



MANUALE D'ISTRUZIONI / USER MANUAL Rev.2

RULLO MASSAGGIATORE MASSAGE ROLLER

SKU: HA700A01

Page 1 - IT Italiano
Page 2 - EN English
Page 3 - FR Français
Page 4 - DE Deutsch
Page 5 - ES Español
Page 6 - NL Nederlands
Page 7 - RU Русский
Page 8 - PL Polski
Page 9 - SR Српски
Page 10 - EL Ελληνικά
Page 11 - TR Türkçe
Page 12 - SV Svenska
Page 13 - NO Norsk
Page 14 - FI Suomi
Page 15 - DA Dansk
Page 16 - SL Slovenščina
Page 17 - HR Hrvatski
Page 18 - RO Română
Page 19 - SQ Shqip
Page 20 - LT Lietuvių
Page 21 - LV Latviešu
Page 22 - ET Eesti
Page 23 - PT Português
Page 24 - UK Українська
Page 25 - IS Íslenska

IT ISTRUZIONI PER L'USO

SERVIZIO CLIENTI
Sito Web: www.fitpaddy.com | Email: customercare@fitpaddy.com
Produttore: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
CAMPO DI APPLICAZIONE

Adatto per il massaggio muscolare e il rilassamento post-allenamento, uso esclusivo in ambienti interni.
LINEE GUIDA SULLA SICUREZZA

Peso prodotto: 0,53 kg. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Utilizzare su superfici stabili e antiscivolo. Non utilizzare se il prodotto è danneggiato. ATTENZIONE: Consultare un medico in caso di infortuni, problemi

muscolari o articolari. Non applicare pressione eccessiva durante l'uso per evitare lesioni.
UTILIZZO
Posizionare il rullo su una superficie stabile. Appoggiare il muscolo da trattare sul rullo ed eseguire movimenti

lenti avanti e indietro. Mantieni il core attivo e controlla i movimenti per un massaggio efficace. Adatto per schiena, gambe, glutei, spalle e altre aree muscolari.
AVVERTENZE
Non utilizzare su ferite aperte, zone infiammate o in caso di dolore acuto. Evitare di far cadere o urtare il rullo contro superfici dure.

CURA E MANUTENZIONE
Pulire con un panno umido, asciugare accuratamente. Non usare solventi o detergenti aggressivi. Conservare in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore e umidità.
SMALTIMENTO
Smaltire secondo le normative locali. Non gettare nei rifiuti domestici.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ
Il prodotto è conforme alle normative europee applicabili. La Dichiarazione di Conformità è disponibile su richiesta all'indirizzo email: customercare@fitpaddy.com

EN USER INSTRUCTIONS

CUSTOMER SERVICE
Website: www.fitpaddy.com | E-mail: customercare@fitpaddy.com
Manufacturer: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italy
AREA OF USE

Suitable for muscle massage and post-workout relaxation, for indoor use only.
SAFETY GUIDELINES

Product weight: 0.53 kg. Keep out of reach of children. Use on stable, non-slip surfaces. Do not use if the product is damaged.
WARNING: Consult a doctor if you have injuries, muscle, or joint issues. Do not apply excessive pressure during use to avoid injury.

USE
Place the roller on a stable surface. Rest the muscle to be treated on the roller and perform slow forward and backward movements. Keep the core active and control the movements for an effective massage. Suitable for back, legs, glutes, shoulders, and other muscle areas.
WARNINGS
Do not use on open wounds, inflamed areas, or in case of acute pain. Avoid dropping or hitting the roller against hard surfaces.

CARE AND MAINTENANCE
Clean with a damp cloth and dry thoroughly. Do not use solvents or harsh cleaners. Store in a dry place, away from heat and humidity.

DISPOSAL
Dispose of according to local regulations. Do not throw in household waste.
DECLARATION OF CONFORMITY
The product complies with applicable European regulations. The Declaration of Conformity is available upon request at the email address: customercare@fitpaddy.com

FR INSTRUCTIONS D'UTILISATION

SERVICE CLIENT
Site Web: www.fitpaddy.com | E-mail: customercare@fitpaddy.com
Fabricant: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italie
DOMAINE D'APPLICATION

Convient pour le massage musculaire et la relaxation post-entraînement, usage exclusivement en intérieur.
DIRECTIVES DE SÉCURITÉ

Poids du produit : 0,53 kg. Garder hors de portée des enfants. Utiliser sur des surfaces stables et antidérapantes. Ne pas utiliser si le produit est endommagé.
AVERTISSEMENT : Consulter un médecin en cas de blessures, de problèmes musculaires ou articulaires. Ne pas exercer de pression excessive lors de l'utilisation pour éviter les blessures.

UTILISATION
Placez le rouleau sur une surface stable. Placez le muscle à traiter sur le rouleau et effectuez des mouvements lents avant et arrière. Gardez le tronc actif et contrôlez les mouvements pour un massage efficace. Convient pour le dos, les jambes, les fessiers, les épaules et d'autres zones musculaires.

