HEAD-HAPL001

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, please contact:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Manufacturer's Address:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italy

Field of Application:
The Pilates ring is suitable for indoor use.

Safety Guidelines:
- Use the Pilates ring as directed to prevent injuries.
- Keep the Pilates ring away from children and ensure it is stored safely out of their reach when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:
- Exercises may include inner and outer thigh squeezes, arm presses, chest presses, and more. Ensure proper biomechanical positioning by:
  - Holding the Pilates ring firmly with both hands or between the legs during exercises.
  - Maintaining proper form and alignment throughout each movement.

Warning about Adjustment Devices:
Ensure the Pilates ring is properly positioned and does not have any defects to prevent injury during use.

Warning for Free-Standing Equipment:
If using the Pilates ring on an uneven surface, ensure it is placed on a stable and level base to prevent accidents.

Care and Maintenance:
- Regularly inspect the Pilates ring for any signs of wear, tears, or damage.
- Clean the Pilates ring with a damp cloth and mild soap after each use to maintain its cleanliness.
- Avoid exposing the Pilates ring to excessive heat or direct sunlight to prevent damage.

Product Specifications:
- **Maximum User Body Mass:** Not applicable
- **Maximum Training Mass:** Not applicable
- **Total Mass:** 0.3kg
- **Dimensions:** Diameter 38cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti: Per eventuali domande o assistenza, contattare:
- **Sito web:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Indirizzo del produttore: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia
Ambito di Applicazione: L'anello Pilates è adatto per l'uso in interni.
Linee Guida sulla Sicurezza:
- Utilizzare l'anello Pilates come indicato per evitare lesioni.
- Tenere l'anello Pilates lontano dai bambini e assicurarsi che sia riposto in modo sicuro fuori dalla loro portata quando non è in uso.

Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:
- Gli esercizi possono includere spremiture interne ed esterne delle cosce, spinte con le braccia, spinte con il petto e altro ancora. Assicurare un corretto posizionamento biomeccanico:
  - Tenendo saldamente l'anello Pilates con entrambe le mani o tra le gambe durante gli esercizi.
  - Mantenere la corretta forma e allineamento durante ogni movimento.

Avvertenza sui Dispositivi di Regolazione: Assicurarsi che l'anello Pilates sia posizionato correttamente e non abbia difetti per evitare lesioni durante l'uso.
Avvertenza per Attrezzature Autonome: Se si utilizza l'anello Pilates su una superficie irregolare, assicurarsi che sia posizionato su una base stabile e livellata per evitare incidenti.
Cura e Manutenzione:
- Ispezionare regolarmente l'anello Pilates per eventuali segni di usura, strappi o danni.
- Pulire l'anello Pilates con un panno umido e sapone delicato dopo ogni uso per mantenerlo pulito.
- Evitare di esporre l'anello Pilates a calore eccessivo o luce solare diretta per evitare danni.

Specifiche del Prodotto:
- **Massima Massa Corporea Utente:** Non applicabile
- **Massima Massa di Allenamento:** Non applicabile
- **Massa Totale:** 0.3kg
- **Dimensioni:** Diametro 38cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie bitte:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-Mail:** customercare@fitpaddy.com

Herstelleradresse: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien
Anwendungsbereich: Der Pilates-Ring ist für den Innenbereich geeignet.
Sicherheitsrichtlinien:
- Verwenden Sie den Pilates-Ring gemäß den Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie den Pilates-Ring von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass er sicher außerhalb ihrer Reichweite aufbewahrt wird, wenn er nicht in Gebrauch ist.

Arten von Übungen und Biomechanische Positionierung:
- Übungen können innere und äußere Oberschenkelquetschungen, Arm- und Brustpressen und mehr umfassen. Stellen Sie eine ordnungsgemäße biomechanische Positionierung sicher, indem Sie:
  - Den Pilates-Ring während der Übungen fest mit beiden Händen oder zwischen den Beinen halten.
  - Eine korrekte Form und Ausrichtung während jeder Bewegung beibehalten.

Warnung vor Verstelleinrichtungen: Stellen Sie sicher, dass der Pilates-Ring ordnungsgemäß positioniert ist und keine Mängel aufweist, um Verletzungen während des Gebrauchs zu vermeiden.
Warnung für freistehende Ausrüstung: Wenn Sie den Pilates-Ring auf unebenem Untergrund verwenden, stellen Sie sicher, dass er auf einer stabilen und ebenen Basis platziert ist, um Unfälle zu vermeiden.
Pflege und Wartung:
- Inspektionieren Sie den Pilates-Ring regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß, Rissen oder Schäden.
- Reinigen Sie den Pilates-Ring nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch und mildem Seifenwasser, um seine Sauberkeit zu erhalten.
- Vermeiden Sie übermäßige Hitze oder direktes Sonnenlicht, um Schäden am Pilates-Ring zu vermeiden.

Produktspezifikationen:
- **Maximales Benutzergewicht:** Nicht anwendbar
- **Maximales Trainingsgewicht:** Nicht anwendbar
- **Gesamtgewicht:** 0,3 kg
- **Abmessungen:** Durchmesser 38 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service Client: Pour toute question ou assistance, veuillez contacter :
- **Site Web :** www.fitpaddy.com
- **Email :** customercare@fitpaddy.com

Adresse du Fabricant : FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italie
Domaine d'Application : L'anneau de Pilates est adapté à une utilisation en intérieur.
Directives de Sécurité :
- Utilisez l'anneau de Pilates conformément aux instructions pour éviter les blessures.
- Gardez l'anneau de Pilates hors de portée des enfants et assurez-vous qu'il est rangé en toute sécurité hors de leur portée lorsqu'il n'est pas utilisé.

Types d'Exercices et Positionnement Biomécanique :
- Les exercices peuvent inclure des pressions internes et externes des cuisses, des pressions des bras, des pressions de la poitrine, et plus encore. Assurez-vous un positionnement biomécanique correct en :
  - Tenant fermement l'anneau de Pilates avec les deux mains ou entre les jambes pendant les exercices.
  - Maintenant une forme et un alignement corrects tout au long de chaque mouvement.

