közben, például futás, kerékpározás vagy csapatsportok során.
- Ha fokozott fájdalmat vagy kényelmetlenséget észlel, csökkentse a kompressziót, vagy vegye le a támogatókat.

Karbantartás és Gondozás:

- Mossa meg a támogatókat kézzel vagy gépben hideg vízben egy finom ruhaszákban.
- Hagyja, hogy levegőn száradjon, távol a hőforrásoktól és a közvetlen napfénytől.

Figyelmeztetések:

- Ne használja a támogatókat nyitott sebekre vagy irritált bőrfelületre.
- Ha fájdalom vagy tartós kényelmetlenség jelentkezik, hagyja abba a használatot, és forduljon orvoshoz.

Tartás:

- Tartsa a támogatókat hűvös, száraz helyen.
- Kerülje a közvetlen hőforrások vagy erős napfény kitételet, hogy megőrizze rugalmasságukat és funkcionalitásukat.

Ügyfélszolgálat: Bármilyen kérdés vagy segítségnyújtás esetén lépjen kapcsolatba velünk a következő elérhetőségeken:

- Honlap: www.fitpaddy.com
- E-mail: customercare@fitpaddy.com
- Cyártó Címe: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Olaszország

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

UK - USER MANUAL

US - USER MANUAL

VI - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

WU - NUTZUNGSANLEITUNG

Asiakaspalvelu:
Mikäli sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua, ole hyvä ja ota yhteyttä seuraaviin yhteystietoihin:
Verkkosivusto: www.fitpaddy.com
Sähköposti: customercare@fitpaddy.com
Valmistajan osoite:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia
Käyttöalue:
Joogavenitysnauha on suunniteltu käytettäväksi erilaisissa jooga-, pilates- ja kuntosaliharjoituksissa.
Turvallisuusoheje:
• Varmista aina, että säilytät oikean ryhdin ja tekniikan käyttäessäsi joogavenitysnauhaa välttääksesi loukkaantumisen.
• Pidä joogavenitysnauha poissa lasten ulottuvilta ja varmista, että se säilytetään turvallisesti käyttämättömänä.
Harjoitustyyppit ja biomekaaninen asentot:
• Venyttelyharjoitukset lihasten ja nivelten joustavuuden lisäämiseksi.
• Pilates-harjoitukset keskivartalon voiman ja vakauden parantamiseksi.
• Kuntosaliharjoitukset lihastonuksen ja kestävyden parantamiseksi.
Varoitussäätovarusteista:
Varmista, että joogavenitysnauhan lenkit on kiinnitetty oikein ennen käyttöä välttääksesi tapaturmat.
Varoitussitenseistä varusteesta:
Käyttäessäsi joogavenitysnauhaa varmista, että se on kiinnitetty vakaaseen kiinnityspisteeseen välttääksesi liukumisen käytön aikana.
Hoito ja ylläpito:
• Tarkista joogavenitysnauha säännöllisesti mahdollisten vaurioiden tai kulumisen merkkien varalta.
• Pyyhi joogavenitysnauha kostealla liinalla jokaisen käyttökerran jälkeen sen pitämiseksi hyvässä kunnossa.
Tuotetiedot:
• Käyttäjän enimmäispaino: Ei sovellettavissa
• Harjoituksen enimmäispaino: Ei sovellettavissa
• Kokonaispaino: 145 g
• Mitta: 180 cm x 2,5 cm

WU - ANWENDUNGSANLEITUNG

YU - UPUTSTVO ZA UPOTREBU

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

DE - ANWENDUNGSANLEITUNG

FR - MANUEL D'UTILISATION

IT - ISTRUZIONE D'USO

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

PT - MANUAL DE UTILIZAÇÃO

TR - KULLANMA KILAVUZU

UK - USER MANUAL

US - USER MANUAL

VI - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

WU - NUTZUNGSANLEITUNG

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN

SV - ANVÄNDNINGSGUIDEN