FITPADDY

IT
Manuale d'istruzioni
Rullo Massaggiatore
Modello: MROLLER01

Si prega di leggere attentamente questo manuale e, prima di utilizzare il prodotto, prestare attenzione alle avvertenze sulla sicurezza.

Conservare il manuale per poterlo consultare in un secondo momento o nel caso in cui il prodotto venga passato a terzi.

FITPADDY S.r.l. non potrà in alcun modo essere ritenuta responsabile di lesioni o danni a persone o cose derivanti da un utilizzo improprio del prodotto.

AVVERTENZE
- Conservare le istruzioni per l'uso per un uso futuro.
- Il rullo massaggiatore è progettato per massaggi muscolari e rilassamento.
- Utilizzare il prodotto solo per gli scopi previsti. Qualsiasi altro uso è considerato inappropriato e può provocare danni o lesioni.
- Il prodotto non è un giocattolo per bambini.
- Evitare l'uso su aree con lesioni aperte, infiammazioni acute o condizioni mediche senza consultare un medico.
- Non utilizzare il rullo massaggiatore se presenta danni strutturali o segni di usura.
- Assicurarsi che la superficie su cui si utilizza il rullo massaggiatore sia stabile e antiscivolo.
- Il prodotto deve essere conservato in un luogo asciutto e fresco, lontano da fonti di calore e luce solare diretta.
- FITPADDY S.r.l. non si assume alcuna responsabilità per i danni causati da un uso scorretto o improprio.
- Assicurarsi che i bambini non ingeriscano piccole parti del prodotto.
- Non utilizzare il rullo massaggiatore se si è sotto l'influenza di sostanze che compromettono la capacità di equilibrio.
- Se si avverte dolore o disagio durante l'uso, interrompere immediatamente l'utilizzo e consultare un medico.
- Pulire il rullo massaggiatore con un panno asciutto o leggermente umido e lasciarlo asciugare completamente prima di riporlo.

ISTRUZIONI PER L'USO

1. Preparazione:
- Rimuovere il rullo massaggiatore dalla confezione e verificare che non presenti danni o difetti.
- Scegliere una superficie piana e antiscivolo per utilizzare il rullo massaggiatore.

2. Utilizzo:
- Posizionare il rullo massaggiatore sul pavimento.
- Siediti o sdraiati sull'area del corpo che desideri massaggiare.
- Utilizzare il peso del tuo corpo per far rotolare il rullo massaggiatore avanti e indietro, applicando una pressione moderata.
- Evitare di applicare troppa pressione per prevenire lesioni muscolari o articolari.
- Concentrarsi sulle aree di tensione muscolare come schiena, gambe, braccia e collo.
- Effettuare movimenti lenti e controllati per massimizzare i benefici del massaggio.

3. Manutenzione e Pulizia:
- Dopo l'uso, pulire il rullo massaggiatore con un panno asciutto o leggermente umido.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi che potrebbero danneggiare il materiale.
- Lasciare asciugare completamente il prodotto prima di riporlo.
- Conservare il rullo massaggiatore in un luogo asciutto e fresco, lontano da fonti di calore e luce solare diretta.

4. Conservazione:
- Riporre il rullo massaggiatore in un luogo asciutto e privo di polvere.
- Evitare di piegare eccessivamente il prodotto per mantenere la sua integrità strutturale.

Importato e prodotto da
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Italia
Prodotto in Cina
Per informazioni e contatti, scrivere a:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

EN
Instruction Manual
Massage Roller
Model: MROLLER01

Please read this manual carefully and pay attention to the safety warnings *before* using the product.

Keep the manual for the future reference or in case the product is passed to third parties.

FITPADDY S.r.l. will not be held responsible for injuries or damage to people or property resulting from improper use of the product.

WARNINGS
- Keep the user manual for future use.
- The massage roller is designed for muscle massage and relaxation.
- Use the product only for its intended purposes. Any other use is considered inappropriate and may cause damage or injury.
- The product is not a toy for children.
- Avoid using on areas with open wounds, acute inflammation, or medical conditions without consulting a doctor.
- Do not use the massage roller if it shows structural damage or signs of wear.
- Ensure that the surface where the massage roller is used is stable and non-slip.
- The product should be stored in a cool, dry place, away from heat sources and direct sunlight.
- FITPADDY S.r.l. assumes no responsibility for damage caused by improper or incorrect use.
- Ensure that children do not ingest small parts of the product.
- Do not use the massage roller if under the influence of substances that impair balance.
- If pain or discomfort is experienced during use, stop immediately and consult a doctor.
- Clean the massage roller with a dry or slightly damp cloth and allow it to dry completely before storing.

INSTRUCTIONS FOR USE

1. Preparation:
- Remove the massage roller from the packaging and check for any damage or defects.
- Choose a flat, non-slip surface to use the massage roller.

2. Usage:
- Place the massage roller on the floor.
- Sit or lie down on the area of the body you wish to massage.
- Use your body weight to roll the massage roller back and forth, applying moderate pressure.
- Avoid applying too much pressure to prevent muscle or joint injuries.
- Focus on areas of muscle tension such as the back, legs, arms, and neck.
- Make slow and controlled movements to maximize the benefits of the massage.

3. Maintenance and Cleaning:
- After use, clean the massage roller with a dry or slightly damp cloth.
- Avoid using harsh cleaners that could damage the material.
- Allow the product to dry completely before storing.
- Store the massage roller in a cool, dry place, away from heat sources and direct sunlight.

4. Storage:
- Store the massage roller in a dry, dust-free place.
- Avoid excessive bending of the product to maintain its structural integrity.

Imported and produced by
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 - 20835 Muggiò (MB) - Italy

Made in China
For information and contact, write to:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

ES
Manual de instrucciones
Rodillo de Masaje
Modelo: MROLLER01

Por favor, lea atentamente este manual y preste atención a las advertencias de seguridad antes de utilizar el producto.

Conserve el manual para futuras consultas o si el producto se transfiere a terceros.

FITPADDY S.r.l. no se responsabiliza de lesiones o daños causados por un uso indebido del producto.

ADVERTENCIAS
- Guarde las instrucciones de uso para futuras consultas.
- El rodillo de masaje está diseñado para masajes musculares y relajación.
- Utilice el producto solo para los fines previstos. Cualquier otro uso se considera inapropiado y puede provocar daños o lesiones.
- El producto no es un juguete para niños.
- Evite su uso en áreas con heridas abiertas, inflamaciones agudas o afecciones médicas sin consultar a un médico.
- No use el rodillo de masaje si presenta daños estructurales o signos de desgaste.
- Asegúrese de que la superficie donde utilice el rodillo de masaje sea estable y antideslizante.
- El producto debe almacenarse en un lugar fresco y seco, lejos de fuentes de calor y luz solar directa.
- FITPADDY S.r.l. no se responsabiliza de los daños causados por un uso incorrecto o inapropiado.
- Asegúrese de que los niños no ingieran piezas pequeñas del producto.
- No utilice el rodillo de masaje si está bajo la influencia de sustancias que alteren su equilibrio.
- Si siente dolor o molestias durante el uso, interrumpa inmediatamente y consulte a un médico.
- Limpie el rodillo de masaje con un paño seco o ligeramente húmedo y deje que se seque completamente antes de guardarlo.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Preparación:
- Saque el rodillo de masaje del embalaje y verifique que no presente daños o defectos.
- Elija una superficie plana y antideslizante para usar el rodillo de masaje.

2. Uso:
- Coloque el rodillo de masaje en el suelo.
- Siéntese o recuéstese sobre la zona del cuerpo que desea masajear.
- Utilice el peso de su cuerpo para hacer rodar el rodillo de masaje hacia adelante y hacia atrás, aplicando una presión moderada.
- Evite aplicar demasiada presión para prevenir lesiones musculares o articulares.
- Concéntrese en las áreas de tensión muscular, como la espalda, las piernas, los brazos y el cuello.
- Realice movimientos lentos y controlados para maximizar los beneficios del masaje.

3. Mantenimiento y Limpieza:
- Después de usar, limpie el rodillo de masaje con un paño seco o ligeramente húmedo.
- Evite el uso de productos de limpieza agresivos que puedan dañar el material.
- Deje secar completamente el producto antes de guardarlo.
- Guarde el rodillo de masaje en un lugar fresco y seco, lejos de fuentes de calor y luz solar directa.

4. Almacenamiento:
- Guarde el rodillo de masaje en un lugar seco y libre de polvo.
- Evite doblar el producto en exceso para mantener su integridad estructural.

Importado y producido por
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Italia
Fabricado en Chin
Para información y contactos, escriba a:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

PT
Manual de Instruções
Rolo de Massagem
Modelo: MROLLER01

Por favor, leia atentamente este manual e preste atenção às advertências de segurança antes de usar o produto.

Guarde o manual para consultas futuras ou se o produto for transferido para terceiros.

FITPADDY S.r.l. não se responsabiliza por lesões ou danos causados pelo uso inadequado do produto.