Avertissement concernant les Dispositifs de Réglage : Assurez-vous que l'anneau de Pilates est correctement positionné et ne présente aucun défaut pour éviter les blessures lors de l'utilisation.
Avertissement pour l'Équipement Autoportant : Si vous utilisez l'anneau de Pilates sur une surface irrégulière, assurez-vous qu'il est placé sur une base stable et plane pour éviter les accidents.
Entretien et Maintenance :
- Inspectez régulièrement l'anneau de Pilates pour détecter tout signe d'usure, de déchirure ou de dommage.
- Nettoyez l'anneau de Pilates avec un chiffon humide et du savon doux après chaque utilisation pour maintenir sa propreté.
- Évitez l'exposition à une chaleur excessive ou à la lumière directe du soleil pour éviter les dommages à l'anneau de Pilates.

Spécifications du Produit :
- **Masse Corporelle Maximale de l'Utilisateur :** Non applicable
- **Masse Maximale d'Entraînement :** Non applicable
- **Masse Totale :** 0,3 kg
- **Dimensions :** Diamètre 38 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al Cliente: Para cualquier consulta o asistencia, por favor contáctenos en:
- **Sitio Web:** www.fitpaddy.com
- **Correo Electrónico:** customercare@fitpaddy.com

Dirección del Fabricante: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia
Campo de Aplicación: El anillo de Pilates es adecuado para uso en interiores.
Directrices de Seguridad:
- Utilice el anillo de Pilates según las indicaciones para evitar lesiones.
- Mantenga el anillo de Pilates fuera del alcance de los niños y asegúrese de guardarlo de manera segura fuera de su alcance cuando no esté en uso.

Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:
- Los ejercicios pueden incluir apretones internos y externos de muslos, presiones de brazos, presiones de pecho y más. Asegure un posicionamiento biomecánico adecuado:
  - Sosteniendo firmemente el anillo de Pilates con ambas manos o entre las piernas durante los ejercicios.
  - Manteniendo una forma y alineación adecuadas en cada movimiento.

Advertencia sobre Dispositivos de Ajuste: Asegúrese de que el anillo de Pilates esté correctamente posicionado y no presente defectos para evitar lesiones durante el uso.
Advertencia para Equipos de Pie Libre: Si utiliza el anillo de Pilates en una superficie irregular, asegúrese de que esté colocado sobre una base estable y nivelada para evitar accidentes.
Cuidado y Mantenimiento:
- Inspeccione regularmente el anillo de Pilates en busca de signos de desgaste, desgarros o daños.
- Limpie el anillo de Pilates con un paño húmedo y jabón suave después de cada uso para mantener su limpieza.
- Evite exponer el anillo de Pilates a calor excesivo o luz solar directa para evitar daños.

Especificaciones del Producto:
- **Masa Corporal Máxima del Usuario:** No aplicable
- **Masa Máxima de Entrenamiento:** No aplicable
- **Masa Total:** 0,3 kg
- **Dimensiones:** Diámetro 38 cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning, neem contact op met:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres van de Fabrikant: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië
Toepassingsgebied: De Pilates ring is geschikt voor binnengebruik.
Veiligheidsrichtlijnen:
- Gebruik de Pilates ring zoals voorgeschreven om verwondingen te voorkomen.
- Houd de Pilates ring buiten bereik van kinderen en zorg ervoor dat deze veilig wordt opgeborgen buiten hun bereik wanneer deze niet in gebruik is.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:
- Oefeningen kunnen onder meer het knijpen van de binnen- en buitenkant van de dijen, arm- en borstpersen en meer omvatten. Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:
  - De Pilates ring stevig vast te houden met beide handen of tussen de benen tijdens de oefeningen.
  - Een goede vorm en uitlijning te behouden tijdens elke beweging.

Waarschuwing over Aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat de Pilates ring correct is gepositioneerd en geen gebreken vertoont om letsel tijdens het gebruik te voorkomen.
Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Indien u de Pilates ring op een oneffen oppervlak gebruikt, zorg ervoor dat deze op een stabiele en vlakke ondergrond wordt geplaatst om ongelukken te voorkomen.
Onderhoud en Reiniging:
- Controleer regelmatig de Pilates ring op tekenen van slijtage, scheuren of schade.
- Reinig de Pilates ring na elk gebruik met een vochtige doek en mild reinigingsmiddel om de netheid te behouden.
- Vermijd blootstelling van de Pilates ring aan overmatige hitte of direct zonlicht om schade te voorkomen.

Productspecificaties:
- **Maximaal Gebruikersgewicht:** Niet van toepassing
- **Maximaal Trainingsgewicht:** Niet van toepassing
- **Totaalgewicht:** 0,3 kg
- **Afmetingen:** Diameter 38 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning, neem contact op met:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres van de Fabrikant: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië
Toepassingsgebied: De Pilates ring is geschikt voor binnengebruik.
Veiligheidsrichtlijnen:
- Gebruik de Pilates ring zoals voorgeschreven om verwondingen te voorkomen.
- Houd de Pilates ring buiten bereik van kinderen en zorg ervoor dat deze veilig wordt opgeborgen buiten hun bereik wanneer deze niet in gebruik is.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:
- Oefeningen kunnen onder meer het knijpen van de binnen- en buitenkant van de dijen, arm- en borstpersen en meer omvatten. Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:
  - De Pilates ring stevig vast te houden met beide handen of tussen de benen tijdens de oefeningen.
  - Een goede vorm en uitlijning te behouden tijdens elke beweging.

