



# FITNESS MAT

**15mm**

**DE – Danke, dass Sie sich für eine Fitnessmatte der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.**

**Inhalt:** Fitnessmatte, Tragegurt (innenliegend), Anleitung.

**Bestimmungsgemäßer Gebrauch:** Diese Fitnessmatte ist zur Verwendung durch eine Person für Bodensportarten wie z.B. Gymnastik vorgesehen. Die Matte ist für die Verwendung im Innenbereich vorgesehen. Die maximale Belastbarkeit der Matte beträgt 150kg. Die Matte ist für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für gewerbliche Anwendungen geeignet. Benutzen Sie die Matte nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

**Allgemeine Warnhinweise:**

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch. Diese Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit. Setzen Sie die Matte nur auf ebenen und rutschfestem Untergrund ein, der frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen ist. Benutzung immer nur durch eine Person gleichzeitig. Maximales Nutzergewicht 150kg. Rutschgefahr! Verwenden Sie die Matte nicht, wenn sie nass oder feucht ist, insbesondere für Personen mit Positionieren Sie die Matte so, dass sie keine Stolperfälle für andere darstellt. Bitte halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen und Personen. Führen Sie keine Übungen in der Nähe von Treppen oder Absätzen aus. Beschädigungsgefahr! Trainieren Sie ohne Schuhe, damit die Oberfläche der Matte nicht beschädigt wird. Verwenden Sie die Matte niemals als Unterlage für Fitnessgeräte oder Maschinen, da die besonderen Dämpfungseigenschaften der Matte keine stabile Aufstellung von schweren Geräten zulässt. Die Matte ist kein Spielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen, Erstickungsgefahr!

**Anwendung:**

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert, langsam und gleichmäßig aus. Bei vorliegenden Vorerkrankungen holen Sie zuerst den Rat Ihres Arztes ein. Dies gilt insbesondere für Personen mit Gleichgewichtsstörungen. Brechen Sie Ihr Training bei Schmerzen, Unwohlsein, Atemnot sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt. Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmutck. Binden Sie lange Haare zusammen.

**Lagerung und Wartung:**

Reinigen Sie Ihre Fitnessmatte regelmäßig. Schweiß, Schmutz und Bakterien können sich auf der Oberfläche ansammeln und nicht nur üble Gerüche und eine rutschige Oberfläche verursachen, sondern auch Ihre Gesundheit gefährden. Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch und lauwarmes, mildes Seifenwasser. Benetzen Sie die Matte gleichmäßig mit dem Seifenwasser, lassen Sie es kurz einwirken und wischen Sie mit klarem Wasser mehrmals nach. Lassen Sie die Matte vor jedem Aufrollen vollständig trocknen.

Überprüfen Sie die Matte vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Verwenden Sie die Matte nur in einwandfreiem Zustand. Lagern Sie das Produkt nicht auf Holzböden, an Möbelen, auf glatten, lackierten oder geölten Flächen, da es zu unvorhergesehenen Reaktionen mit dem Material kommen kann.

Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung, Heizquellen und Schmutz.

Schützen Sie die Matte vor scharfkantigen und spitzen Gegenständen.

**Entsorgung:** Bitte führen Sie den Artikel am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabegund- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungunternehmen vor Ort.

**EN – Thank you for choosing a SCHILDKRÖT fitness mat.**

**Contents:** Fitness mat, carrying strap (integrated), instruction manual.

**Intended use:** The fitness mat is designed for use by a single person for floor exercises (e.g. gymnastics). It is intended for indoor use only. Maximum load: 150kg. For private use only, not for commercial purposes. Use only as described. Any other use is improper and may cause property damage or personal injury.

**General warnings:**

Please read the user manual carefully, including safety instructions, before first use. This manual is part of the product. If you pass the product to third parties, please include this manual. Use only on a flat, slip-resistant surface free of objects, dirt and obstacles. Only one person at a time. Max weight 150kg. Slippery! Do not use it if mat is wet or damp. Place the mat so it does not create a tripping hazard. Keep sufficient distance between other objects or people. Do not exercise near stairs or edges. Damage risk! Train barefoot to avoid damaging the product. Never use as a base for fitness machines, its cushioning is not stable for heavy equipment. The mat is not a toy and not suitable for children under 14. Always keep out of children’s reach. Do not let children play with packaging material, choking hazard!

**Instructions:**

Perform exercises fully focused, slowly and evenly. If you have medical conditions, consult your doctor first, especially with balance issues. Stop training immediately and consult a doctor if you feel pain, discomfort or shortness of breath. Wear appropriate sportswear; remove jewelry; tie back long hair.