AVISOS
- Guarde as instruções de uso para uso futuro.
- O rolo de massagem foi projetado para massagens musculares e relaxamento.
- Use o produto apenas para os fins previstos. Qualquer outro uso é considerado inadequado e pode causar danos ou lesões.
- O produto não é um brinquedo para crianças.
- Evite o uso em áreas com feridas abertas, inflamações agudas ou condições médicas sem consultar um médico.
- Não utilize o rolo de massagem se apresentar danos estruturais ou sinais de desgaste.
- Garanta que a superfície onde o rolo de massagem será utilizado seja estável e antiderrapante.
- O produto deve ser armazenado em um local fresco e seco, longe de fontes de calor e luz solar direta.
- A FITPADDY S.r.l. não se responsabiliza por danos causados por uso incorreto ou inadequado.
- Certifique-se de que as crianças não engulam peças pequenas do produto.
- Não use o rolo de massagem se estiver sob influência de substâncias que prejudiquem o equilíbrio.
- Se sentir dor ou desconforto durante o uso, interrompa imediatamente e consulte um médico.
- Limpe o rolo de massagem com um pano seco ou ligeiramente úmido e deixe-o secar completamente antes de armazená-lo.

INSTRUÇÕES DE USO

1. Preparação:
- Remova o rolo de massagem da embalagem e verifique se há danos ou defeitos.
- Escolha uma superfície plana e antiderrapante para utilizar o rolo de massagem.

2. Uso:
- Coloque o rolo de massagem no chão.
- Sente-se ou deite-se sobre a área do corpo que deseja massagear.
- Use o peso do seu corpo para rolar o rolo de massagem para frente e para trás, aplicando pressão moderada.
- Evite aplicar muita pressão para evitar lesões musculares ou articulares.
- Concentre-se nas áreas de tensão muscular, como as costas, pernas, braços e pescoço.
- Faça movimentos lentos e controlados para maximizar os benefícios da massagem.

3. Manutenção e Limpeza:
- Após o uso, limpe o rolo de massagem com um pano seco ou ligeiramente úmido.
- Evite o uso de produtos de limpeza agressivos que possam danificar o material.
- Deixe o produto secar completamente antes de armazená-lo.
- Armazene o rolo de massagem em um local fresco e seco, longe de fontes de calor e luz solar direta.

4. Armazenamento:
- Guarde o rolo de massagem em um local seco e livre de poeira.
- Evite dobrar excessivamente o produto para manter sua integridade estrutural.

Importado e produzido por
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Itália
Fabricado na China
Para informações e contatos, escreva para:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

DE
Bedienungsanleitung
Massagerolle
Modell: MROLLER01

Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch und achten Sie auf die Sicherheitshinweise, bevor Sie das Produkt verwenden.

Bewahren Sie das Handbuch auf, um es später nachzuschlagen oder wenn das Produkt an Dritte weitergegeben wird.

FITPADDY S.r.l. übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden an Personen oder Gegenständen, die durch unsachgemäße Verwendung des Produkts entstehen.

WARNHINWEISE
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die Zukunft auf.
- Die Massagerolle ist für Muskelmassagen und Entspannung konzipiert.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die vorgesehenen Zwecke. Jede andere Verwendung gilt als unsachgemäß und verursacht Schäden oder Verletzungen verursachen.
- Das Produkt ist kein Spielzeug für Kinder.
- Vermeiden Sie die Anwendung auf Bereichen mit offenen Wunden, akuten Entzündungen oder medizinischen Beschwerden, ohne einen Arzt zu konsultieren.
- Verwenden Sie die Massagerolle nicht, wenn sie strukturelle Schäden oder Abnutzungserscheinungen aufweist.
- Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche, auf der Sie die Massagerolle verwenden, stabil und rutschfest ist.
- Das Produkt sollte an einem kühlen, trockenen Ort, fern von Wärmequellen und direkten Sonnenlicht aufbewahrt werden.
- FITPADDY S.r.l. übernimmt keine Verantwortung für Schäden, die durch unsachgemäße oder falsche Verwendung verursacht werden.
- Stellen Sie sicher, dass Kinder keine Kleinteile des Produkts verschlucken.
- Verwenden Sie die Massagerolle nicht, wenn Sie unter dem Einfluss von Substanzen stehen, die das Gleichgewicht beeinträchtigen.
- Wenn während der Anwendung Schmerzen oder Beschwerden auftreten, brechen Sie die Anwendung sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- Reinigen Sie die Massagerolle mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch und lassen Sie sie vollständig trocknen, bevor Sie sie lagern.

GEBRAUCHSANWEISUNG

1. Vorbereitung:
- Nehmen Sie die Massagerolle aus der Verpackung und überprüfen Sie, ob sie beschädigt oder defekt ist.
- Wählen Sie eine flache und rutschfeste Oberfläche für die Verwendung der Massagerolle.

2. Verwendung:
- Platzieren Sie die Massagerolle auf dem Boden.
- Setzen Sie sich oder legen Sie sich auf den Bereich des Körpers, den Sie massieren möchten.
- Verwenden Sie Ihr Körpergewicht, um die Massagerolle vor und zurück zu rollen, und üben Sie dabei mäßigen Druck aus.
- Vermeiden Sie es, zu viel Druck auszuüben, um Muskel- oder Gelenkverletzungen zu vermeiden.
- Konzentrieren Sie sich auf Bereiche mit Muskelverspannungen wie Rücken, Beine, Arme und Nacken.
- Führen Sie langsame und kontrollierte Bewegungen aus, um die Vorteile der Massage zu maximieren.

3. Wartung und Reinigung:
- Reinigen Sie die Massagerolle nach der Verwendung mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.
- Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel, die das Material beschädigen könnten.
- Lassen Sie das Produkt vollständig trocknen, bevor Sie es aufbewahren.
- Lagern Sie die Massagerolle an einem kühlen, trockenen Ort, fern von Wärmequellen und direktem Sonnenlicht.

4. Lagerung:
- Verstauen Sie die Massagerolle an einem trockenen, staubfreien Ort.
- Vermeiden Sie übermäßiges Biegen des Produkts, um die strukturelle Integrität zu erhalten.

Importiert und hergestellt von
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Italien
Hergestellt in China
Für Informationen und Kontakt schreiben Sie an:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

FR
Manual de Instruções
Rouleau de Massage
Modèle: MROLLER01

Veuillez lire attentivement ce manuel et, avant d'utiliser le produit, prêter attention aux avertissements de sécurité.

Conservez le manuel pour pouvoir le consulter ultérieurement ou dans le cas où le produit serait transmis à des tiers.

FITPADDY S.r.l. ne pourra en aucun cas être tenue responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant d'une utilisation incorrecte du produit.

AVERTISSEMENTS
- Conservez les instructions d'utilisation pour un usage futur.
- Le Gym Ball doit être gonflé avant utilisation selon les instructions fournies.
- Fabriqué en matériau résistant, le Gym Ball est conçu pour supporter les exercices de fitness et améliorer l'équilibre.
- Le Gym Ball ne doit être utilisé que pour l'usage prévu. Tout autre usage est considéré comme inapproprié et peut causer des dommages ou des blessures.
- Ce n'est pas un jouet pour les enfants.
- Convient pour une utilisation à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Ne pas exposer le Gym Ball à des variations extrêmes de température, à une humidité élevée ou à la lumière directe du soleil pendant le stockage.
- L'efficacité des exercices est optimale à température ambiante. À des températures plus basses, le matériau peut devenir moins flexible.
- Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité en cas de dommages causés par une mauvaise utilisation.
- S'assurer que les enfants ne peuvent pas avaler de petites pièces.
- Ne pas utiliser le Gym Ball s'il présente des dommages de surface ou structurels.
- S'assurer que la surface de support est plane et antidérapante.
- Pendant les exercices, placer le Gym Ball sur une surface plane et éviter les angles saillants, car ils peuvent constituer un risque de trébuchement.
- Lors des exercices, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour les objets et les autres personnes et que personne ne puisse être blessé.
- En cas de problèmes de santé préexistants, consultez votre médecin avant utilisation.
- Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser le Gym Ball et consultez un médecin.
- Ne pas utiliser le Gym Ball si vous êtes sous l'influence de substances altérant votre équilibre.
- Si possible, faites des exercices pieds nus pour ne pas endommager la surface.
- Nettoyez le Gym Ball avec un chiffon sec ou légèrement humide et attendez qu'il soit complètement sec avant de le ranger.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Gonflage :
- Placez le Gym Ball sur une surface plane.
- Gonflez-le avec la pompe à air fournie.
- Évitez le surgonflage pour prévenir les dommages.

Fermeture de la valve :
- Insérez l'un des deux bouchons dans la valve pour la sceller hermétiquement.
- Conservez le deuxième bouchon dans un endroit sûr pour de futurs gonflages.

Utilisation :
- Utilisez le Gym Ball sur une surface antidérapante.
- Vérifiez régulièrement la pression et regonflez si nécessaire.

Stockage :
- Après utilisation, dégonflez le Gym Ball en retirant le bouchon utilisé.
- Pliez soigneusement le Gym Ball.
- Conservez-le dans un endroit sec et frais, à l'abri des sources de chaleur et de la lumière directe du soleil.

Importé et produit par
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Italie
Fabriqué en Chine
Pour toute information et contact, écrivez à :
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

NL
Gebruikershandleiding
Massageroll
Model: MROLLER01

Lees deze handleiding aandachtig door en let op de veiligheidswaarschuwingen voordat u het product gebruikt.