Waarschuwing over Aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat de Pilates ring correct is gepositioneerd en geen gebreken vertoont om letsel tijdens het gebruik te voorkomen.
Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Indien u de Pilates ring op een oneffen oppervlak gebruikt, zorg ervoor dat deze op een stabiele en vlakke ondergrond wordt geplaatst om ongelukken te voorkomen.
Onderhoud en Reiniging:
- Controleer regelmatig de Pilates ring op tekenen van slijtage, scheuren of schade.
- Reinig de Pilates ring na elk gebruik met een vochtige doek en mild reinigingsmiddel om de netheid te behouden.
- Vermijd blootstelling van de Pilates ring aan overmatige hitte of direct zonlicht om schade te voorkomen.

Productspecificaties:
- **Maximaal Gebruikersgewicht:** Niet van toepassing
- **Maximaal Trainingsgewicht:** Niet van toepassing
- **Totaalgewicht:** 0,3 kg
- **Afmetingen:** Diameter 38 cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning, neem contact op met:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres van de Fabrikant: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië
Toepassingsgebied: De Pilates ring is geschikt voor binnengebruik.
Veiligheidsrichtlijnen:
- Gebruik de Pilates ring zoals voorgeschreven om verwondingen te voorkomen.
- Houd de Pilates ring buiten bereik van kinderen en zorg ervoor dat deze veilig wordt opgeborgen buiten hun bereik wanneer deze niet in gebruik is.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:
- Oefeningen kunnen onder meer het knijpen van de binnen- en buitenkant van de dijen, arm- en borstpersen en meer omvatten. Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:
  - De Pilates ring stevig vast te houden met beide handen of tussen de benen tijdens de oefeningen.
  - Een goede vorm en uitlijning te behouden tijdens elke beweging.

Waarschuwing over Aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat de Pilates ring correct is gepositioneerd en geen gebreken vertoont om letsel tijdens het gebruik te voorkomen.
Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Indien u de Pilates ring op een oneffen oppervlak gebruikt, zorg ervoor dat deze op een stabiele en vlakke ondergrond wordt geplaatst om ongelukken te voorkomen.
Onderhoud en Reiniging:
- Controleer regelmatig de Pilates ring op tekenen van slijtage, scheuren of schade.
- Reinig de Pilates ring na elk gebruik met een vochtige doek en mild reinigingsmiddel om de netheid te behouden.
- Vermijd blootstelling van de Pilates ring aan overmatige hitte of direct zonlicht om schade te voorkomen.

Productspecificaties:
- **Maximaal Gebruikersgewicht:** Niet van toepassing
- **Maximaal Trainingsgewicht:** Niet van toepassing
- **Totaalgewicht:** 0,3 kg
- **Afmetingen:** Diameter 38 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning, neem contact op met:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres van de Fabrikant: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië
Toepassingsgebied: De Pilates ring is geschikt voor binnengebruik.
Veiligheidsrichtlijnen:
- Gebruik de Pilates ring zoals voorgeschreven om verwondingen te voorkomen.
- Houd de Pilates ring buiten bereik van kinderen en zorg ervoor dat deze veilig wordt opgeborgen buiten hun bereik wanneer deze niet in gebruik is.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:
- Oefeningen kunnen onder meer het knijpen van de binnen- en buitenkant van de dijen, arm- en borstpersen en meer omvatten. Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:
  - De Pilates ring stevig vast te houden met beide handen of tussen de benen tijdens de oefeningen.
  - Een goede vorm en uitlijning te behouden tijdens elke beweging.

Waarschuwing over Aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat de Pilates ring correct is gepositioneerd en geen gebreken vertoont om letsel tijdens het gebruik te voorkomen.
Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Indien u de Pilates ring op een oneffen oppervlak gebruikt, zorg ervoor dat deze op een stabiele en vlakke ondergrond wordt geplaatst om ongelukken te voorkomen.
Onderhoud en Reiniging:
- Controleer regelmatig de Pilates ring op tekenen van slijtage, scheuren of schade.
- Reinig de Pilates ring na elk gebruik met een vochtige doek en mild reinigingsmiddel om de netheid te behouden.
- Vermijd blootstelling van de Pilates ring aan overmatige hitte of direct zonlicht om schade te voorkomen.

Productspecificaties:
- **Maximaal Gebruikersgewicht:** Niet van toepassing
- **Maximaal Trainingsgewicht:** Niet van toepassing
- **Totaalgewicht:** 0,3 kg
- **Afmetingen:** Diameter 38 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Klantenservice: Voor vragen of ondersteuning, neem contact op met:
- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres van de Fabrikant: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië
Toepassingsgebied: De Pilates ring is geschikt voor binnengebruik.
Veiligheidsrichtlijnen:
- Gebruik de Pilates ring zoals voorgeschreven om verwondingen te voorkomen.
- Houd de Pilates ring buiten bereik van kinderen en zorg ervoor dat deze veilig wordt opgeborgen buiten hun bereik wanneer deze niet in gebruik is.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:
- Oefeningen kunnen onder meer het knijpen van de binnen- en buitenkant van de dijen, arm- en borstpersen en meer omvatten. Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:
  - De Pilates ring stevig vast te houden met beide handen of tussen de benen tijdens de oefeningen.
  - Een goede vorm en uitlijning te behouden tijdens elke beweging.

Waarschuwing over Aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat de Pilates ring correct is gepositioneerd en geen gebreken vertoont om letsel tijdens het gebruik te voorkomen.
Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Indien u de Pilates ring op een oneffen oppervlak gebruikt, zorg ervoor dat deze op een stabiele en vlakke ondergrond wordt geplaatst om ongelukken te voorkomen.
Onderhoud en Reiniging:
- Controleer regelmatig de Pilates ring op tekenen van slijtage, scheuren of schade.
- Reinig de Pilates ring na elk gebruik met een vochtige doek en mild reinigingsmiddel om de netheid te behouden.
- Vermijd blootstelling van de Pilates ring aan overmatige hitte of direct zonlicht om schade te voorkomen.