AVERTISSEMENTS
Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes, des zones enflammées ou en cas de douleur aiguë. Éviter de laisser tomber ou de heurter le rouleau contre des surfaces dures.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE
Nettoyer avec un chiffon humide et sécher soigneusement. Ne pas utiliser de solvants ni de nettoyeurs agressifs. Conserver dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

ÉLIMINATION
Éliminer le produit conformément aux réglementations locales. Ne pas jeter dans les déchets ménagers.
DECLARATION OF CONFORMITY
The product complies with applicable European regulations. The Declaration of Conformity is available upon request at the email address: customercare@fitpaddy.com

DE GEBRAUCHSANWEISUNG

KUNDENSERVICE
Website: www.fitpaddy.com | E-Mail: customercare@fitpaddy.com
Hersteller: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italien
ANWENDUNGSBEREICH

Geeignet für Muskelmassage und Entspannung nach dem Training, ausschließlich für den Innenbereich.
SICHERHEITSHINWEISE

Produktgewicht: 0,53 kg. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Nur auf stabilen und antirutschfesten Oberflächen verwenden. Nicht verwenden, wenn das Produkt beschädigt ist.
WARNUNG: Konsultieren Sie einen Arzt bei Verletzungen, Muskel- oder Gelenkproblemen. Wenden Sie nicht zu viel Druck an, um Verletzungen zu vermeiden.

VERWENDUNG
Legen Sie die Rolle auf eine stabile Oberfläche. Legen Sie den zu behandelnden Muskel auf die Rolle und führen Sie langsame Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen aus. Halten Sie den Kern aktiv und kontrollieren Sie die Bewegungen für eine effektive Massage. Geeignet für Rücken, Beine, Gesäß, Schultern und andere Muskelbereiche.

WARNUNGEN
Nicht auf offene Wunden, entzündete Bereiche oder bei akutem Schmerz verwenden. Vermeiden Sie es, die Rolle fallen zu lassen oder gegen harte Oberflächen zu stoßen.

PFLEGE UND WARTUNG
Mit einem feuchten Tuch abwischen und gründlich trocknen. Keine Lösungsmittel oder aggressive Reinigungsmittel verwenden. An einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und Feuchtigkeit, aufbewahren.

ENTSORGUNG
Das Produkt gemäß den lokalen Vorschriften entsorgen. Nicht in den Hausabfallmüll werfen.
KONFORMITÄTSERKLÄRUNG
Das Produkt entspricht den geltenden europäischen Vorschriften. Die Konformitätserklärung ist auf Anfrage per E-Mail erhältlich: customercare@fitpaddy.com

ES INSTRUCCIONES DE USO

SERVICIO AL CLIENTE
Sitio web: www.fitpaddy.com | Correo electrónico: customercare@fitpaddy.com
Fabricante: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
ÁREA DE APLICACIÓN

Adecuado para el masaje muscular y la relajación post-entrenamiento, solo para uso en interiores.
DIRECTRICES DE SEGURIDAD

Peso del producto: 0,53 kg. Mantener fuera del alcance de los niños. Utilizar sólo en superficies estables y antideslizantes. No utilizar si el producto está dañado.
ATENCIÓN: Consultar a un médico en caso de lesiones, problemas musculares o articulares. No aplicar presión excesiva durante el uso para evitar lesiones.

USO
Coloque el rodillo sobre una superficie estable. Apoye el músculo a tratar sobre el rodillo y realice movimientos lentos hacia adelante y hacia atrás. Mantenga el core activo y controle los movimientos para un masaje efectivo. Apto para la espalda, piernas, glúteos, hombros y otras áreas musculares.

ADVERTENCIAS
No usar sobre heridas abiertas, áreas inflamadas o en caso de dolor agudo. Evitar dejar caer o golpear el rodillo contra superficies duras.

PREVENCIÓN DE DAÑOS
No utilizar sobre heridas abiertas, áreas inflamadas o en caso de dolor agudo. Evitar dejar caer o golpear el rodillo contra superficies duras.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO
Limpiar con un paño húmedo y secar completamente. No utilizar solventes ni limpiadores agresivos. Conservar en un lugar seco, alejado de fuentes de calor y humedad.

ELIMINACIÓN
Eliminar el producto de acuerdo con las normativas locales. No tirarlo a los residuos domésticos.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD
El producto cumple con las normativas europeas aplicables. La Declaración de Conformidad está disponible bajo solicitud por correo electrónico: customercare@fitpaddy.com

NL GEBRUIKSAANWIJZING

KLANTENSERVICE
Website: www.fitpaddy.com | E-mail: customercare@fitpaddy.com
Fabrikant: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italië
TOEPASSINGSGEBIED

Geschikt voor spiermassage en ontspanning na de training, uitsluitend voor gebruik binnenshuis.
VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

Productgewicht: 0,53 kg. Buiten bereik van kinderen houden. Alleen gebruiken op stabiele en antislip oppervlakken. Niet gebruiken als het product beschadigd is.
WAARSCHUWING: Raadpleeg een arts bij blessures, spier- of gewrichtsproblemen. Breng geen overmatige druk aan tijdens het gebruik om verwondingen te voorkomen.

GEBRUIK
Plaats de roller op een stabiel oppervlak. Leg de spier die behandeld moet worden op de roller en voer langzame voorwaartse en achterwaartse bewegingen uit. Houd de core actief en controleer de bewegingen voor een effectieve massage. Geschikt voor de rug, benen, billen, schouders en andere spiergebieden.

WAARSCHUWINGEN
Niet gebruiken op open wonden, ontstoken gebieden of bij acute pijn. Vermijd het laten vallen of stoten van de roller tegen harde oppervlakken.

ZORG EN ONDERHOUD
Reinig met een vochtige doek en droog grondig af. Geen oplosmiddelen of agressieve schoonmaakmiddelen gebruiken. Bewaren op een droge plaats, weg van warmtebronnen en vochtigheid.