Bewaar de handleiding voor toekomstige raadpleging of in het geval het product aan derden wordt doorgegeven.

FITPADDY S.r.l. kan op geen enkele manier verantwoordelijk worden gehouden voor letsel of schade aan personen of eigendommen als gevolg van oneigenlijk gebruik van het

WAARSCHUWINGEN
- Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.
- De massageroll is ontworpen voor spiermassage en ontspanning.
- Gebruik het product alleen voor de beoogde doeleinden. Elk ander gebruik wordt als ongepast beschouwd en kan schade of letsel veroorzaken.
- Het product is geen speelgoed voor kinderen.
- Vermijd gebruik op gebieden met open wonden, acute ontstekingen of medische aandoeningen zonder een arts te raadplegen.
- Gebruik de massageroll niet als deze structurele schade of slijtage vertoont.
- Zorg ervoor dat het oppervlak waarop u de massageroll gebruikt stabiel en antislip is.
- Het product moet op een koele, droge plaats worden bewaard, uit de buurt van warmtebronnen en direct zonlicht.
- FITPADDY S.r.l. is niet aansprakelijk voor schade die ontstaat door onjuist of ongepast gebruik.
- Zorg ervoor dat kinderen geen kleine onderdelen van het product inslikken.
- Gebruik de massageroll niet als u onder invloed bent van stoffen die het evenwicht verstoren.
- Stop onmiddellijk met het gebruik en raadpleeg een arts als u pijn of ongemak voelt.
- Reinig de massageroll met een droge of licht vochtige doek en laat deze volledig drogen voordat u het opbergt.

GEBRUIKSINSTRUCTIES

1. Voorbereiding:
- Haal de massageroll uit de verpakking en controleer op schade of gebreken.
- Kies een vlak en antislip oppervlak om de massageroll te gebruiken.

2. Gebruik:
- Plaats de massageroll op de grond.
- Ga zitten of liggen op het lichaamsdeel dat u wilt masseren.
- Gebruik uw lichaamsgewicht om de massageroll heen en weer te rollen, met matige druk.
- Vermijd te veel druk om spier- of gewrichtsletsel te voorkomen.
- Richt u op gebieden met spierspanning, zoals de rug, benen, armen en nek.
- Maak langzame, gecontroleerde bewegingen om de voordelen van de massage te maximaliseren.

3. Onderhoud en reiniging:
- Maak na gebruik de massageroll schoon met een droge of licht vochtige doek.
- Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen die het materiaal kunnen beschadigen.
- Laat het product volledig drogen voordat u het opbergt.
- Bewaar de massageroll op een koele, droge plaats, uit de buurt van warmtebronnen en direct zonlicht.

4. Opslag:
- Bewaar de massageroll op een droge en stofvrije plaats.
- Vermijd overmatige buiging van het product om de structurele integriteit te behouden.

Geïmporteerd en geproduceerd door
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Italië
Gemaakt in China
Voor informatie en contact, schrijf naar:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

SL
Navodila za uporabo
Masažni valjček
Model: MROLLER01

Prosimo, da natančno preberete ta priročnik in pred uporabo izdelka pozorno preberete varnostna opozorila.

Hranite priročnik za kasnejšo uporabo ali v primeru, da izdelek prenesete tretji osebi.

FITPADDY S.r.l. ne more biti odgovorna za poškodbe ali škodo na osebah ali stvareh, ki izhajajo iz nepravilne uporabe izdelka.

OPOZORILA
- Navodila za uporabo shranite za prihodnjo uporabo.
- Masažni valj je zasnovan za masažo mišic in sprostitev.
- Izdelek uporabljajte samo za predvidene namene. Vsaka druga uporaba velja za neprimerno in lahko povzroči škodo ali poškodbe.
- Izdelek ni igrača za otroke.
- Ne uporabljajte na področjih z odprtimi ranami, akutnimi vnetji ali zdravstvenimi težavami, ne da bi se posvetovali z zdravnikom.
- Ne uporabljajte masažnega valja, če kaže strukturne poškodbe ali znake obrabe.
- Pazite, da je površina, na kateri uporabljate masažni valj, stabilna in nedrseča.
- Izdelek shranjujte na hladnem in suhem mestu, stran od virov toplote in neposredne sončne svetlobe.
- FITPADDY S.r.l. ne prevzema odgovornosti za škodo, nastalo zaradi nepravilne ali neprimerne uporabe.
- Preprečajte se, da otroci ne zaužijejo majhnih delov izdelka.
- Ne uporabljajte masažnega valja, če ste pod vplivom snovi, ki vplivajo na ravnotežje.
- Če med uporabo občutite bolečino ali nelagodje, takoj prenehajte in se posvetujte z zdravnikom.
- Masažni valj očistite s suho ali rahlo vlažno krpo in pustite, da se pred shranjevanjem popolnoma posuši.

NAVODILA ZA UPORABO

1. Priprava:
- Masažni valj odstranite iz embalaže in preverite, ali ima poškodbe ali napake.
- Izbira ravne in nedrseče površine za uporabo masažnega valja.

2. Uporaba:
- Masažni valj postavite na tla.
- Sedite ali se ulezite na del telesa, ki ga želite masirati.
- Uporabite težo svojega telesa, da masažni valj valjate naprej in nazaj ter uporabite zmerni pritisk.
- Izogibajte se prevelikemu pritisku, da preprečite poškodbe mišic ali sklepov.
- Osredotočite se na območja mišične napetosti, kot so hrbet, noge, roke in vrat.
- Premike izvajajte počasi in nadzorovano, da kar najbolje izkoristite masažo.

3. Vzdrževanje in čiščenje:
- Po uporabi očistite masažni valj s suho ali rahlo vlažno krpo.
- Izogibajte se uporabi agresivnih čistilnih sredstev, ki bi lahko poškodovala material.
- Pustite, da se izdelek pred shranjevanjem popolnoma posuši.
- Masažni valj shranjujte na hladnem in suhem mestu, stran od virov toplote in neposredne sončne svetlobe.

4. Shranjevanje:
- Masažni valj shranjujte na suhem in brez prahu.
- Izogibajte se prekomernemu upogibanju izdelka, da ohranite njegovo strukturno celovitost.

Uvoženo in proizvedeno
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Italija

Izdelano na Kitajskem
Za informacije in stike, pišite na:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

HR
Upute za uporabu
Masažni valjak
Model: MROLLER01

Molimo vas da pažljivo pročitate ovaj priručnik i obratite pažnju na upozorenja o sigurnosti prije nego što koristite proizvod.

Čuvajte priručnik za buduću upotrebu ili u slučaju da se proizvod prenese na treće strane.

FITPADDY d.o.o. ne može se smatrati odgovornim za ozljede ili štetu na osobama ili stvarima koje proizlaze iz nepropisne upotrebe proizvoda.

NAPOMENE
- Čuvajte upute za korištenje za buduću upotrebu.
- Masažni valjak je dizajniran za mišične masaže i opuštanje.
- Koristite proizvod samo za predviđene svrhe. Svaka druga upotreba smatra se neodgovarajućom i može uzrokovati štetu ili ozljede.
- Proizvod nije igračka za djecu.
Izbjegavajte korištenje na područjima s otvorenim ozljedama, akutnim upalama ili medicinskim stanjima bez konzultacije s liječnikom.
- Ne koristite masažni valjak ako ima strukturna oštećenja ili znakove trošenja.
- Osigurajte da je površina na kojoj koristite masažni valjak stabilna i protuklizna.
- Proizvod treba čuvati na suhom i hladnom mjestu, daleko od izvora topline i izravne sunčeve svjetlosti.
- FITPADDY S.r.l. ne preuzima odgovornost za štete uzrokovane nepravilnim korištenjem.
- Osigurajte da djeca ne progutaju male dijelove proizvoda.
- Ne koristite masažni valjak ako ste pod utjecajem supstanci koje ometaju ravnotežu.
- Ako tijekom korištenja osjetite bol ili nelagodu, odmah prekinite upotrebu i konzultirajte se s liječnikom.
- Očistite masažni valjak suhom ili lagano vlažnom krpom i pustite da se potpuno osuši prije pohrane.

UPUTE ZA UPORABU

1. Priprema:
Izvadite masažni valjak iz pakiranja i provjerite nema li oštećenja ili nedostataka.
Odaberite ravnu i protukliznu površinu za korištenje masažnog valjka.

2.Korištenje:
Postavite masažni valjak na pod.
Sjednite ili lezite na područje tijela koje želite masirati.
Iskoristite težinu svog tijela da biste valjak kotrljali naprijed i natrag, primjenjujući umjereni pritisak.
Izbjegavajte primjenu prevelikog pritiska kako biste spriječili ozljede mišića ili zglobova.
Usredotočite se na područja napetosti mišića kao što su leđa, noge, ruke i vrat.
Izvršavajte spore i kontrolirane pokrete kako biste maksimizirali koristi od masaže.

3. Održavanje i Čišćenje:
Nakon upotrebe, očistite masažni valjak suhom ili lagano vlažnom krpom.
Izbjegavajte korištenje agresivnih deterdženata koji bi mogli oštetiti materijal.
Ostavite da se proizvod potpuno osuši prije pohrane.
Čuvajte masažni valjak na suhom i hladnom mjestu, daleko od izvora topline i izravne sunčeve svjetlosti.