Productspecificaties:
- **Maximaal Gebruikersgewicht:** Niet van toepassing
- **Maximaal Trainingsgewicht:** Niet van toepassing
- **Totaalgewicht:** 0,3 kg
- **Afmetingen:** Diameter 38 cm

RS - UPUTSTVA ZA UPOTREBU

Korisnička Služba: Za bilo kakve upite ili pomoć, molimo kontaktirajte:
- **Web Stranica:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com
- **Adresa Proizvođača:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija

Područje Primjene: Joga podloga je pogodna za unutarnju i vanjsku upotrebu.
Sigurnosne Upute:
- Koristite joga podlogu prema uputama kako biste spriječili ozljede.
- Držite joga podlogu izvan dohvata djece i osigurajte da se sigurno pohrani kada nije u upotrebi.

Vrste Vježbi i Biomehaničko Pozicioniranje:
- Položaji mogu uključivati stajanje, sjedenje i ležanje, kao i vježbe ravnoteže i istezanja.
- Osigurajte pravilno biomehaničko aa:
  - Postavite joga podlogu na ravnu i stabilnu površinu.
  - Održavajte pravilnu usklađenost tijela tijekom svakog položaja ili vježbe.

Upozorenje o Podešavanju Uređaja: Provjerite je li joga podloga pravilno položena i nema nabora ili presavijanja kako biste spriječili spoticanje ili klizanje.
Upozorenje za Samostojeću Opremu: Ako koristite joga podlogu na otvorenom, pobrinite se da je područje oslobođeno oštrih predmeta ili otpada kako biste spriječili oštećenje podloge.
Održavanje i Njega:
- Redovito čistite joga podlogu vlažnom krpom i blagim sapunom nakon svake upotrebe kako biste održali njezinu čistoću.
- Dopustite da se joga podloga potpuno osuši prije nego što je zamotate za pohranu.
- Izbjegavajte izlaganje joga podloge direktnom sunčevom svjetlu tijekom duljeg vremenskog razdoblja kako biste spriječili blijeđenje ili oštećenje.

Specifikacije Proizvoda:
- **Materijal:** TPE
- **Debljina:** 0.7cm
- **Maksimalna Težina Korisnika:** Nije primjenjivo
- **Maksimalna Težina Treninga:** Nije primjenjivo
- **Ukupna Težina:** 1.2kg
- **Dimenzije:** 183 x 80 x 0.7cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për Konsumatorë: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni:
- **Uebsajti:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com
- **Adresa e Prodhuesit:** FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itali

Fusha e Aplikacionit: Tapeti i jogës është i përshtatshëm për përdorim brenda dhe jashtë.
Udhëzime për Sigurinë:
- Përdorni tapetin e jogës sipas udhëzimeve për të parandaluar lëndimet.
- Mbani tapetin e jogës larg fëmijëve dhe sigurohuni që të ruhet në mënyrë të sigurt kur nuk është në përdorim.

Llojet e Ushtrimeve dhe Pozicionimi Biomekanik:
- Pozicionet mund të përfshijnë qëndrime në këmbë, ulje, dhe shtrirje, si dhe ushtrime të rregullimit dhe zvarritjeje.
- Sigurohuni për pozicionim biomekanik të rregullt duke:
  - Vendosur tapetin e jogës në një sipërfaqe të rrumbullakët dhe stabile.
  - Ruajtjen e një ndërthurjeje të duhur të trupit tuaj gjatë çdo pozicioni ose ushtrimi.

Paralajmërim për Pajisje Rregullimi: Sigurohuni që tapeti i jogës është vendosur në mënyrë të duhur dhe nuk ka asnjë rrezell ose përdhunim për të parandaluar të ndenjurit ose zvarritjen.
Paralajmërim për Pajisje të Lira: Nëse përdorni tapetin e jogës jashtë, sigurohuni që zona është e lirë nga objekte të mprehta ose mbeturina për të parandaluar dëmtimin e tapetit.
Kujdes dhe Mirëmbajtje:
- Pastroni rregullisht tapetin e jogës me një leckë të lagur dhe sapun të butë pas çdo përdorimi për të ruajtur pastrimin e tij.
- Lejoni tapetin e jogës të thahet plotësisht para se ta rrotullojnë për ruajtje.
- Mbani larg tapetin e jogës nga drita e drejtpërdrejtë e diellit për periudha të gjata për të parandaluar zbrazjen ose dëmtimin.

Specifikime të Produktit:
- **Materiali:** TPE
- **Trashësia:** 0.7cm
- **Masën Maksimale të Përdoruesit:** S'është e aplikueshme
- **Masën Maksimale të Strehimit:** S'është e aplikueshme
- **Masën Totale:** 1.2kg
- **Dimensionet:** 183 x 80 x 0.7cm

PL - INSTRUKCJE OBSŁUGI

Obsługa Klienta: W razie jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy prosimy o kontakt:
- **Strona internetowa:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Włochy
Zakres Zastosowania: Pierścień Pilates jest odpowiedni do użytku wewnętrznego.
Wytyczne Bezpieczeństwa:
- Używaj pierścienia Pilates zgodnie z instrukcjami, aby uniknąć kontuzji.
- Trzymaj pierścień Pilates z dala od dzieci i upewnij się, że jest przechowywany bezpiecznie poza ich zasięgiem, gdy nie jest używany.

Rodzaje Ćwiczeń i Pozycjonowanie Biomechaniczne:
- Ćwiczenia mogą obejmować ściskanie wewnętrznej i zewnętrznej części ud, ściskanie ramion, ściskanie klatki piersiowej i wiele więcej. Zapewnij właściwe pozycjonowanie biomechaniczne poprzez:
  - Mocne trzymanie pierścienia Pilates obiema rękami lub między nogami podczas ćwiczeń.
  - Zachowanie właściwej formy i wyprostowanej pozycji ciała podczas każdego ruchu.