ELIMINACIÓN
Eliminar el producto de acuerdo con las normativas locales. No tirarlo a los residuos domésticos.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD
El producto cumple con las normativas europeas aplicables. La Declaración de Conformidad está disponible bajo solicitud por correo electrónico: customercare@fitpaddy.com

RU РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
Вебсайт: www.fitpaddy.com | Электронная почта: customercare@fitpaddy.com
Производитель: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Италия
ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Подходит для массажа мышц и релаксации после тренировки, только для использования в помещении.
ИНСТРУКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ

Вес продукта: 0,53 кг. Хранить в недоступном для детей месте. Использовать только на стабильных и нескользящих поверхностях. Не использовать, если продукт поврежден.
ВНИМАНИЕ: Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть травмы, проблемы с мышцами или суставами. Не оказывайте чрезмерное давление во время использования, чтобы избежать травм.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
Поместите ролик на стабильную поверхность. Положите мышцу, которую хотите обработать, на ролик и выполните медленные движения вперед и назад. Держите корпус активным и контролируйте движения для эффективного массажа. Подходит для спины, ног, ягодиц, плеч и других мышечных зон.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
Не используйте на открытых ранах, воспаленных участках или при острой боли. Избегайте падений или ударов ролика о твердые поверхности.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ
Протрите влажной тканью и тщательно высушите. Не используйте растворители или агрессивные моющие средства. Храните в сухом месте, вдали от источников тепла и влаги.

УТИЛИЗАЦИЯ
Утилизировать продукт в соответствии с местными нормами. Не выбрасывать в бытовые отходы.

ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ
Продукт соответствует применимым европейским стандартам. Заявление о соответствии доступно по запросу на электронную почту: customercare@fitpaddy.com

PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

OBSŁUGA KLIENTA
Strona internetowa: www.fitpaddy.com | E-mail: customercare@fitpaddy.com
Producent: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Włochy
ZAKRES ZASTOSOWANIA

Do masażu mięśni i relaksacji po treningu, wyłącznie do użytku wewnętrznego.
WYTYCZNE BEZPIECZEŃSTWA

Waga produktu: 0,53 kg. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Używać tylko na stabilnym i antypoślizgowych powierzchniach. Nie używać, jeśli produkt jest uszkodzony.
OSTRZEŻENIE: Skonsultuj się z lekarzem w przypadku kontuzji, problemów mięśniowych lub stawowych. Nie wywierać nadmiernego nacisku podczas używania, aby uniknąć kontuzji.

UŻYCIE
Umieść wałek na stabilnej powierzchni. Połóż mięsień do masażu na wałku i wykonuj powolne ruchy do przodu i do tyłu. Utrzymuj aktywne mięśnie brzucha i kontroluj ruchy, aby zapewnić skuteczny masaż. Nadaje się do pleców, nóg, pośladków, ramion i innych partii mięśniowych.

OSTRZEŻENIA
Nie używać na otwartych ranach, zapalnych obszarach ciała lub w przypadku ostrego bólu. Unikać uszkodzenia lub uszkodzenia ciała w twarde powierzchnie.

PIELĘGNACJA I UTRZYMANIE
Czyszczyć wilgotną ściereczką i dokładnie osuszyć. Nie używać rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących. Przechowywać w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i wilgoci.

ZBRINIJANJE
Zbrinite proizvod prema lokalnim zakonima. Ne bacajte u kućni otpad.

IŽJAVA O USKLADNOSTI
Proizvod je u skladu sa važećim evropskim propisima.

IZJAVA O USKLADNOSTI
Izjava o usklađenosti dostupna je na zahtev putem emaila: customercare@fitpaddy.com

SR UPUTSTVO ZA UPOTREBU

KORISNIČKA PODRŠKA
Web sajt: www.fitpaddy.com | Email: customercare@fitpaddy.com
Proizvođač: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italija
KULLANIM ALANI

Pogodno za masažu mišića i opuštanje posle treninga, samo za unutrašnju upotrebu.
UPUTSTVO ZA BEZBEDNOST

Težina proizvoda: 0,53 kg. Držati van domašaja dece. Koristiti samo na stabilnim i nesklizajućim površinama. Ne koristiti ako je proizvod oštećen.
OPOMENA: Posavetujte se sa lekarom ako imate povrede, mišićne ili zglobovne probleme. Ne primenjujte prekomerni pritisak tokom upotrebe kako biste izbegli povrede.

UPOTREBA
Postavite roler na stabilnu površinu. Stavite mišić koji treba obraditi na roler i pomerajte se polako napred i nazad. Držite aktivan trbušni deo i kontrolišite pokrete za efikasan masazu. Pogodno za leđa, noge, zadnjicu, ramena i druge mišićne grupe.

UPUTSTVO ZA OPREZ
Ne koristiti na otvorenim ranama, zapaljenim područjima ili u slučaju oštećenja. Izbegavajte padanje ili udaranje rolera u tvrde površine.

ODRŽAVANJE I NEGA
Čistiti vlažnom krpom i temeljno osušiti. Ne koristiti rastvarače ni agresivne čistače. Čuvati na suvom mestu, dalje od izvora toplote i vlage.

ZBRINJAVANJE
Zbrinite proizvod prema lokalnim zakonima. Ne bacajte u kućni otpad.

IŽJAVA O USKLADNOSTI
Proizvod je u skladu sa važećim evropskim propisima.

IZJAVA O USKLADNOSTI
Izjava o usklađenosti dostupna je na zahtev putem emaila: customercare@fitpaddy.com

EL ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΛΕΑΤΩΝ
Ιστότοπος: www.fitpaddy.com | Email: customercare@fitpaddy.com
Κατασκευαστής: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
ΠΕΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Κατάλληλο για μασάζ μυών και χαλάρωση μετά την άσκηση, για εσωτερική χρήση μόνο.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Βάρος προϊόντος: 0,53 kg. Κρατήστε το μακριά από τα παιδιά. Χρησιμοποιείτε σε σταθερές και αντιολισθητικές επιφάνειες. Μην το χρησιμοποιείτε αν είναι κατεστραμμένο.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Συμβουλευτείτε έναν γιατρό σε περίπτωση τραυματισμών, μυϊκών ή αρθρικών προβλημάτων. Μην ασκείτε υπερβολική πίεση κατά τη διάρκεια της χρήσης για να αποφύγετε τραυματισμούς.