4. Pohrana:
Pohranite masažni valjak na suhom i prašinom slobodnom mjestu.
Izbjegavajte pretjeranu savijanje proizvoda kako biste održali njegovu strukturnu cjelovitost.

Uvezeno i proizvedeno od strane
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Italija
Proizvedeno u Kini
Za informacije i kontakte, pišite na:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

RS
Uputstvo za upotrebu
Masažni valjak
Model: MROLLER01

Molimo vas da pažljivo pročitate ovaj priručnik i obratite pažnju na sigurnosna upozorenja pre nego što koristite proizvod.

Sačuvajte priručnik za buduću upotrebu ili u slučaju da se proizvod prenese na druge.

FITPADDY S.r.l. ne može biti odgovorna za povrede ili štete osobama ili stvarima koje proizlaze iz nepravilne upotrebe proizvoda.

UPOZORENJA
- Čuvajte uputstva za upotrebu za buduću upotrebu.
- Masažni valjak je dizajniran za mišične masaže i opuštanje.
- Koristite proizvod samo u svrhe za koje je predviđen. Svaka druga upotreba se smatra neprikladnom i može prouzrokovati štetu ili povrede.
- Proizvod nije igračka za decu.
- Izbegavajte korišćenje na mestima sa otvorenim povredama, akutnim upalama ili medicinskim stanjima bez konsultacije sa lekarom.
- Ne koristite masažni valjak ako ima strukturna oštećenja ili znakove habanja.
- Uverite se da je površina na kojoj koristite masažni valjak stabilna i protuklizna.
- Proizvod treba čuvati na suvom i hladnom mestu, dalje od izvora toplote i direktne sunčeve svetlosti.
- FITPADDY d.o.o. ne preuzima odgovornost za štete nastale nepravilnom ili neprogisnom upotrebom.
- Osigurajte da deca ne gutaju male delove proizvoda.
- Ne koristite masažni valjak ako ste pod uticajem supstanci koje ometaju ravnotežu.
- Ako osetite bol ili nelagodu tokom korišćenja, odmah prekinite upotrebu i konsultujte se sa lekarom.
- Očistite masažni valjak suvom ili blago vlažnom krpom i ostavite da se potpuno osuši pre nego što ga odložite.

UPUTSTVA ZA KORIŠĆENJE

1. Priprema:
- Izvadite masažni valjak iz pakovanja i proverite da li ima oštećenja ili nedostataka.
- Izaberite ravnu i protukliznu površinu za korišćenje masažnog valjka.

2. Korišćenje:
- Postavite masažni valjak na pod.
- Sjednite ili legnite na deo tela koji želite da masirate.
- Iskoristite težinu svog tela da biste kotrljali masažni valjak napred i nazad, primenjujući umereni pritisak.
- Izbegavajte primenu prevelikog pritiska kako biste sprečili povrede mišića ili zglobova.
- Fokusirajte se na oblasti napetosti mišića kao što su leđa, noge, ruke i vrat.
- Izvršavajte spore i kontrolisane pokrete kako biste maksimizovali prednosti masaže.

3. Održavanje i čišćenje:
- Nakon upotrebe, očistite masažni valjak suvom ili blago vlažnom krpom.
- Izbegavajte upotrebu agresivnih sredstava za čišćenje koja mogu oštetiti materijal.
- Ostavite proizvod da se potpuno osuši pre nego što ga odložite.
- Čuvajte masažni valjak na suvom i hladnom mestu, dalje od izvora toplote i direktne sunčeve svetlosti.

4. Skladištenje:
- Odložite masažni valjak na suvom i prašinom slobodnom mestu.
- Izbegavajte prekomerno savijanje proizvoda kako biste sačuvali njegovu strukturnu integritet.

Uvezeno i proizvedeno
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Italija
Proizvedeno u Kini
Za informacije i kontakte, pišite na:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

AL
Manuali i përdorimit
Rulli Masazhues
Model: MROLLER01

Ju lutemi, lexoni me kujdes këtë manual dhe kushtojini vëmendje paralajmërimeve për sigurinë para se të përdorni produktin.

Ruani manualin për referencë në të ardhmen ose në rast se produkti i kalon një personi tjetër.

FITPADDY S.r.l. nuk do të mbajë asnjë përgjegjësi për lëndime ose dëme për njerëzit ose pronat që lindin nga përdorimi i papërshtatshëm të produktit

PARALAJMËRIME
- Ruani udhëzimet për përdorim për përdorim të ardhshëm.
- Rulli masazhues është projektuar për masazhe muskulore dhe relaksim.
- Përdorni produktin vetëm për qëllimet e parashikuara. Çdo përdorim tjetër konsiderohet i papërshtatshëm dhe mund të shkaktojë dëme ose lëndime.
- Produkti nuk është një lodër për fëmijë.
- Shmangni përdorimin në zona me lëndime të hapura, inflamacion akut ose kushte mjekësore pa konsultuar një mjek.
- Mos e përdorni rullin masazhues nëse ka dëmtime strukturore ose shenja të përdorimit.
- Sigurohuni që sipërfaqja mbi të cilën përdorni rullin masazhues të jetë stabile dhe antilëkuese.
- Produkti duhet të ruhet në një vend të thatë dhe freskët, larg burimeve të nxehtësisë dhe dritës direkte të diellit.
- FITPADDY S.r.l. nuk merr përsipër asnjë përgjegjësi për dëmet e shkaktuara nga përdorimi i gabuar ose të papërshtatshëm.
Sigurohuni që fëmijët të mos gëlltitin pjesë të vogla të produktit.
- Mos e përdorni rullin masazhues nëse jeni nën ndikimin e substancave që komprometojnë aftësinë për të mbajtur ekulibrin.
- Nëse ndjeni dhimbje ose shqetësim gjatë përdorimit, ndërprituni menjëherë përdorimin dhe konsultohuni me një mjek.
- Pastroni rullin masazhues me një pecetë të thatë ose pak të lagur dhe lëreni të thahet plotësisht para se ta ruani.

UDHËZIME PËR PËRDORIM

1. Përgatitja:
Hiqni rullin masazhues nga ambalazhi dhe kontrolloni që të mos ketë dëmtime ose defekte.
Zgjidhni një sipërfaqe të sheshtë dhe antisklizëse për të përdorur rullin masazhues.

2. Përdorimi:
Vendosni rullin masazhues në dysheme.
Uleni ose shtrihuni mbi zonën e trupit që dëshironi të masazhoni.
Përdorni peshën e trupit tuaj për të rrotullur rullin masazhues përpara dhe mbrapa, duke aplikuar një presion të moderuar.
Shmangni aplikimin e presionit të tepërt për të parandaluar dëmtime muskulore ose artikulare.
Koncentrohuni në zonat e tensionit muskulor si shpina, këmbët, duar dhe qafa.
Kryeni lëvizje të ngadalta dhe të kontrolluara për të maksimizuar përfitimet e masazhit.

3. Mirëmbajtja dhe Pastrimi:
Mas përdorimit, pastroni rullin masazhues me një pecetë të thatë ose pak të lagur.
Shmangni përdorimin e detergentëve agresivë që mund të dëmtojnë materialin.
Lëreni të thahet plotësisht produktin përpara se ta ruani.
Ruani rullin masazhues në një vend të thatë dhe freskët, larg burimeve të nxehtësisë dhe dritës direkte të diellit.

4. Ruajtja:
Ruani rullin masazhues në një vend të thatë dhe pa pluhur.
Shmangni përkuljen e tepërt të produktit për të mbajtur integritetin e tij struktural.

Importuar dhe prodhuar nga
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Itali
Prodhimi në Kinë
Për informacion dhe kontakte, shkruani në: customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

FITPADDY

PL
Instrukcja obsługi
Rollo Masujący
Model: MROLLER01

Por favor, leia atentamente este manual e preste atenção às advertências de segurança antes de usar o produto.

Guarde o manual para consultas futuras ou se o produto for transferido para terceiros.

FITPADDY S.r.l. não se responsabiliza por lesões ou danos causados pelo uso inadequado do produto.

OSTRZEŻENIA
- Zachować instrukcje użytkowania na przyszłość.
- Rollo masujący jest przeznaczony do masażu mięśni i relaksacji.
- Używać produktu tylko do zamierzonych celów. Jakiekolwiek inne użycie jest uznawane za niewłaściwe i może powodować uszkodzenia lub urazy.
- Produkt nie jest zabawką dla dzieci.
- Unikać stosowania na obszarach z otwartymi ranami, ostrymi zapaleniami

Venligst læs denne vejledning omhyggeligt, og vær opmærksom på sikkerhedsinstruktionerne, før du bruger produktet.

Opbevar vejledningen, så du kan referere til den senere, eller hvis produktet gives videre til tredjepart.

FITPADDY A/S kan ikke på nogen måde holdes ansvarlig for skader på personer eller ejendom, der skyldes forkert brug af produktet.