Ostrzeżenie o Urządzeniach Regulacyjnych: Upewnij się, że pierścień Pilates jest prawidłowo ustawiony i nie ma żadnych wad, aby uniknąć kontuzji podczas użytkowania.
Ostrzeżenie dotyczące Wolnostojącego Sprzętu: Jeśli używasz pierścienia Pilates na nierównej powierzchni, upewnij się, że jest ustawiony na stabilnej i płaskiej podstawie, aby uniknąć wypadków.
Konserwacja i Utrzymanie:
- Regularnie sprawdzaj pierścień Pilates pod kątem oznak zużycia, przetarć lub uszkodzeń.
- Wyczyść pierścień Pilates wilgotną szmatką i łagodnym mydłem po każdym użyciu, aby zachować jego czystość.
- Unikaj ekspozycji pierścienia Pilates na nadmierną ciepło lub bezpośrednie światło słoneczne, aby uniknąć uszkodzeń.

Specyfikacje Produktu:
- **Maksymalna Masa Użytkownika:** Nie dotyczy
- **Maksymalna Masa Treningowa:** Nie dotyczy
- **Całkowita Masa:** 0,3 kg
- **Wymiary:** Średnica 38 cm

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Obsługa Klienta: W razie jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy prosimy o kontakt:
- **Strona internetowa:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Włochy
Zakres Zastosowania: Pierścień Pilates jest odpowiedni do użytku wewnętrznego.
Wytyczne Bezpieczeństwa:
- Używaj pierścienia Pilates zgodnie z instrukcjami, aby uniknąć kontuzji.
- Trzymaj pierścień Pilates z dala od dzieci i upewnij się, że jest przechowywany bezpiecznie poza ich zasięgiem, gdy nie jest używany.

Rodzaje Ćwiczeń i Pozycjonowanie Biomechaniczne:
- Ćwiczenia mogą obejmować ściskanie wewnętrznej i zewnętrznej części ud, ściskanie ramion, ściskanie klatki piersiowej i wiele więcej. Zapewnij właściwe pozycjonowanie biomechaniczne poprzez:
  - Mocne trzymanie pierścienia Pilates obiema rękami lub między nogami podczas ćwiczeń.
  - Zachowanie właściwej formy i wyprostowanej pozycji ciała podczas każdego ruchu.

Ostrzeżenie o Urządzeniach Regulacyjnych: Upewnij się, że pierścień Pilates jest prawidłowo ustawiony i nie ma żadnych wad, aby uniknąć kontuzji podczas użytkowania.
Ostrzeżenie dotyczące Wolnostojącego Sprzętu: Jeśli używasz pierścienia Pilates na nierównej powierzchni, upewnij się, że jest ustawiony na stabilnej i płaskiej podstawie, aby uniknąć wypadków.
Konserwacja i Utrzymanie:
- Regularnie sprawdzaj pierścień Pilates pod kątem oznak zużycia, przetarć lub uszkodzeń.
- Wyczyść pierścień Pilates wilgotną szmatką i łagodnym mydłem po każdym użyciu, aby zachować jego czystość.
- Unikaj ekspozycji pierścienia Pilates na nadmierną ciepło lub bezpośrednie światło słoneczne, aby uniknąć uszkodzeń.

Specyfikacje Produktu:
- **Maksymalna Masa Użytkownika:** Nie dotyczy
- **Maksymalna Masa Treningowa:** Nie dotyczy
- **Całkowita Masa:** 0,3 kg
- **Wymiary:** Średnica 38 cm

CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

Obsługa Klienta: W razie jakichkolwiek pytań lub potrzeby pomocy prosimy o kontakt:
- **Strona internetowa:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres Producenta: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Włochy
Zakres Zastosowania: Pierścień Pilates jest odpowiedni do użytku wewnętrznego.
Wytyczne Bezpieczeństwa:
- Używaj pierścienia Pilates zgodnie z instrukcjami, aby uniknąć kontuzji.
- Trzymaj pierścień Pilates z dala od dzieci i upewnij się, że jest przechowywany bezpiecznie poza ich zasięgiem, gdy nie jest używany.

Rodzaje Ćwiczeń i Pozycjonowanie Biomechaniczne:
- Ćwiczenia mogą obejmować ściskanie wewnętrznej i zewnętrznej części ud, ściskanie ramion, ściskanie klatki piersiowej i wiele więcej. Zapewnij właściwe pozycjonowanie biomechaniczne poprzez:
  - Mocne trzymanie pierścienia Pilates obiema rękami lub między nogami podczas ćwiczeń.
  - Zachowanie właściwej formy i wyprostowanej pozycji ciała podczas każdego ruchu.

Ostrzeżenie o Urządzeniach Regulacyjnych: Upewnij się, że pierścień Pilates jest prawidłowo ustawiony i nie ma żadnych wad, aby uniknąć kontuzji podczas użytkowania.
Ostrzeżenie dotyczące Wolnostojącego Sprzętu: Jeśli używasz pierścienia Pilates na nierównej powierzchni, upewnij się, że jest ustawiony na stabilnej i płaskiej podstawie, aby uniknąć wypadków.
Konserwacja i Utrzymanie:
- Regularnie sprawdzaj pierścień Pilates pod kątem oznak zużycia, przetarć lub uszkodzeń.
- Wyczyść pierścień Pilates wilgotną szmatką i łagodnym mydłem po każdym użyciu, aby zachować jego czystość.
- Unikaj ekspozycji pierścienia Pilates na nadmierną ciepło lub bezpośrednie światło słoneczne, aby uniknąć uszkodzeń.

Specyfikacje Produktu:
- **Maksymalna Masa Użytkownika:** Nie dotyczy
- **Maksymalna Masa Treningowa:** Nie dotyczy
- **Całkowita Masa:** 0,3 kg
- **Wymiary:** Średnica 38 cm

SK - NÁVOD NA POUŽITIE

Zákaznícka podpora: Pre akékoľvek otázky alebo pomoc nás prosím kontaktujte:
- **Webová stránka:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresa výrobcu: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Taliansko
Použitie: Pilates kruh je vhodný na vnútorné použitie.
Bezpečnostné Pokyny:
- Používajte Pilates kruh podľa pokynov, aby ste predišli zraneniam.
- Udržujte Pilates kruh mimo dosah detí a uistite sa, že je bezpečne uložený, keď nie je používaný.