ΧΡΗΣΗ
Τοποθετήστε το ρολό σε μια σταθερή επιφάνεια. Τοποθετήστε τον μυ που θέλετε να θεραπεύσετε πάνω στο ρολό και εκτελέστε σε σταθερές και αντιολισθητικές επιφάνειες. Μην το χρησιμοποιείτε αν είναι κατεστραμμένο.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΙΣ
Μην το χρησιμοποιείτε σε ανοιχτές πληγές, φλεγμονώδη σημεία ή σε περίπτωση οξείας πόνου.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
Καθαρίστε το με υγρή πετσέτα και στεγνώστε το καλά. Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες ή επιθετικά καθαριστικά. Αποθηκεύστε το σε δροσερό μέρος μακριά από πηγές θερμότητας και υγρασίας.

ΑΠΟΡΙΨΗ
Απορρίψτε το προϊόν σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς. Μην το πετάξετε στα οικιακά απόβλητα.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ
Το προϊόν πληροί τις ισχύουσες ευρωπαϊκές κανονιστικές απαιτήσεις. Η δήλωση συμμόρφωσης είναι διαθέσιμη κατόπιν αιτήματος μέσω email: customercare@fitpaddy.com

TR KULLANIM TALIMATLARI

MÜŞTERİ HİZMETLERİ
Web sitesi: www.fitpaddy.com | E-posta: customercare@fitpaddy.com
Üretici: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), İtalya
ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

Kas masajı ve antrenman sonrası rahatlatma için uygundur, sadece iç mekânlarda kullanım için.
GÜVENLİK TALİMATLARI

Ürünün ağırlığı: 0,53 kg. Çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. Yalnızca stabil ve kaymaz yüzeylerde kullanın. Ürünü hasar görmüşse kullanmayın.
UYARI: Yaralanmalar, kas veya eklem problemleri durumunda bir doktora danışın. Kullanım sırasında aşırı baskı uygulamaktan kaçının, böylece yaralanmalardan kaçının.

KULLANIM
Ruloyu stabil bir yüzeye yerleştirin. Masaj yapılacak kısıya uygulandıktan sonra, böylece yaralanmalardan kaçının.

ANVÄNDNING
Placera rullen på en stabil yta. Placera muskeln som ska behandlas på rullen och gör långsamma fram- och bakåt rörelser. Håll din core aktiv och kontrollera rörelserna för en effektiv massage. Låmplig för rygg, ben, säte, axlar och andra muskelområden.

ANVÄNDNING
Använd inte på öppna sår, inflammerade områden eller vid akut smärta. Undvik att tappa eller stöta rullen mot hårda ytor.

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL
Torka av med en fuktig trasa och torka ordentligt. Rengör med eller fuktig klut och tork grundig. Bruk ikke løsemidler eller aggressive rengjøringsmidler. Oppbevar på et tørt sted, borte fra varmekilder og fuktighet.

BORTSKAFFELSE
Bortkast produktet i henhold til lokale forskrifter. Ikke kast det i husholdningsavfallet.

KONFORMITÄTSERKLÄRING
Produktet er i samsvar med gjeldende europeiske forskrifter. Konformitetserklæringen er tilgjengelig på forespørsel via e-post: customercare@fitpaddy.com

SV BRUKSANVISNING

KUNDESERVICE
Webbsida: www.fitpaddy.com | E-post: customercare@fitpaddy.com
Produsent: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
BRUKSANVISNING

Egnet for muskelmassasje og avslapning etter trening, kun for innendørs bruk.
SIKKERHETSREGLER

Produktvekt: 0,53 kg. Oppbevares utilgjengelig for barn. Bruk kun på stabile og sklisikre overflater. Ikke bruk hvis produktet er skadet.
ADVARSEL: Konsulter en lege hvis du har skader, muskel- eller leddproblemer. Ikke påfør for mye trykk under bruk for å unngå skader.

BRUK
Plasser rullen på et stabilt underlag. Legg muskelen som skal behandles på rullen og utfør sakte frem- og tilbakebevegelser. Hold kjernen aktiv og kontroller bevegelsene for effektiv massasje. Egnet for rygg, ben, rumpe, skuldre og andre muskelområder.

ADVARSLER
Bruk ikke på åpne sår, betente områder eller ved akutt smerte. Unngå å slippe eller støte rullen mot harde overflater.

VEDLIKEHOLD OG VEDLIKEHOLD
Rengjør med en fuktig klut og tork grundig. Bruk ikke løsemidler eller aggressive rengjøringsmidler. Oppbevar på et tørt sted, borte fra varmekilder og fuktighet.

BORTSKAFFELSE
Bortkast produktet i henhold til lokale forskrifter. Ikke kast det i husholdningsavfallet.

KONFORMITÄTSERKLÄRING
Produktet er i samsvar med gjeldende europeiske forskrifter. Konformitetserklæringen er tilgjengelig på forespørsel via e-post: customercare@fitpaddy.com

FI KÄYTTÖOHJEET

ASIENKAPALVELU
Verkkosivusto: www.fitpaddy.com | Sähköposti: customercare@fitpaddy.com
Valmistaja: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
KÄYTTÖALUE

Sopii lihasmassointiin ja palautumiseen harjoittelun jälkeen, vain sisäkäyttöön.
TURVALLISUUSOHJEET

Tuotteen paino: 0,53 kg. Säilytä lasten ulottumattomissa. Käytä vain tasaisilla ja liukumattomilla pinnoilla. Älä käytä, jos tuote on vaurioitunut.
VAROITUS: Ota yhteyttä lääkäriin, jos sinulla on vammoja, lihas- tai nivelongelmia. Älä käytä liiallista painetta loukkaantumisten välttämiseksi.