DK
Brugsanvisning
Massage Rulle
Model: MROLLER01

ADVARSLER

- Opbevar brugsanvisningen til fremtidig brug.
- Massage rullen er designet til muskelmassage og afslapning.
- Brug kun produktet til the tilsigtede formål. Enhver anden brug betragtes som uhensigtsmæssig og kan medføre skader eller personskader.
- Produktet er ikke et legetøj til børn.
- Undgå brug på områder med åbne sår, akutte betændelser eller medicinske tilstande uden at konsultere en læge.
- Brug ikke massage rullen, hvis den har strukturelle skader eller tegn på slid.
- Sørg for, at overfladen, hvor du bruger massage rullen, er stabil og skridsikker.
- Produktet skal opbevares på et tørt og køligt sted, væk fra varmekilder og direkte sollys.
- FITPADDY S.r.l. påtager sig ikke noget ansvar for skader forårsaget af forkert eller uhensigtsmæssig brug.
- Sørg for, at børn ikke synker små dele af produktet.
- Brug ikke massage rullen, hvis du er under indflydelse af stoffer, der påvirker din balance.
- Hvis du oplever smerte eller ubehag under brug, skal du straks stoppe med at bruge den og konsultere en læge.
- Rengør massage rullen med en tør eller let fugtig klud, og lad den tørre helt, før den opbevares.

BRUGSANVISNING

1. Forberedelse:
- Tag massage rullen ud af emballagen, og kontroller, at den ikke er beskadiget eller defekt.
- Vælg en flad og skridsikker overflade til at bruge massage rullen.

2. Brug:
- Placer massage rullen på gulvet.
- Sæt dig eller læg dig på det område af kroppen, du ønsker at massere.
- Brug din kropsvægt til at rulle massage rullen frem og tilbage, mens du påfører et moderat pres.
- Undgå at påføre for meget pres for at forhindre muskel- eller ledsmerter.
- Fokuser på områder med muskelspændinger, såsom ryg, ben, arme og nakke.
- Undgå langsomme og kontrollerede bevægelser for at maksimere fordelene ved massagen

3. Vedligeholdelse og Rengøring:
- Efter brug skal du rengøre massage rullen med en tør eller let fugtig klud.
- Undgå at bruge aggressive rengøringsmidler, der kan skade materialet.
- Lad produktet tørre helt, inden det opbevares.
- Opbevar massage rullen et tørt og køligt sted, væk fra varmekilder og direkte sollys.

4. Opbevaring:
- Opbevar massage rullen på et tørt og stevfrit sted.
- Undgå at bøje produktet for meget for at bevare dets strukturelle integritet.

Importeret og produceret af
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 - 20835 Muggiò (MB) - Italien
Producent i Kina
For information og kontakt, skriv til:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство и обратите внимание на меры безопасности перед использованием продукта.

Сохраните руководство для дальнейшего использования или если продукт будет передан третьим лицам.

FITPADDY S.r.l. не несет ответственности за травмы или повреждения, возникшие в результате неправильного использования изделия.

RU
Инструкция по эксплуатации
Массажный ролик
Модель: MROLLER01

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Сохраните инструкцию по эксплуатации для будущего использования.
- Массажный ролик предназначен для мышечного массажа и расслабления.
- Используйте продукт только по назначению. Любое другое использование считается неуместным и может привести к повреждениям или травмам.
- Продукт не является игрушкой для детей.
- Избегайте использования на участках с открытыми ранами, острыми воспалениями или медицинскими состояниями без консультации с врачом.
- Не используйте массажный ролик, если он имеет структурные повреждения или признаки износа.
- Убедитесь, что поверхность, на которой вы используете массажный ролик, стабильна и нескользящая.
- Продукт должен храниться в сухом и прохладном месте, вдали от источников тепла и прямых солнечных лучей.
- FITPADDY S.r.l. не несет ответственности за ущерб, причиненный неправильным или неуместным использованием.
- Убедитесь, что дети не проглатывают мелкие детали продукта.
- Не используйте массажный ролик, если вы находитесь под воздействием веществ, которые могут повлиять на ваше равновесие.
- Если вы почувствуете боль или дискомфорт во время использования, немедленно прекратите использование и проконсультируйтесь с врачом.
- Очистите массажный ролик сухой или слегка влажной тканью и дайте ему полностью высохнуть перед хранением.

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. Подготовка:
- Извлеките массажный ролик из упаковки и проверьте, нет ли повреждений или дефектов.
- Выберите ровную и нескользящую поверхность для использования массажного ролика.

2. Использование:
- Поместите массажный ролик на пол.
- Сядьте или лягте на ту область тела, которую хотите помассировать.
- Используйте вес своего тела, чтобы катать массажный ролик вперед и назад, прикладывая умеренное давление.
- Избегайте приложения чрезмерного давления, чтобы предотвратить травмы мышц или суставов.
- Сосредоточьтесь на областях мышечного напряжения, таких как спина, ноги, руки и шея.
- Выполняйте медленные и контролируемые движения, чтобы максимизировать преимущества массажа.

3. Уход и чистка:
- После использования очистите массажный ролик сухой или слегка влажной тканью.
- Избегайте использования агрессивных чистящих средств, которые могут повредить материал.
- Дайте продукту полностью высохнуть перед хранением.
- Храните массажный ролик в сухом и прохладном месте, вдали от источников тепла и прямых солнечных лучей.

4. Хранение:
- Храните массажный ролик в сухом и чистом месте.
- Избегайте чрезмерного сгибания продукта, чтобы сохранить его структурную целостность.

Импортировано и произведено
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 - 20835 Muggiò (MB) - Италия
Произведено в Китае
Для получения информации и контактов пишите на:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Ole hyvä ja lue tämä käyttöohje huolellisesti ja kiinnitä huomiota turvallisuusohjeisiin ennen tuotteen käyttöä.

Säilytä tämä käyttöohje myöhempää käyttöä varten tai jos tuote siirretään kolmannelle osapuolelle.

FITPADDY Oy ei voi missään tapauksessa olla vastuussa henkilö- tai omaisuusvahingoista, jotka johtuvat tuotteen virheellisestä käytöstä.

FI
Käyttöohje
Hierontarulla
Malli: MROLLER01

VAROITUKSET

- Säilytä käyttöohjeet tulevaa käyttöä varten.
- Hierontarulla on suunniteltu lihasten hierontaan ja rentoutumiseen.
- Käytä tuotetta vain tarkoitetulla tavoilla. Kaikki muu käyttö katsotaan sopimattomaksi ja voi aiheuttaa vahinkoa tai loukkaantumisia.
- Tuote ei ole lelu lapsille.
- Vältä käyttöä alueilla, joilla on avositeä haavoja, akuutteja tulehdusta tai lääkärin valvontaa vaativia sairauksia ilman lääkärin konsultaatiota.
- Älä käytä hierontarullaa, jos siinä on rakenteellisia vaurioita tai kulumisen merkkejä.
- Varmista, että pinta, jolla käytät hierontarullaa, on vakaa ja liukumaton.
- Tuotetta tulee säilyttää kuivassa ja viileässä paikassa, poissa lämpölähteistä ja suorasta auringonvalosta.
- FITPADDY S.r.l. ei ole vastuussa vahingoista, jotka johtuvat väärästä tai sopimattomasta käytöstä.
- Varmista, että lapset eivät niele tuotteen pieniä osia.
- Älä käytä hierontarullaa, jos olet huumeiden vaikutuksen alaisena, mikä heikentää tasapainosi.
- Jos tunnet kipua tai epämukavuutta käytön aikana, lopeta heti käyttö ja kysy neuvoa lääkäriltä.
- Puhdista hierontarulla kuiva tai hieman kostea liina ja anna sen kuivua kokonaan ennen säilyttämistä.

KÄYTTÖOHJEET

1. Valmistelu:
- Ota hierontarulla pakkauksesta ja tarkista, ettei se ole vaurioitunut tai viallinen.
- Valitse tasainen ja liukumaton pinta hierontarullan käyttöä varten.

2. Käyttö:
- Aseta hierontarulla lattialle.
- Istu tai makaa sen kehon osan päällä, jota haluat hieroa.
- Hyödynnä kehosi painoa rullataksesi hierontarullaa edestakaisin, käyttäen kohtuullista painetta.
- Vältä liiallisen paineen kohdistamista, jotta estät lihas- tai nivelvammoja.
- Keskity lihasjännityksen alueisiin, kuten selkään, jalkoihin, käsiin ja niskaan.
- Suorita hitaita ja hallittuja liikkeitä, jotta maksimoit hieronnan hyödyt.

3.Huolto ja puhdistus:
- Hierontarullan puhdista hierontarulla kuivan tai hieman kostean liinan avulla.
- Vältä aggressiivisten puhdistusaineiden käyttöä, jotka saattavat vahingoittaa materiaalia.
- Anna tuotteen kuivua kokonaan ennen säilyttämistä.
- Säilytä hierontarulla kuivassa ja viileässä paikassa, poissa lämpölähteistä ja suorasta auringonvalosta.

4. Säilytys:
- Säilytä hierontarulla kuivassa ja pölyttömässä paikassa.
- Vältä tuotteen liiallista taittamista rakenteellisen eheyden säilyttämiseksi.