Typy cvičení a biomechanické pozicionovanie:
- Cvičenia môžu zahŕňať stláčanie vnútorných a vonkajších stehien, stláčanie rúk, stláčanie hrudníka a ďalšie. Zabezpečte správne biomechanické pozicionovanie:
  - Pevne držte Pilates kruh oboma rukami alebo medzi nohami počas cvičenia.
  - Udržujte správnu formu a zarovnanie tela počas každého pohybu.

Varovanie o Regulačných Zariadeniach: Uistite sa, že je Pilates kruh správne umiestnený a nemá žiadne chyby, aby ste predišli zraneniam počas používania.
Varovanie o Samostatnej Výbave: Ak používate Pilates kruh na nerovnej ploche, uistite sa, že je umiestnený na stabilnej a rovnej podložke, aby ste predišli nehodám.
Údržba a Čistenie:
- Pravidelne kontrolujte Pilates kruh, či nie je opotrebovaný, poškodený alebo roztrhaný.
- Po každom použití Pilates kruh vyčistite vlhkou handričkou a miernym mydlom, aby ste zachovali jeho čistotu.
- Vyhnite sa vystaveniu Pilates kruhu priamemu slnečnému žiareniu alebo nadmernému teplu, aby ste predišli poškodeniu.

Technické Špecifikácie Produktu:
- **Maximálna Hmotnosť Používateľa:** Nepoužiteľné
- **Maximálna Hmotnosť Tréningu:** Nepoužiteľné
- **Celková Hmotnosť:** 0,3 kg
- **Rozmery:** Priemer 38 cm

DK - BRUGERVEJLEDNING

Kundeservice: Hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp, så kontakt os venligst på:
- **Hjemmeside:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Producentens Adresse: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien
Anvendelsesområde: Pilatesringen er velegnet til indendørs brug.
Sikkerhedsforskrifter:
- Brug pilatesringen som anvist for at undgå skader.
- Hold pilatesringen væk fra børn og sørg for, at den opbevares sikkert uden for deres rækkevidde, når den ikke er i brug.

Øvelsestyper og Biomekanisk Positionering:
- Øvelser kan omfatte sammenklemning af indre og ydre lår, armtryk, brysttryk og mere. Sørg for korrekt biomekanisk positionering ved at:
  - Holde pilatesringen fast med begge hænder eller mellem benene under øvelser.
  - Opretholde korrekt form og alignment under hver bevægelse.

Advarsel om Justeringsanordninger: Sørg for, at pilatesringen er korrekt placeret og ikke har nogen defekter for at undgå skader under brug.
Advarsel for Fritstående Udstyr: Hvis du bruger pilatesringen på en ujævn overflade, skal du sikre dig, at den er placeret på en stabil og plan base for at undgå ulykker.
Vedligeholdelse og Rengøring:
- Inspektionér regelmæssigt pilatesringen for tegn på slid, revner eller skader.
- Rengør pilatesringen med en fugtig klud og mild sæbe efter hver brug for at bevare dens renlighed.
- Undgå at udsætte pilatesringen for direkte sollys eller overdreven varme for at undgå skader.

Produktspecifikationer:
- **Maksimal Brugervægt:** Ikke relevant
- **Maksimal Træningsvægt:** Ikke relevant
- **Samlet Vægt:** 0,3 kg
- **Dimensioner:** Diameter 38 cm

FI - KÄYTTÖOHJEET

Asiakaspalvelu: Jos sinulla on kysyttävää tai tarvitset apua, ota meihin yhteyttä:
- **Verkkosivusto:** www.fitpaddy.com
- **Sähköposti:** customercare@fitpaddy.com

Valmistajan Osoite: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia
Käyttöalue: Pilatesrengas on sopiva sisätilakäyttöön.
Turvallisuusohjeet:
- Käytä pilatesrengasta ohjeiden mukaisesti välttääksesi vahingoittumisen.
- Pidä pilatesrengas poissa lasten ulottuvilta ja varmista, että se säilytetään turvallisesti poissa heidän ulottuviltaan käytön ulkopuolella.

Harjoitustyypit ja Biomekaaninen Sijoittelu:
- Harjoitukset voivat sisältää sisä- ja ulkoreisien puristamista, käsien puristamista, rintapainamista ja muuta. Varmista oikea biomekaaninen sijoittelu:
  - Pidä pilatesrengas tiukasti käsissä tai jalkojen välissä harjoitusten aikana.
  - Säilytä oikea muoto ja asento jokaisessa liikkeessä.

Varoitus Säätölaitteista: Varmista, että pilatesrengas on oikein asetettu eikä siinä ole vikoja vahinkojen välttämiseksi käytön aikana.
Varoitus Vapaasti Seisovasta Varusteesta: Jos käytät pilatesrengasta epätasaisella pinnalla, varmista, että se on asetettu vakaalle ja tasaiselle pohjalle onnettomuuksien välttämiseksi.
Huolto ja Puhdistus:
- Tarkista pilatesrengas säännöllisesti kulumisen, repeämien tai vaurioiden varalta.
- Puhdista pilatesrengas kostealla liinalla ja miedolla saippualla jokaisen käytön jälkeen pitääksesi sen puhtaana.
- Vältä altistamasta pilatesrengasta suoralle auringonvalolle tai liialliselle lämmölle vaurioiden välttämiseksi.