KÄYTTÖ
Aseta rulla tasaiselle pinnalle. Aseta käsiteltävä lihas rullalle ja tee hitaita eteen- ja taaksepäin liikkeitä. Pidä keskivartalo aktiivisena ja hallitse liikkeitä tehokkaasti hieronnan saavuttamiseksi. Sopii selkään, jalkoihin, pakaroihin, hartioihin ja muihin lihasalueisiin.

VAROITUKSET
Älä käytä avoimilla haavoilla, tulehtuneilla alueilla tai akuutissa kivussa. Vältä rullan pudottamista tai törmäystä koviin pinnoille.

HOITO JA YLLÄPITO
Puhdista kostealla liinalla ja kuivaa huolellisesti. Älä käytä liuottimia tai aggressiivisia puhdistusaineita. Säilytä kuivassa paikassa, pois lämmönlähteistä ja kosteudesta.

HÄVITTÄMINEN
Hävittä tuote paikallisten sääntöjen mukaan. Älä heitä sitä kotitalousjätteisiin.

SOVITUSILMOITUS
Tuote on EU:n voimassa olevien säädösten mukainen. Yhteensopivuusilmoitus on saatavilla pyynnöstä sähköpostitse: customercare@fitpaddy.com

DA BRUGSANVISNING

KUNDESERVICE
Websted: www.fitpaddy.com | E-mail: customercare@fitpaddy.com
Producent: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
ANVENDESESONMRÅDE
Velegnet til muskelmassage og afslapning efter træning, kun til indendørs brug.
SIKKERHEDSREGLER
Produktvægt: 0,53 kg. Opbevares utilgængeligt for børn. Bruges kun på stabile og skridsikre overflader. Brug ikke, hvis produktet er beskadiget.
ADVARSEL: Kontakt en læge, hvis du har skader, muskel- eller ledproblemer. Påfør ikke for meget tryk under brug for at undgå skader.
BRUG
Placer rullen på en stabil overflade. Placer den muskel, der skal behandles, på rullen og udfør langsomme frem- og tilbagebevægelser. Hold kernen aktiv og kontroller bevægelserne for effektiv massage. Velegnet til ryg, ben, baller, skuldre og andre muskelområder.
ADVARSLER
Brug ikke på åbne sår, betændte områder eller ved akut smerte. Undgå at tabe eller ramme rullen mod hårde overflader.
VEDLIGEHOLDELSE OG VEDLIGEHOLDELSE
Rengør med en fugtig klud og tør grundigt af. Brug ikke opløsningsmidler eller aggressive rengøringsmidler. Opbevar på et tørt sted, væk fra varmekilder og fugt.
BORTSKAFFELSE
Bortskaffelse af produktet skal ske i henhold til lokale bestemmelser. Smid ikke i husholdningsaffald.
KONFORMITETSERKLÆRING
Produktet er i overensstemmelse med gældende europæiske bestemmelser. Konformitetserklæringen er tilgængelig på anmodning via e-mail: customercare@fitpaddy.com

SL NAVODILA ZA UPORABO

STORITEV ZA UPORABNIKE
Spletna stran: www.fitpaddy.com | E-pošta: customercare@fitpaddy.com
Proizvajalec: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italija
NAMEN UPORABE
Primeren za masažo mišic in sprostitev po treningu, samo za notranjo uporabo.
VAROVALNE USMERITVE
Teža izdelka: 0,53 kg. Hraniti izven dosega otrok. Uporabiti samo na stabilnih in protidrsljivih površinah. Ne uporabljati, če je izdelek poškodovan.
OPOZORILO: Posvetujte se z zdravnikom, če imate poškodbe, težave z mišicami ali sklepi. Ne nanašajte prevelikega pritiska med uporabo, da bi preprečili poškodbe.
UPORABA
Postavite rolo na stabilno površino. Postavite mišico, ki jo želite obdelati, na rolo in izvajajte počasne premike naprej in nazaj. Ohranite aktivne trebušne mišice in nadzorujte premike za učinkovito masažo. Primeren za hrbet, noge, zadnjico, ramena in druge mišične skupine.
OPOZORILO
Ne uporabljajte na odprtih ranah, vnetih območjih ali v primeru akutne bolečine. Izogibajte se padcem ali udarcemroke akute. Shmagni rënien ose goditjen e rolit mbi sipërfaqe të forta.
NEGATIVE ODRŽAVANJE
Očistite z vlažno krpo in temeljito osušite. Ne uporabljajte topil ali agresivnih čistilnih sredstev. Shranite na suhem mestu, stran od virov toplote in vlage.
ZBIRANJE
Izdelek odstranite v skladu z lokalnimi predpisi. Ne odmetavajte ga v gospodinjstvo odpadke.
IZJAVA O USKLADNOSTI
Izjava o uskladenosti z veljavni evropskimi predpisi. Izjava o usklajenosti je na voljo na zahtevo po e-pošti: customercare@fitpaddy.com