**Storage & maintenance:**

Clean the mat regularly! Sweat, dirt and bacteria collect and can cause odor, slippery surface and health risks. Do not use aggressive cleaners. Use a damp cloth with lukewarm mild soapy water. Apply evenly, let sit briefly, wipe with clean water. Let the mat dry completely before rolling it up. Check the mat before and after use for damage, tears, wear. Use only in perfect condition. Do not store on wood floors, furniture, smooth lacquered/oiled surfaces, undesired material reactions possible. Protect from direct sunlight, heat sources and dirt. Keep away from sharp and pointed objects.

**Disposal:**

At end of life, please return via available collection systems local waste management can advise.

**FR – Merci d’avoir choisi un tapis de fitness SCHILDKRÖT.**

**Contenu :** Tapis de fitness, sangle de transport intégrée, manuel d’instructions.

**Utilisation prévue :** Le tapis de fitness est conçu pour être utilisé par une seule personne pour des exercices au sol (par ex. gymnastique). Il est destiné uniquement à une utilisation en intérieur. Charge maximale : 150kg. Réservez à un usage privé, non destiné à un usage commercial. À utiliser uniquement comme décrit. Toute autre utilisation est inappropriée et peut entraîner des dommages matériels ou des blessures.

**Avertissements généraux :**

Veuillez lire attentivement le manuel d’utilisation, y compris les consignes de sécurité, avant la première utilisation. Ce manuel fait partie intégrante du produit. Si vous transmettez le produit à un tiers, veuillez inclure ce manuel.

Utiliser uniquement sur une surface plane, antidérapante et exempte d’objets, de saleté ou d’obstacles. Une seule personne à la fois. Poids maximal : 150kg. Glissant ! Ne pas utiliser si le tapis est mouillé ou humide. Placer le tapis de manière à ne pas créer de risque de trébuchement. Maintenir une distance suffisante avec d’autres objets ou personnes. Ne pas s’exercer à proximité d’escaliers ou de bordes. Risque de dommages ! S’entraîner pieds nus afin de ne pas endommager la surface. Ne jamais utiliser comme support pour des appareils de fitness, le rembourrage n’est pas conçu pour des équipements lourds. Le tapis n’est pas un jouet et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Toujours le tenir hors de portée des enfants. Ne laissez pas les enfants jouer avec les matériaux d’emballage, risque d’étouffement !

**Instructions :**

Effectuer les exercices avec concentration, lentement et de manière régulière. En cas de problèmes de santé, consultez votre médecin avant toute utilisation, en particulier en cas de troubles de l’équilibre. Arrêtez immédiatement l’entraînement en cas de douleur, d’inconfort ou de difficulté respiratoire et consultez un médecin.

**Stockage et entretien :** Nettoyez régulièrement le tapis ! La sueur, la saleté et les bactéries peuvent s’accumuler et provoquer des odeurs, une surface glissante et des risques pour la santé. N’utilisez pas de produits nettoyants agressifs. Utilisez un chiffon humide avec de l’eau tiède savonneuse douce. Appliquez uniformément, laissez agir brièvement, puis essuyez avec de l’eau propre. Laissez le tapis sécher complètement avant de l’enrouler. Vérifiez l’état du tapis avant et après chaque utilisation pour détecter tout

dommage, déchirure ou signe d’usure. N’utilisez le tapis que s’il est en parfait état. Ne pas stocker sur des sols en bois, des meubles ou des surfaces peintes/huïlées lisses, des réactions indésirables du matériau sont possibles. Protéger de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de la saleté. Tenir éloigné des objets tranchants ou pointus.

**Élimination :** En fin de vie, veuillez le remettre via les systèmes de collecte existants. Les services locaux de gestion des déchets peuvent vous renseigner.

**IT – Grazie per aver scelto un tappetino fitness SCHILDKRÖT.**

**Contenido:** Tappetino fitness, tracolla integrata, manuale d’istruzione.

**Uso previsto:** Il tappetino fitness è progettato per essere utilizzato da una sola persona per esercizi a terra (ad es. ginnastica). È destinato esclusivamente all’uso in ambienti interni. Carico massimo: 150kg. Solo per uso privato, non adatto a scopi commerciali. Utilizzare solo come descritto. Qualsiasi altro uso è improprio e può causare danni materiali o lesioni personali.

**Avvertenze generali:** Leggere attentamente il manuale d’uso, comprese le istruzioni di sicurezza, prima del primo utilizzo. Questo manuale è parte integrante del prodotto. Se si cede il prodotto a terzi, includere sempre questo manuale. Utilizzare solo su una superficie piana, antiscivolo e priva di oggetti, sporco o ostacoli. Una sola persona alla volta. Peso massimo: 150kg. Rischio di scivolamento! Non utilizzare se il tappetino è bagnato o umido. Posizionare il tappetino in modo che non rappresenti un pericolo di inciampio. Mantenerne una distanza di sicurezza da oggetti o persone. Non allenarsi vicino a scale o bordi. Rischio di danni! Allenarsi a piedi nudi per evitare di danneggiare la superficie. Non utilizzare mai come base per attrezzi fitness, l’imbottitura non è adatta a sopportare pesi elevati.