Tuotu ja valmistettu
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 - 20835 Muggiò (MB) - Italia
Valmistettu Kiinassa
Lisätietoja ja yhteystiedot:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Vå rugåm så citiți cu atenție acest manual și să fiți atenți la avertismentele de siguranță înainte de a utiliza produsul.

Păstrați manualul pentru a putea consulta mai târziu sau în cazul în care produsul este dat altcuiva.

FITPADDY S.r.l. nu își asumă nicio responsabilitate pentru vătămările sau daunele cauzate persoanelor sau bunurilor rezultate din utilizarea necorespunzătoare a produsului.

RO
Manual de instrucțiuni
Rola de masaj
Model: MROLLER01

AVERTISMENTE

- Păstrați instrucțiunile de utilizare pentru utilizare ulterioară.
- Rola de masaj este concepută pentru masaj muscular și relaxare.
- Utilizați produsul doar în scopurile pentru care a fost destinat. Orice altă utilizare este considerată inadecvată și poate provoca daune sau vătămări.
- Produsul nu este o jucărie pentru copii.
- Evitați utilizarea pe zone cu răni deschise, inflamații acute sau condiții medicale fără a consulta un medic.
- Nu utilizați rola de masaj dacă prezintă daune structurale sau semne de uzură.
- Asigurați-vă că suprafața pe care utilizați rola de masaj este stabilă și antiderapantă.
- Produsul trebuie păstrat într-un loc uscat și răcoros, departe de surse de căldură și de lumina solară directă.
- FITPADDY S.r.l. nu își asumă nicio responsabilitate pentru daunele cauzate de utilizarea incorectă sau necorespunzătoare.
- Asigurați-vă că copiii nu înghit părți mici ale produsului.
- Nu utilizați rola de masaj dacă sunteți sub influența substanțelor care afectează echilibrul.
- Dacă simțiți durere sau disconfort în timpul utilizării, opriți imediat utilizarea și consultați un medic.
- Curățați rola de masaj cu o cârpă uscată sau ușor umedă și lăsați-o să se usuce complet înainte de a o depozita.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

1. Pregătire:
- Scoateți rola de masaj din ambalaj și verificați că nu prezintă daune sau defecte.
- Alegeți o suprafață plană și antiderapantă pentru a utiliza rola de masaj.

2. Utilizare:
- Plasați rola de masaj pe podea.
- Așezați-vă sau întindeți-vă pe zona corpului pe care doriți să o masați.
- Folosiți greutatea corpului pentru a rula rola de masaj înainte și înapoi, aplicând o presiune moderată.
- Evitați aplicarea unei presiuni prea mari pentru a preveni leziunile musculare sau articulare.
- Concentrați-vă pe zonele cu tensiune musculară, cum ar fi spatele, picioarele, brațele și gâtul.
- Efectuați mișcări lente și controlate pentru a maximiza beneficiile masajului.

3. Întreținere și curățare:
- După utilizare, curățați rola de masaj cu o cârpă uscată sau ușor umedă.
- Evitați utilizarea detergenților agresivi care ar putea deteriora materialul.
- Lăsați produsul să se usuce complet înainte de a îl depozita.
- Păstrați rola de masaj într-un loc uscat și răcoros, departe de surse de căldură și de lumina solară directă.

4. Depozitare:
- Depozitați rola de masaj într-un loc uscat și lipsit de praf.
- Evitați îndoirea excesivă a produsului pentru a menține integritatea sa structurală.

Importat și și produs de
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 - 20835 Muggiò (MB) - Italia
Produs în China
Pentru informații și contact, scrieți la:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Läsen denna bruksanvisning noggrant och var uppmärksam på säkerhetsanvisningarna innan du använder produkten.

Spara bruksanvisningen så att du kan referera till den senare, eller om produkten överlåts till tredje part.

FITPADDY AB kan inte på något sätt hållas ansvarig för skador på personer eller egendom som uppstår genom felaktig användning av produkten.

SE
Bruksanvisning
Massage Roll
Modell: MROLLER01

VARNINGAR

- Spara bruksanvisningen för framtida bruk.
- Massage rullen är avsedd för muskelmassage och avkoppling.
- Använd produkten endast för avsedda ändamål. All annan användning betraktas som olämplig och kan orsaka skador eller personskador.
- Produkten är inte en leksak för barn.
- Undvik att använda på områden med öppna sår, akuta inflammationer eller medicinska tillstånd utan att konsultera en läkare.
- Använd inte massage rullen om den uppvisar strukturella skador eller tecken på slitage.
- Se till att ytan du använder massage rullen på är stabil och halkfri.
- Produkten bör förvaras på en torr och sval plats, borta från värmekällor och direkt solljus
- FITPADDY S.r.l. tar inget ansvar för skador orsakade av felaktig eller olämplig användning.
- Se till att barn inte sväljer små delar av produkten.
- Använd inte massage rullen om du är påverkad av ämnen som påverkar din balans.
- Om du upplever smärta eller obehag under användning, avbryt omedelbart användningen och rådfråga en läkare.
- Rengör massage rullen med en torr eller lätt fuktig trasa och låt den torka helt innan den förvaras.

ANVISNINGAR FÖR ANVÄNDNING

1. Förberedelse:
- Ta ut massage rullen ur förpackningen och kontrollera att den inte är skadad eller defekt.
- Välj en plan och halkfri yta för att använda massage rullen.

2. Användning:
- Placera massage rullen på golvet.
- Sitt eller ligg på den del av kroppen som du vill massera.
- Använd din kroppsvikt för att rulla massage rullen fram och tillbaka, och applicera ett måttligt tryck.
- Undvik att applicera för mycket tryck för att förhindra muskel- eller ledskador.
- Fokusera på områden med muskelspänningar, såsom rygg, ben, armar och nacke.
- Undvik långsamma och kontrollerade rörelser för att maximera fördelarna med massagen.

3. Underhåll och rengöring:
- Efter användning, rengör massage rullen med en torr eller lätt fuktig trasa.
- Undvik att använda aggressiva rengöringsmedel som kan skada materialet.
- Låt produkten torka helt innan den förvaras.
- Förvara massage rullen på en torr och sval plats, borta från värmekällor och direkt solljus.

4. Förvaring:
- Förvara massage rullen på en torr och dammfri plats.
- Undvik att böja produkten för mycket för att bevara dess strukturella integritet.

Importerad och tillverkad av
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 - 20835 Muggiò (MB) - Italien
Tillverkad i Kina
För information och kontakt:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Моля, прочетете внимателно този наръчник и обърнете внимание на предупрежденията за безопасност преди да използвате продукта.

Запазете наръчника за бъдещо справка или в случай, че продуктът се предаде на трета страна.

FITPADDY S.r.l. не носи отговорност за нараняванията или щетите на хора или имуществото, причинени от неправилна употреба на продукта.

BG
Инструкции за употребата
Масажен ролер
Модел: MROLLER01

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Запазете инструкциите за употреба за бъдещо употреба.
- Масажният ролер е проектиран за мускулен масаж и релаксация.
- Използвайте продукта само за предвидените цели. Всяка друга употреба се счита за неуместна и може да доведе до повреди или наранявания
- Продуктът не е играчка за деца.
- Избягвайте употребата му върху зони с открити рани, остри възпаления или медицински състояния без консултация с лекар.
- Не използвайте масажния ролер, ако той има структурни повреди или признаци на износване.
- Продуктът трябва да се съхранява на сухо и хладно място, далеч от източници на топлина и пряка слънчева светлина.
- FITPADDY S.r.l. не носи отговорност за щети, причинени от неправилно или неуместо употреба.
- Уверете се, че децата не поглъщат малки части от продукта.
- Не използвайте масажния ролер, ако сте под влияние на вещества, които нарушават равновесието.
- Ако усетите болка или дискомфорт по време на употреба, незабавно прекратете употребата и се консултирайте с лекар.
- Почистете масажния ролер с сух или леко влажен кърпа и го оставете да изсъхне напълно, преди да го приберете.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

1. Подготовка:
- Извадете масажния ролер от опаковката и проверете дали няма повреди или дефекти.
- Изберете равна и нескользяща повърхност за използване на масажния ролер.

2. Употреба:
- Поставете масажния ролер на пода.
- Седнете или легнете на частта на тялото, която искате да масажирате.
- Използвайте тежестта на тялото си, за да търкаляте масажния ролер напред и назад, като прилагате умерено налягане.
- Избягвайте да прилагате прекалено голямо налягане, за да предотвратите мускулни или ставни наранявания.
- Концентрирайте се върху областите с мускулно напрежение, като гърба, краката, ръцете и врата.
- Извършвайте бавни и контролирани движения, за да максимизирате ползите от масажа.

3. Поддръжка и почистване:
- След употреба почистете масажния ролер със сух или леко влажна кърпа.
- Избягвайте използването на агресивни почистващи средства, които могат да повредят материала.
- Оставете продукта да изсъхне напълно, преди да го приберете.
- Съхранявайте масажния ролер на сухо и хладно място, далеч от източници на топлина и пряка слънчева светлина.

4. Съхранение:
- Съхранявайте масажния ролер на сухо и прах free място.
- Избягвайте прекомерното сгъване на продукта, за да запазите структурната му цялост.