HR UPUTE ZA UPORABU

KORISNIČKA PODRŠKA
Web stranica: www.fitpaddy.com | E-mail: customercare@fitpaddy.com
Proizvođač: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italija
PODRUČJE PRIMJENE
Pogodno za masažu mišića i opuštanje nakon treninga, samo za unutarnju upotrebu.
SIGURNOSNE UPUTE
Težina proizvoda: 0,53 kg. Držati izvan dosega djece. Koristiti samo na stabilnim i protiskliznim površinama. Ne koristiti ako je proizvod oštećen.
OPUTSTVO: Posavjetujte se s liječnikom u slučaju ozljeda, problema s mišićima ili zglobovima. Nemojte primjenjivati prekomjerni pritisak tijekom korištenja kako biste izbjegli ozljede.
UPORABA
Postavite rolu na stabilnu površinu. Stavite mišić koji želite obraditi na rolu i polako se pomičite naprijed i natrag. Držite aktivne trbušne mišice i kontrolirajte pokrete za učinkovitu masažu. Pogodno za leđa, noge, stražnjicu, ramena i druge mišiće.
UPUTSTVO ZA OPREZ
Ne koristite na otvorenim ranama, upaljenim područjima ili u slučaju akutne boli. Izbjegavajte padanje ili udaranje rolice u tvrde površine.
NEGATIVE ODRŽAVANJE
Očistite z vlažnom krpom i temeljito osušite. Ne koristite otapala ili agresivne čistače. Čuvajte na suhom mjestu, dalje od izvora topline i vlage.
ODRŽAVANJE
Odložite proizvod u skladu s lokalnim zakonima. Nemojte baciti u kućni otpad.
IZJAVA O USKLADNOSTI
Proizvod je u skladu s važećim europskim propisima. Izjava o usklađenosti dostupna je na zahtjev putem e-pošte: customercare@fitpaddy.com

RO INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

SERVICIUL CLIENTULUI
Website: www.fitpaddy.com | E-mail: customercare@fitpaddy.com
Producător: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
DOMENIU DE APLICARE
Potrivit pentru masajul muscular și relaxarea după antrenament, pentru uz exclusiv în interior.
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ
Greutate produs: 0,53 kg. A se păstra departe de copii. Utilizați numai pe suprafețe stabile și antiderapante. Nu utilizați dacă produsul este deteriorat.
ATENȚIE: Consultați un medic în caz de răni, probleme musculare sau articulare. Nu aplicați presiune excesivă în timpul utilizării pentru a evita rănierea.
UTILIZARE
Plasați rolele pe o suprafață stabilă. Puneți mușchiul care trebuie tratat pe rolă și efectuați mișcări lente înainte și înapoi. Mențineți core-ul activ și controlați mișcările pentru un masaj eficient. Potrivit pentru spate, picioare, fese, umeri și alte zone musculare.
AVERTISMENTE
Nu utilizați pe răni deschise, zone inflamate sau în caz de durere acută. Evitați să lăsați rola să cadă sau să o loviți de suprafețe dure.
ÎNȚEȚINERE ȘI ÎNGRIJIRE
Curățați cu o cârpă umedă și uscați temeinic. Nu utilizați solvenți sau produse de curățare agresive. Păstrați într-un loc uscat, departe de sursele de căldură și umiditate.
DEPOZITARE
Aruncați produsul conform reglementărilor locale. Nu aruncați în deșeurile menajere.
DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Produsul respectă reglementările europene aplicabile. Declarația de conformitate este disponibilă la cerere prin e-mail: customercare@fitpaddy.com

SQ UDHËZIME PËRDORIMI

SHËRBIMI PËR KLIENTËT
Faqja e internetit: www.fitpaddy.com | Email: customercare@fitpaddy.com
Prodhuesi: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Itali
LIETOSANAS INSTRUKCIJA
Për masazh muskulor dhe relaksim pas stërvitjes, vetëm për përdorim në ambiente të brendshme.
UDHËZIME SIGURIE
Pesha e produktit: 0,53 kg. Mbajeni larg fëmijëve. Përdorni vetëm në sipërfaqe stabile dhe protidrs. Mos e përdorni nëse produkti është i dëmtuar.
KËSHILLË: Konsultohuni me një mjek nëse keni lëndime, probleme muskulore ose të kyçeve. Mos aplikoni presion të tepruar gjatë përdorimit për të shmangur dëmtimet.
PËRDORIMI
Vendoseni rolin në një sipërfaqe stabile. Vendosni muskulin që do të trajtohet mbi rolin dhe kryeni lëvizje të ngadalta përpara dhe mbpara. Mbani aktiv muskujt e barkut dhe kontrolloni lëvizjet për një masazh efektiv. I përshtatshëm për shpinën, këmbët, vithet, supe dhe zona të tjera muskulore.
KËSHILLA
Mos e përdorni mbi plagë të hapura, zona të inflamuar ose në rast dhimbje akute. Shmagni rënien ose goditjen e rolit mbi sipërfaqe të forta.
NEGATIVE MIRËMBAJTJA
Pastroni me një pecetë të lagur dhe thajeni mirë. Mos përdorni tretës ose pastrues agresivë. Ruajeni në një vend të thatë, larg burimeve të nxehtësisë dhe lagështisë.
HEQJA
Heqja e produktit duhet të bëhet sipas rregulloreve lokale. Mos e hidhni në mbeturinat e përditshme.
DEKLARATA E PËRSHTATSHMËRISË
Prodhiimi është në përputhje me rregulloret evropiane të aplikueshme. Deklarata e përshtatshmërisë është në dispozicion me kërkesë nëpërmjet emailit: customercare@fitpaddy.com