Tuotespecifikaatiot:
- **Maksimikäyttäjän Paino:** Ei sovellu
- **Maksimiharjoitus Paino:** Ei sovellu
- **Kokonaispaino:** 0,3 kg
- **Mitat:** Halkaisija 38 cm

SE - BRUKSANVISNINGAR

Kundservice: Vid frågor eller behov av hjälp, kontakta oss gärna:
- **Hemsida:** www.fitpaddy.com
- **E-post:** customercare@fitpaddy.com

Tillverkarens Adress: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien
Användningsområde: Pilatesringen är lämplig för inomhusbruk.
Säkerhetsanvisningar:
- Använd pilatesringen enligt instruktionerna för att undvika skador.
- Håll pilatesringen utom räckhåll för barn och se till att den förvaras säkert utom deras räckhåll när den inte används.

Träningstyper och Biomekanisk Positionering:
- Övningar kan inkludera inre och yttre lårförlängningar, armtryck, bröstryck och mer. Se till att ha korrekt biomekanisk positionering genom att:
  - Hålla pilatesringen stadigt med båda händerna eller mellan benen under övningarna.
  - Behålla korrekt form och alignment under varje rörelse.

Varning för Justeringsanordningar: Se till att pilatesringen är korrekt placerad och inte har några defekter för att undvika skador under användning.
Varning för Fristående Utrustning: Om du använder pilatesringen på en ojämn yta, se till att den placeras på en stabil och plan bas för att undvika olyckor.
Skötsel och Underhåll:
- Kontrollera regelbundet pilatesringen för tecken på slitage, revor eller skador.
- Rengör pilatesringen med en fuktig trasa och mild tvål efter varje användning för att behålla dess renhet.
- Undvik att exponera pilatesringen för direkt solljus eller överdriven värme för att undvika skador.

Produktspecifikationer:
- **Maximal Användarvikt:** Ej tillämpligt
- **Maximal Träningsvikt:** Ej tillämpligt
- **Totalvikt:** 0,3 kg
- **Mått:** Diameter 38 cm

NO - BRUKSANVISNINGER

Kundeservice: Ved spørsmål eller behov for hjelp, vennligst kontakt oss på:
- **Nettsted:** www.fitpaddy.com
- **E-post:** customercare@fitpaddy.com

Produsentens Adresse: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia
Bruksområde: Pilatesringen er egnet for innendørs bruk.
Sikkerhetsinstruksjoner:
- Bruk pilatesringen som anvist for å unngå skader.
- Hold pilatesringen utilgjengelig for barn og sørg for at den oppbevares sikkert utenfor rekkevidde når den ikke er i bruk.

Typer Trening og Biomekanisk Posisjonering:
- Øvelsene kan inkludere indre og ytre lårtrykk, armtrykk, brysttrykk og mer. Sørg for riktig biomekanisk posisjonering ved å:
  - Holde pilatesringen fast med begge hender eller mellom bena under øvelsene.
  - Opprettholde riktig form og justering under hver bevegelse.

Advarsel om Justeringsanordninger: Sørg for at pilatesringen er riktig plassert og ikke har noen feil for å unngå skader under bruk.
Advarsel for Frittstående Utstyr: Hvis du bruker pilatesringen på en ujevn overflate, sørg for at den er plassert på en stabil og jevn base for å unngå ulykker.
Vedlikehold og Rengjøring:
- Inspekter pilatesringen jevnlig for tegn på slitasje, rifter eller skader.
- Rengjør pilatesringen med en fuktig klut og mild såpe etter hver bruk for å bevare renheten.
- Unngå å utsette pilatesringen for direkte sollys eller overdreven varme for å unngå skader.

Produktspesifikasjoner:
- **Maksimal Brukervekt:** Ikke aktuelt
- **Maksimal Treningvekt:** Ikke aktuelt
- **Totalvekt:** 0,3 kg
- **Mål:** Diameter 38 cm

TR - KULLANMA KILAVUZU

Müşteri Hizmetleri: Herhangi bir sorunuz veya yardıma ihtiyacınız varsa, lütfen bizimle iletişime geçin:
- **Web Sitesi:** www.fitpaddy.com
- **E-posta:** customercare@fitpaddy.com

Üreticinin Adresi: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) İtalya
Kullanım Alanı: Pilates halkası iç mekan kullanımı için uygundur.
Güvenlik Talimatları:
- Yaralanmaları önlemek için pilates halkasını talimatlara göre kullanın.
- Pilates halkasını çocuklardan uzak tutun ve kullanılmadığı zamanlarda güvenli bir şekilde saklandığından emin olun.

Egzersiz Türleri ve Biyomekanik Pozisyonlama:
- Egzersizler iç ve dış uyluk sıkıştırmaları, kol presleri, göğüs presleri ve daha fazlasını içerebilir. Her harekette doğru biyomekanik pozisyonu sağlamak için:
  - Egzersizler sırasında pilates halkasını her iki elinizle sıkıca veya bacaklar arasında tutun.
  - Her harekette doğru formu ve hizalamayı koruyun.

Ayar Cihazları için Uyarı: Yaralanmaları önlemek için pilates halkasının doğru şekilde yerleştirildiğinden ve herhangi bir kusuru olmadığından emin olun.
Serbest Duran Ekipman İçin Uyarı: Pilates halkasını düz olmayan bir yüzeyde kullanıyorsanız, kazaları önlemek için stabil ve düz bir tabana yerleştirildiğinden emin olun.
Bakım ve Temizlik:
- Pilates halkasını düzenli olarak aşınma, yırtık veya hasar belirtileri açısından kontrol edin.
- Her kullanımdan sonra pilates halkasını temizlemek için nemli bir bez ve hafif sabun kullanarak temizleyin.
- Hasarı önlemek için pilates halkasını doğrudan güneş ışığına veya aşırı sıcaklığa maruz bırakmaktan kaçının.