Внесено и произведено от
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 - 20835 Muggiò (MB) - **Италия**
Произведено в Китай
За информация и контакти, пишете на:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Tugtar le fios go léifear an treoir seo go cúramach agus go dtugtar aire do na rabhadh sábháilteachta roimh úsáid an táirge.

Coimeádtar an treoir le haghaidh tagartha amach anseo nó más dáileadh an táirge ar tríú páirtí.

Ní bheidh FITPADDY S.r.l. freagrach as gortuithe nó damáistí do dhaoine nó do rudaí a d'eascair as úsáid míchuí an táirge.

IE
Treoracha Úsáide
Rolla Massáiste
Múnla: MROLLER01

FOLÁIRMHÍ

- Coimeád na treoracha úsáide le haghaidh úsáid sa todhchaí.
- Tá an rolla massáiste deartha chun massage a dhéanamh ar na matáin agus chun suaimhnis a shóláthar.
- Úsáid an táirge amháin chun na críocheanna atá beartaithe. Is éard atá i gceist le haon úsáid eile ná go gcuirfidh sé contúirt nó gortú ort.
- Ní táirge bréagán é don leanaí.
- Éirigh as úsáid ar limistéir le laige oscailte, athlasadh géarchúise, nó coinníollacha leighis gan comhairle a fháil ó dhochtúir.
- Ná húsáid an rolla massáiste má tá sé le damáiste struchtúrach nó le comhartha caitheamh.
- Déan cinnte go bhfuil an dromchla ar a bhfuil tú ag úsáid an rolla massáiste cobhsaí agus gan sleamhnú.
- Ba chóir an táirge a stóráil i láthair thirim agus fhuar, i bhfad ó fhoinsí teasa agus solas na gréine direach.
- Ní bheidh FITPADDY S.r.l. freagrach as damáiste ar bith a thagann ó úsáid míchuí nó mí-oiriúnach.
- Déan cinnte nach n-itheann leanaí na píosaí beaga de táirge.
- Ná húsáid an rolla massáiste más tú faoi thionchar substainní a chuireann isteach ar do chothromaíocht.
- Más mothaíonn tú pian nó míchompord le linn na húsáide, stop láithreach agus comhairle a fháil ó dhochtúir.
- Glan an rolla massáiste le tuáille tirim nó beagán taise agus lig do a thriomú go hiomlán sula gcuirfidh tú ar shiúl.

TREVOR DHEARTHA

1. Ullmhúchán:
- Bain an rolla massáiste as an bpacáiste agus seiceáil nach bhfuil sé le damáiste nó le lochtanna.
- Roghnaigh dromchla comhréidh agus gan sleamhnú chun an rolla massáiste a úsáid.

2. Úsáid:
- Cuir an rolla massáiste ar an talamh.
- Suigh nó leag ar an limistéar a theastaíonn uait a massage.
- Úsáid meáchan do choirp chun an rolla massáiste a rothlú ar aghaidh agus ar gcúl, ag cur brú measartha i bhfeidhm.
- Éigin as brú a chur i bhfeidhm ró-mhóilе, chun gortuithe a chosc ar na matáin nó ar na comhoibrithe.
- Díríd ar na limistéir a bhfuil teannas matáin orthu, cosúil le do dhroim, do chosa, do lámha agus do mhuineál.
- Déan gluaiseachtaí moille agus faoi smacht chun na buntáistí massage a uasmhéadú.

3. Cothabháil agus Glanadh:
- Tar éis an úsáide, glan an rolla massáiste le tuáille tirim nó beagán taise.
- Éirigh as úsáid a bhaint as glantóirí crua a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh don ábhar.
- Lig don táirge triomú go hiomlán sula gcuirfidh tú ar shiúl.
- Stóráil an rolla massáiste i láthair thirim agus fuar, i bhfad ó fhoinsí teasa agus solas na gréine direach.

4. Stóráil:
- Stóráil an rolla massáiste i láthair thirim agus saor ó dhust.
- Éirigh as an táirge a chaitheamh go ró-mhoilе chun a struchtúr a choinneáil.

Allmhairithe agus déanta ag
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 - 20835 Muggiò (MB) - An Iodáil
Déanta sa tSín
Chun tuilleadh eolais agus teagmhálacha, scríobh chuig:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Vinsamlegast lesið þessa leiðbeiningar vandlega og athugið öryggisviðvaranir áður en þú notar vöruna.

Geymið leiðbeiningarnar svo við getið vísað í þær síðar eða ef varan er gefin áfram til þriðja aðila.

FITPADDY S.r.l. ber ekki ábyrgð á skaða eða meiðslum sem orsakast af röngum notkun vörunnar.

IS
Notkunarleiðbeiningar
Nuddrolla
Gerð: MROLLER01

VIÐVARANIR

- Geymið notkunarleiðbeiningar fyrir framtíðar notkun.
- Nuddrollan er hönnuð til að nudda vöðva og slaka á.
- Notið vöruna aðeins í þeim tilgangi sem hún er ætluð. Allt annað notkun er talin óviðeigandi og getur valdið skemmdum eða meiðslum.
- Varan er ekki leikfang fyrir börn.
- Forðist notkun á svæðum með opin sár, bráðum bólgum eða læknisfræðilegum aðstæðum án þess að ráðfæra ykkur við lækni.
- Ekki nota nuddrolluna ef hún er skemmd eða hefur merki um notkun.
- Gakktu úr skugga um að yfirborðið, sem nuddrollan er notuð á, sé stöðugt og óslétt.
- Varan á að geyma á þurrum og kóldum stað, fjarri hitagjöfum og beinni sólskini.
- FITPADDY S.r.l. ber ekki ábyrgð á skemmdum sem stafa af röngum eða óviðeigandi notkun.
- Gakktu úr skugga um að börn neyti ekki smáhluta vörunnar.
- Ekki nota nuddrollurna ef þú ert undir áhrifum efna sem hafa áhrif á jafnvægi.
- Ef þú finnur fyrir sársauka eða óþægindum meðan á notkun stendur, hættu strax að nota hana og ráðfærðu þig við lækni.
- Þrifið nuddrollurna með þurru eða örlítið rökkuð klút og látið hana þorna alveg áður en hún er geymd

NOTKUNARLEIÐBEININGAR

1. Undirbúningur:
- Takið nuddrollurna úr umbúðunum og athugið hvort hún sé skemmd eða gallað.
- Veldu flata og óslétta yfirborð til að nota nuddrollurna á.

2. Notkun:
- Leggðu nuddrollurna á gólf.
- Settu þig niður eða legðu þig á þá líkamsvöru sem þú vilt nudda.
- Notaðu þyngd þína til að rúlla nuddrollunni fram og til baka með meðalþrýstingi.
- Forðist of mikinn þrýsting til að koma í veg fyrir meiðsli á vöðvum eða liðum.
- Einbeittu þér að svæðum með vöðvaþrýstingi, eins og baki, fótum, höndum og hálsi.
- Gerðu hægar og stjórnandi hreyfingar til að hámarka ávinninginn af nuddi.

3. Umhirða og þrif:
- Eftir notkun, þrífið nuddrollurna með þurru eða örlítið rökkuð klút.
- Forðist notkun á hörðum þvottaefnum sem geta skemmt efnið.
- Leyfðu vörunni að þorna alveg áður en hún er geymd.
- Geymið nuddrollurna á þurrum og kóldum stað, fjarri hitagjöfum og beinni sólskini.

4. Geymsla:
- Geymið nuddrollurna á þurrum og ósmáls aðstöðu.
- Forðist að beygja vöruna of mikið til að viðhalda uppbyggingu hennar.

Innflutt og framleitt af
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Ítalía
Framleitt í Kína
Fyrir frekari upplýsingar og tengiliði, sendið tölvupóst á:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Lūdzu, rūpīgi izlasiet šo instrukciju un pievērsiet uzmanību drošības brīdinājumiem pirms produkta lietošanas.

Saglabājiet instrukciju, lai varētu to apskatīt vēlāk vai gadījumā, ja produkts tiks nodots trešajai personai.

FITPADDY S.r.l. nekādā gadījumā neuzņemas atbildību par ievainojumiem vai bojājumiem cilvēkiem vai mantai, kas radušies produkta nepareizas lietošanas dēļ.

LV
Lietošanas instrukcija
Masāžas rullis
Modelis: MROLLER01

BRĪDINĀJUMI

- Saglabājiet lietošanas instrukcijas turpmākai lietošanai.
- Masāžas rullis ir paredzēts muskuļu masāžai un relaksācijai.
- Lietojiet produktu tikai paredzētajām vajadzībām. Jebkura cita lietošana tiek uzskatīta par nepiemērotu un var izraisīt bojājumus vai ievainojumus.
- Produkts nav bērnu rotaļlieta.
- Izvairieties no lietošanas uz laukumiem ar atvērtām brūcēm, akūtiem iekaisumiem vai medicīniskām stāvoklī, neapspriežoties ar ārstu.
- Nelietojat masāžas rullī, ja tam ir strukturālī bojājumi vai nodilluma pazīmes.
- Pārliecinieties, ka virsma, uz kuras izmantojat masāžas rullī, ir stabila un nešlīdoša.
- Produktam jābūt uzglabātam sausā un vēsā vietā, tālu no sliluma avotiem un tiešas saules gaismas.
- FITPADDY S.r.l. neuzņemas atbildību par bojājumiem, kas radušies nepareizas vai nepiemērotas lietošanas dēļ.
- Pārliecinieties, ka bērni neuzņem mazas produkta daļas.
- Nelietojat masāžas rullī, ja esat vielu ietekmē, kas ietekmē līdzsvaru.
- Ja lietošanas laikā jūtat sāpes vai diskomfortu, nekavējoties pārtrauciet lietošanu un konsultējieties ar ārstu.
- Notīriet masāžas rullī ar sausu vai nedaudz mitru drānu un atstājiet to pilnībā izžūt pirms glabāšanas.