LT NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

KLIENTŲ APTARNAVIMAS
Tinklapis: www.fitpaddy.com | El. paštas: customercare@fitpaddy.com
Gamintojas: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italija
NAUDOJIMO SRITYS
Tinka raumenų masažui ir atsipalaidavimui po treniruotės, tik naudojimui patalpose.
SAUGOS INSTRUKCIJOS
Produkto svoris: 0,53 kg. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietą. Lietoti tik ant stabiliam ir neslidžiam paviršiaus. Nenaudoti, jei produktas pažeistas.
ĮSPĖJIMAS: Pasitarkite su gydytoju, jei turite sužeidimų, raumenų ar sąnarių problemų. Nenaudokite per didelį spaudimą, kad išvengtumėte sužeidimų.
NAUDOJIMAS
Padėkite ritinėli ant stabilaus paviršiaus. Padėkite raumenį, kurį norite masažuoti, ant ritinėlio ir atlikite lėtus judesius pirmyn ir atgal. Išlaikykite aktyvų kūno centrą ir kontroliuokite judesius, kad pasiektumėte efektyvų masažą. Tinka nugarai, kojoms, sėdmenims, pečiams ir kitoms raumenų grupėms.
ĮSPĖJIMAI
Nenaudokite ant atvirų žaizdų, uždegimo zonų ar esant ūmiam skausmui. Venkite ritinėlio nukritimo ar smūgio į kietas paviršius.
PRIEŽIŪRA IR PALAUKA
Išvalykite drėgnu audiniu ir gerai išdžiovinkite. Nenaudokite tirpiklių ar agresyvių valiklių. Laikykite sausose vietose, toliau nuo šilumos šaltinių ir drėgmės.
ŠALINIMAS
Prašome išmesti produktą pagal vietinius teisės aktus. Neišiukšlinkite į buitinius atliekų konteinerius.
ATITIKTIES DEKLARACIJA
Produkto atitinka galiojančius Europos reglamentus. Produkto atitiktis Europos Sąvienbos noteikumiems. Atitikties deklaracija prieinama pagal užklausą el. paštu: customercare@fitpaddy.com

LV LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

KLIENTU ATBALSTS
Timekla vietne: www.fitpaddy.com | E-pasts: customercare@fitpaddy.com
Ražotājs: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italija
LIETOŠANAS INSTRUKCIJA
Piemērots muskuļu masāžai un atpūtai pēc treniņa, tikai treniņgūt, ainult sisehaldusks.
DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI
Produkta svars: 0,53 kg. Turēt bērniem nepieejamā vietā. Lietot tikai uz stabilām un neslidīgām virsmām. Nelietot, ja produkts ir bojāts.
BRĪDINĀJUMS: Pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu, ja jums ir traumas, muskuļu vai locītavu problēmas. Nelietojiet pārāk lielu spiedienu, lai izvairītos no traumām.
LIETOŠANA
Novietojiet rulli uz stabilas virsmas. Novietojiet masāžojamo muskuļu uz rulli un veiciet lēnas kustības uz priekšu un atpakaļ. Saglabāiet aktīvu vēdera muskuļus un kontrolējiet kustības, lai nodrošinātu efektīvu masāžu. Tinka nugarai, kājām, sēžamvietām, pleciem un citām muskuļu grupām.
BRĪDINĀJUMI
Nelietojiet uz atklātām brūcēm, iekaisušām vietām vai, ja ir akūtas sāpes. Izvairieties no rullēšanas krišanas vai atstāšanās pret cietām virsmām.
PRIEŽIŪRA UN UZTURĒŠANA
Išvalykite drėgnu audiniu ir gerai išdžiovinkite. Nenaudokite tirpiklių ar agresyvių valiklių. Laikykite sausose vietose, toliau nuo karštumo ar mitruma.
IZMEŠANA
Atbrīvojiet produktu saskaņā ar vietējiem noteikumiem. Nelietojiet mājaismniecības atkritumos.
ATBILDĪBAS DEKLARĀCIJA
Produkts atbilst Eiropas Savienības noteikumiem. Atbilstības deklarācija ir pieejama pēc pieprasījuma pa e-pastu: customercare@fitpaddy.com

ET KASUTUSJUHEND

KLIENDITUGI
Veebisait: www.fitpaddy.com | E-post: customercare@fitpaddy.com
Tootja: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Itaalia
KASUTUSALA
Sobib lihassmassaaziks ja lõõgastumiseks pärast treeningut, ainult sisehaldusks.
TURVANÕUANDED
Toote kaal: 0,53 kg. Hoida lastele kätte saamatu kohal. Kasutada ainult stabiilsetel ja libisemiskindlatel pindadel. Ärge kasutage, kui toode on kahjustatud.
HOIATUS: Konsulteerige arstiga, kui teil on vigastusi, lihas- või liigeseprobleeme. Ärge rakendage liigset survet, et vältida vigastusi.
KASUTAMINE
Pange rull stabiilsele pinnale. Asetage massaažitav lihas rullile ja tehke aeglaselt liikumisi edasi-tagasi. Hoidke aktiivne kõhu osa ja kontrollige liikumisi tõhusa massaaži saavutamiseks. Sobib seljale, jalgadele, tuharatele, õlgadele ja teistele lihasgruppidele.
HOIATUS
Ärge kasutage avatud haavadele, põletikulistes piirkondades või ägeda valu korral. Vältige rulli kukkumist või kõvade pindadega kokkupõrkeid.
HOOLEKAND JA HOOLDUS
Puhastage niiske lapiga ja kuivatage hoolikalt. Ärge kasutage lahusteid ega agressiivseid puhastusvahendeid. Hoidke kuivas kohas, eemal kuumusest ja niiskusest.
PRÜGISTAMINE
Toode tuleb hävitada kohalike seaduste järgi. Ärge visake seda kodumajapidamisesse prügisse.
ÜHILDUVUSE DEKLARATSIOON
Toode vastab kehtivatele Euroopa määrustele. Ühilduvuse deklaratsioon on saadaval nõudmisel e-posti teel: customercare@fitpaddy.com