Ürün Özellikleri:
- **Maksimum Kullanıcı Ağırlığı:** Uygulanabilir Değil
- **Maksimum Antrenman Ağırlığı:** Uygulanabilir Değil
- **Toplam Ağırlık:** 0,3 kg
- **Ölçüler:** Çap 38 cm

RU - ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Служба поддержки клиентов: По всем вопросам или если вам нужна помощь, пожалуйста, свяжитесь с нами:
- **Веб-сайт:** www.fitpaddy.com
- **Электронная почта:** customercare@fitpaddy.com

Адрес производителя: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Италия
Область применения: Пилатес-кольцо подходит для использования в помещении.
Рекомендации по безопасности:
- Используйте пилатес-кольцо в соответствии с инструкциями, чтобы избежать травм.
- Храните пилатес-кольцо в недоступном для детей месте и убедитесь, что оно хранится безопасно, когда не используется.

Типы упражнений и биомеханическое позиционирование:
- Упражнения могут включать в себя сжатие внутренних и внешних бедер, упражнения с руками, упражнения на грудные мышцы и многое другое. Обеспечьте правильное биомеханическое позиционирование:
  - Твердо держите пилатес-кольцо обеими руками или между ногами во время упражнений.
  - Сохраняйте правильную форму и выравнивание тела во время каждого движения.

Предупреждение о регулировочных устройствах: Убедитесь, что пилатес-кольцо правильно расположено и не имеет дефектов, чтобы избежать травм во время использования.
Предупреждение о самостоятельном оборудовании: Если вы используете пилатес-кольцо на неровной поверхности, убедитесь, что оно размещено на устойчивой и ровной основе, чтобы избежать несчастных случаев.
Уход и обслуживание:
- Регулярно проверяйте пилатес-кольцо на наличие признаков износа, разрывов или повреждений.
- Чистите пилатес-кольцо влажной тряпкой и мягким мылом после каждого использования, чтобы сохранить его чистоту.
- Избегайте прямого солнечного света или чрезмерного тепла, чтобы избежать повреждений пилатес-кольца.

Технические характеристики продукта:
- **Максимальная нагрузка пользователя:** Не применимо
- **Максимальная тренировочная нагрузка:** Не применимо
- **Общий вес:** 0,3 кг
- **Размеры:** Диаметр 38 см

SA - تعليمات الاستخدام

خدمة العملاء: **لأية استفسارات أو مساعدة، يرجى التواصل معنا على:**
- الموقع الإلكتروني: www.fitpaddy.com
- البريد الإلكتروني: customercare@fitpaddy.com

عنوان الشركة المُصنعة: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) **إيطاليا**
مجال الاستخدام: **حلقة البيلاتس مناسبة للاستخدام في الأماكن المغلقة.**
إرشادات السلامة:
- استخدم حلقة البيلاتس وفقًا للتعليمات لتجنب الإصابات.
- احتفظ بحلقة البيلاتس بعيدًا عن الأطفال وتأكد من أنها محفوظة بشكل آمن خارج متناولهم عند عدم الاستخدام.

أنواع التمارين والموضع البيولوجي الميكانيكي:
- قد تشمل التمارين ضغط الفخذين الداخلي والخارجي، ضغط الذراعين، ضغط الصدر والمزيد. تأكد من وضع ميكانيكي بيولوجي صحيح عن طريق:
  - الاحتفاظ بحلقة البيلاتس بثبات بين كلا اليدين أو بين الساقين أثناء التمارين.
  - الحفاظ على الشكل والتوجيه الصحيح خلال كل حركة.

تحذير بشأن أجهزة التعديل: **تأكد من أن حلقة البيلاتس موضوعة بشكل صحيح ولا تحتوي على أي عيوب لتجنب الإصابات أثناء الاستخدام.**
تحذير بشأن الأجهزة المستقلة: **إذا كنت تستخدم حلقة البيلاتس على سطح غير مستوٍ، فتأكد من وضعها على قاعدة ثابتة ومستوية لتجنب الحوادث.**
العناية والصيانة:
- تفقد حلقة البيلاتس بانتظام للتأكد من عدم وجود علامات الاهتراء أو التمزق أو الضرر.
- قم بتنظيف حلقة البيلاتس بقطعة قماش مبللة وصابون لطيف بعد كل استخدام للحفاظ على نظافتها.
- تجنب تعريض حلقة البيلاتس لأشعة الشمس المباشرة أو الحرارة الزائدة لتجنب التلف.

مواصفات المنتج:
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: **غير قابل للتطبيق**
- الحد الأقصى لوزن التدريب: **غير قابل للتطبيق**
- الوزن الإجمالي: **0.3 كجم**
- الأبعاد: **قطر 38 سم**

JP - 使用説明書

カスタマーサービス: 何かご質問やお手伝いが必要な場合は、お気軽にご連絡ください:
- **ウェブサイト:** www.fitpaddy.com
- **メール:** customercare@fitpaddy.com

製造元の住所: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) イタリア
使用目的: ピラティスリングは屋内での使用に適しています。
安全上の注意:
- けがを防ぐために、ピラティスリングを指示に従って使用してください。
- 子供の手の届かない場所にピラティスリングを保管し、使用しないときは安全に保管してください。

エクササイズの種類と生体力学的ポジショニング:
- エクササイズには、内側と外側の太ももの絞り込み、アームプレス、チェストプレスなどが含まれる場合があります。 各動作中に適切な生体力学的位置付けを確保するには:
  - エクササイズ中にピラティスリングを両手でしっかりと持ちかかとはさんでください。
  - 各動作中に適切な形とアライメントを維持してください。

調整装置の警告: けがを防ぐために、ピラティスリングが正しく配置され、欠陥がないことを確認してください。
フリースタンディング機器の警告: ピラティスリングを不均一な表面で使用する場合は、安定した平らな基盤に配置して事故を防止してください。
お手入れとメンテナンス:
- 定期的にピラティスリングを摩耗、裂け、または損傷の兆候でチェックしてください。
- 各使用後にピラティスリングを湿った布とマイルドな石鹸できれいにしてください。
- ピラティスリングを直射日光や過度な熱から守るために、直射日光や高温にさらさないでください。

製品仕様:
- **最大ユーザー体重:** 適用されません
- **最大トレーニング体重:** 適用されません
- **総重量:** 0.3 kg
- **寸法:** 直径 38 cm