LIETOŠANAS INSTRUKCIJAS

1. Sagatavošana:
- Izņemiet masāžas rullī no iepakojuma un pārbaudiet, vai nav bojājumu vai defektu.
- Izvēlieties līdzenas un nešlīdošas virsmas, lai lietotu masāžas rullī.

2. Lietošana:
- Novietojiet masāžas rullī uz grīdas.
- Sēdieties vai guliet uz ķermeņa daļas, kuru vēlaties masēt.
- Izmantojiet savu ķermeņa svaru, lai rullis kustētos uz priekšu un atpakaļ, pielietojot mērenu spiedienu.
- Izvairieties no pārāk liela spiediena, lai novērstu muskuļu vai locītavu traumas.
- Koncentrējieties uz muskuļu sasprindzinājuma zonām, piemēram, muguru, kājām, rokām un kaklu.
- Veiciet lēnus un kontrolētus kustības, lai maksimāli palielinātu masāžas ieguvumus.

3. Apkope un tīrīšana:
- Pēc lietošanas notīriet masāžas rullī ar sausu vai nedaudz mitru drānu.
- Izvairieties no agresīviem tīrīšanas līdzekļu lietošanas, kas var bojāt materiālu.
- Atstājiet produktu pilnībā izžūt pirms uzglabāšanas.
- Uzglabājiet masāžas rullī sausā un vēsā vietā, tālu no sliluma avotiem un tiešas saules gaismas.
- Uzglabājiet masāžas rullī sausā un putekļainā vietā.
- Izvairieties no produkta pārmērīgas locīšanas, lai saglabātu tā struktūras integritāti.

Importēts un ražots
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) - Itālija
Ražots Ķīnā
Lai iegūtu informāciju un kontaktus, rakstiet uz:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Будь ласка, уважно прочитайте це керівництво та зверніть увагу на попередження щодо безпеки перед використанням продукту.

Зберігайте інструкцію для подальшого використання або в разі передачі продукту третім особам.

FITPADDY S.r.l. у жодному разі не несе відповідальності за травми або шкоду людям чи майну, що виникає внаслідок неправильного використання продукту.

UK
Інструкція з експлуатації
Масажний ролик
Модель MROLLER01

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Зберігайте інструкції для подальшого використання.
- Масажний ролик призначений для масажу м'язів і релаксації.
- Використовуйте продукт лише за призначенням. Будь-яке інше використання вважається недоречним і може призвести до пошкоджень або травм.
- Продукт не є іграшкою для дітей.
- Уникайте використання на ділянках із відкритими ранами, гострими запаленнями або медичними станами без консультації з лікарем.
- Не використовуйте масажний ролик, якщо він має структурні пошкодження або ознаки зношення.
- Переконайтеся, що поверхня, на якій ви використовуєте масажний ролик, є стабільною та нековзною.
- Продукт слід зберігати в сухому та прохолодному місці, подалі від джерел тепла та прямого сонячного світла.
- FITPADDY S.r.l. не несе відповідальності за шкоду, завдану неправильним або неналежним використанням.
- Переконайтеся, що діти не проковтнуть дрібні частини продукту.
- Не використовуйте масажний ролик, якщо ви під впливом речовин, які можуть впливати на баланс.
- Якщо ви відчуваєте біль або дискомфорт під час використання, негайно припиніть використання та проконсультуйтеся з лікарем.
- Очищайте масажний ролик сухою або злегка вологою тканиною та залиште його повністю висохнути перед зберіганням.

ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ

1. Підготовка:
- Вийміть масажний ролик з упаковки та перевірте, чи немає пошкоджень або дефектів.
- Виберіть рівну та нековзну поверхню для використання масажного ролика.

2. Використання:
- Покладіть масажний ролик на підлогу.
- Сядьте або лягте на ту частину тіла, яку ви хочете помасажувати.
- Використовуйте вагу вашого тіла, щоб прокатати масажний ролик вперед і назад, застосовуючи помірний тиск.
- Уникайте застосування надмірного тиску, щоб уникнути травм м'язів або суглобів.
- Зосередьтеся на ділянках з м'язовим напруженням, таких як спина, ноги, руки та шия.
- Робіть повільні та контрольовані рухи, щоб максимізувати переваги масажу.

3. Догляд та очищення:
- Після використання очистіть масажний ролик сухою або злегка вологою тканиною.
- Уникайте використання агресивних чистячих засобів, які можуть пошкодити матеріал.
- Дайте продукту повністю висохнути перед зберіганням.
- Зберігайте масажний ролик у сухому та прохолодному місці, подалі від джерел тепла та прямого сонячного світла.

4. Зберігання:
- Зберігайте масажний ролик у сухому та безпиловому місці.
- Уникайте надмірного згинання продукту, щоб зберегти його структурну цілісність.

Імпортовано та виготовлено
FITPADDY S.r.l.
Via dell'Artigianato 17 – 20835 Muggiò (MB) – Італія
Виготовлено в Китаї
Для отримання інформації та контактів пишіть на:
customercare@fitpaddy.com
www.fitpaddy.com

Lütfen ürünü kullanmadan önce bu kılavuzu dikkatlice okuyun ve güvenlik uyarılarına dikkat edin.

Bu kılavuzu daha sonra başvurmak veya ürün başkasına verildiğinde saklayın.

FITPADDY S.r.l., ürünün hatalı kullanımı sonucunda oluşabilecek yaralanma veya hasarlardan sorumlu tutulamaz.

TR
Kullanım Kılavuzu
Masaj Rulosu
Model: MROLLER01

UYARILAR

- Kullanım kılavuzunu gelecekteki kullanım için saklayın.
- Masaj rulosu, kas masajı ve rahatlama için tasarlanmıştır.
- Ürünü yalnızca amaçlandığı şekilde kullanın. Diğer herhangi bir kullanım, uygunsuz olarak kabul edilir ve hasar veya yaralanmalara yol açabilir.
- Ürün çocuklar için bir oyuncak değildir.
- Açık yaralar, akut iltihaplar veya tıbbi durumlar üzerinde kullanmaktan kaçının, doktora danışmadan kullanmayın.
- Masaj rulosunu, yapısal hasar veya aşınma belirtileri varsa kullanmayın.
- Masaj rulosunu kullanırken, kullandığınız yüzeyin stabil ve kaymaz olduğundan emin olun.
- Ürün, sıcaklık kaynaklarından ve doğrudan güneş ışığından uzak, kuru ve serin bir yerde saklanmalıdır.
- FITPADDY S.r.l. yanlış veya uygunsuz kullanım sonucu oluşan hasarlardan sorumlu değildir.
- Küçük parçaları yutma riski nedeniyle çocukların ürünü kullanmadığından emin olun.
- Dengenizi etkileyen maddelerin etkisi altında masaj rulosunu kullanmayın.
- Kullanım sırasında ağrı veya rahatsızlık hissedersenız, hemen kullanmayı durdurun ve bir doktora danışın.
- Masaj rulosunu kuru veya hafif nemli bir bezle temizleyin ve saklamadan önce tamamen kurumasını bekleyin.

KULLANIM TALİMATLARI

1. Hazırlık:
- Masaj rulosunu ambalajından çıkarın ve hasar veya kusur olup olmadığını kontrol edin.
- Masaj rulosunu kullanmak için düz ve kaymaz bir yüzey seçin.

2. Kullanım:
- Masaj rulosunu yere yerleştirin.
- Masaj yapmak istediğiniz vücut bölgesinin üzerine oturun veya uzanın.
- Vücudunuzun ağırlığını kullanarak masaj rulosunu ileri geri yuvarlayın ve orta seviyede bir baskı uygulayın.
- Kas veya eklem yaralanmalarını önlemek için aşırı baskı uygulamaktan kaçının.
- Sırt, bacak, kollar ve boyun gibi kas gerginliği olan bölgelere odaklanın.
- Masajın faydalarını maksimize etmek için yavaş ve kontrollü hareketler yapın.

3. Bakım ve Temizlik:
- Kullanımdan sonra masaj rulosunu kuru veya hafif nemli bir bezle temizleyin.
- Malzemeye zarar verebilecek agresif temizlik maddeleri kullanmaktan kaçının.
- Ürünü saklamadan önce tamamen kurumasını bekleyin.
- Masaj rulosunu, sıcaklık kaynaklarından ve doğrudan güneş ışığından uzak, kuru ve serin bir yerde saklayın.

4. Saklama:
- Masaj rulosunu kuru ve tozsuz bir yerde saklayın.
- Ürünün yapısal bütünlüğünü korumak için aşırı şekilde bükmekten kaçının.

İthalat ve üretim
FITPADDY S.r.l.