PT INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

ATENDIMENTO AO CLIENTE
Site: www.fitpaddy.com | E-mail: customercare@fitpaddy.com
Fabricante: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Itália
ÁREA DE APLICAÇÃO
Adequado para massagem muscular e relaxamento pós-treino, para uso exclusivo em ambientes internos.
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA
Peso do produto: 0,53 kg. Manter fora do alcance de crianças. Utilizar apenas em superfícies estáveis e antiderrapantes. Não utilizar se o produto estiver danificado.
AVISO: Consultar um médico em caso de lesões, problemas musculares ou articulares. Não aplique pressão excessiva durante o uso para evitar lesões.
USO
Coloque o rolo em uma superfície estável. Coloque o músculo a ser tratado no rolo e faça movimentos lentos para frente e para trás. Mantenha o core ativo e controle os movimentos para uma massagem eficaz. Adequado para costas, pernas, glúteos, ombros e outras áreas musculares.
AVISOS
Não use em feridas abertas, áreas inflamadas ou em caso de dor aguda. Evite deixar o rolo cair ou bater em superfícies duras.
CUIDADO E MANUTENÇÃO
Limpe com um pano úmido e seque completamente. Não use solventes ou produtos de limpeza agressivos. Guarde em local seco, longe de fontes de calor e umidade.
DESCARTE
Descarte o produto de acordo com as regulamentações locais. Não jogue no lixo doméstico.
DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE
O produto está em conformidade com as regulamentações europeias aplicáveis. A Declaração de Conformidade está disponível mediante solicitação por e-mail: customercare@fitpaddy.com

UK ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ

СЛУЖБА ПІДТРИМКИ КЛІЄНТІВ
Вебсайт: www.fitpaddy.com | Електронна пошта: customercare@fitpaddy.com
Виробник: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
НОТКУНАРСВИД
Підходить для масажу м'язів та релаксації після тренувань, тільки для використання в приміщеннях.
ІНСТРУКЦІЯ БЕЗПЕКИ
Вага продукту: 0,53 кг. Тримати подалі від дітей. Використовувати лише на стабільних та несклизьких поверхнях. Не використовувати, якщо продукт пошкоджений.
УВАГА: Проконсультуйтеся з лікарем у разі травм, проблем з м'язами або суглобами. Не застосовувати надмірний тиск під час використання, щоб уникнути травм.
ВИКОРИСТАННЯ
Помістіть ролик на стабільну поверхню. Покладіть м'яз, який потрібно масажувати, на ролик і виконуйте повільні рухи вперед і назад. Тримайте м'язи активними і контролюйте рухи для ефективного масажу. Підходить для спини, ніг, сідниць, плечей та інших м'язових зон.
ПРЕДУПРЕЖДЕННЯ
Не використовувати на відкритих ранах, запалених ділянках або при гострому болю. Уникайте падіння або удару ролика об тверді поверхні.
ДОГЛЯД І ОБСЛУГОВУВАННЯ
Очищати вологою тканиною та ретельно висушувати. Не використовувати розчинники або агресивні чистячі засоби. Зберігати в сухому місці, подалі від джерел тепла і вологи.
УТИЛІЗАЦІЯ
Утилізуйте продукт відповідно до місцевих нормативних актів. Не викидати в домашні відходи.
ДЕКЛАРАЦІЯ ВІДПОВІДНОСТІ
Продукт відповідає чинним європейським стандартам. Заява про відповідність доступна за запитом на електронну пошту: customercare@fitpaddy.com

IS NOTKUNARLEIÐBEININGAR

KUNDASERVICE
Vefsíða: www.fitpaddy.com | Tölvupóstur: customercare@fitpaddy.com
Framleiðandi: FITPADDY Srl, Via dell'Artigianato 16, 20835 Muggiò (MB), Italia
NOTKUNARSVIÐ
Hentar fyrir vöðvamássa og slökun eftir æfingar, aðeins fyrir innanhússnotkun.
ÖRYGGISLEIÐBEININGAR
Vörupýngd: 0,53 kg. Halda utan við börn. Nota aðeins á stöðugum og renniléttum yfirborðum. Ekki nota ef vara er skemmd.
VÖRUSKÝRING: Ráðfærðu þig við læknir ef þú hefur meiðsl, vöðvavandamál eða liðvanda. Ekki beita of miklum þrýsting meðan á notkun stendur til að koma í veg fyrir meiðsl.
NOTKUN
Leggðu rulluna á stöðugan flöt. Leggðu vöðvann sem á að meðhöndla á rulluna og framkvæmdu hæggar fram og aftur hreyfingar. Haltu kvíðnum virkum og stjórnaðu hreyfingunum fyrir árangursríkan nudd. Hentar fyrir bak, fætur, rass, herðar og aðrar vöðvagrúpur.
VÖRUVÖRÐUN
Ekki nota á opin sár, bólgnum svæðum eða í tilfelli bráðs verkja. Forðastu að láta rulluna detta eða slá í hörð yfirborð.
HOOLEKANDI OG VIÐHALD
Þvoðu með rökum klút og þurrkaðu vel. Ekki nota leysiefni eða kröftugra hreinsiefna. Geymið á þurru stað, langt frá hita og rakastigi.
ÚTSKÁR
Hentu vörurni í samræmi við staðbundna reglur. Ekki henda í heimilisúrgang.
SAMRÝMINGARÁSTEFNA
Vóran uppfyllir gildandi evrópskar reglur. Samræmisýfirfyrirgning er til staðar eftir beiðni með tölvupósti á customercare@fitpaddy.com