Il tappetino non è un giocattolo e non è adatto a bambini di età inferiore a 14 anni. Tenerlo sempre fuori dalla portata dei bambini. Non lasciare che i bambini giochino con l’imballaggio, pericolo di soffocamento!

**Istruzioni:**

Eseguire gli esercizi con concentrazione, in modo lento e uniforme. In caso di problemi di salute, consultare il proprio medico prima di iniziare, in particolare se si hanno disturbi dell’equilibrio. Interrompere immediatamente l’allenamento in caso di dolore, fastidio o difficoltà respiratorie e consultare un medico.

Indossare una abbigliamento sportivo adeguato, togliere i gioielli, legare i capelli lunghi.

**Conservazione e manutenzione:** Pulire regolarmente il tappetino! Sudore, sporco e batteri possono accumularsi e causare odori, superficie scivolosa e rischi per la salute. Non utilizzare detersivi aggressivi. Usare un panno umido con acqua tiepida e sapone delicato. Applicare in modo uniforme, lasciare agire brevemente, poi risciacquare con acqua pulita. Lasciare asciugare completamente il tappetino prima di arrotolarlo. Controllare il tappetino prima e dopo l’uso per verificare eventuali danni, strappi o segni di usura. Utilizzare solo se in perfette condizioni. Non conservare su pavimenti in legno, mobili o superfici laccate/oliati, potrebbero verificarsi reazioni indesiderate del materiale. Proteggere dalla luce solare diretta, da fonti di calore e dalla sporcizia. Tenere lontano da oggetti appuntiti o taglienti.

**Eliminazione:**

A fine vita, smaltire tramite i sistemi di raccolta disponibili. I servizi locali di gestione dei rifiuti possono fornire informazioni.

**ES – Gracias por elegir una esterilla de fitness SCHILDKRÖT.**

**Contenido:** Esterilla de fitness, correa de transporte integrada, manual de instrucciones.

**Uso previsto:** La esterilla está diseñada para ser utilizada por una sola persona para ejercicios de suelo (por ejemplo, gimnasia). Solo apta para uso en interiores. Carga máxma: 150kg. Solo para uso privado, no apta para uso comercial. Utilizar únicamente según lo descrito. Cualquier otro uso es inadecuado y puede causar daños materiales o lesiones personales.

**Advertencias generales:**

Lea atentamente el manual de instrucciones, incluida la información de seguridad, antes del primer uso. Este manual forma parte del producto. Si entrega el producto a terceros, incluya también este manual.

Utilizar solo sobre una superficie plana, antideslizante y libre de objetos, suciedad u obstáculos. Solo una persona a la vez. Peso máximo: 150kg. Peligro de resbalones. No usar si la esterilla está mojada o húmeda. Coloque la esterilla de modo que no suponga un riesgo de tropiezo. Mantenga suficiente distancia con otros objetos o personas. No hacer ejercicio cerca de escaleras o bordes. Riesgo de daños. Entrene descalzo para evitar dañar la superficie. Nunca usar como base para máquinas de equilibrio. No almacenar en superficies húmedas. La esterilla no es un juguete y no es adecuada para niños menores de 14 años. Mantener siempre fuera del alcance de los niños. No permita que los niños jueguen con el material del embalaje, peligro de asfixia.

**Instrucciones:**

Realice los ejercicios con concentración, de manera lenta y uniforme. En caso de tener problemas de salud, consulte primero a su médico, especialmente si tiene problemas de equilibrio. Detenga el entrenamiento inmediatamente si siente dolor, molestias o falta de aire y consulte a un médico. Use ropa deportiva adecuada, retire las joyas y recoja el cabello largo. **Almacenamiento y mantenimiento:** ¡Limpie la esterilla con regularidad! El sudor, la suciedad y las bacterias se acumulan y pueden causar malos olores, superficies resbaladizas y riesgos para la salud. No utilice productos de limpieza agresivos. Use un paño húmedo con agua tibia y jabón suave. Aplíquelo uniformemente, deje actuar brevemente y enjuague con agua limpia. Deje secar completamente la esterilla antes de enrollarla. Revise la esterilla antes y después de cada uso para detectar daños, rasgaduras o desgaste. Use únicamente si está en perfectas condiciones. No almacenar sobre suelos de madera, muebles o superficies barnizadas/acetadas, ya que pueden producirse reacciones no deseadas. Protéjala de la luz solar directa, fuentes de calor y suciedad. Manténgala alejada de objetos puntiagudos o afilados.

**Eliminación:**

Al final de su vida útil, deseche el producto en los sistemas de recogida disponibles. Su servicio local de gestión de residuos le puede asesorar.

**Almacenamiento y mantenimiento:** ¡Limpie la esterilla con regularidad! El sudor, la suciedad y las bacterias se acumulan y pueden causar malos olores, superficies resbaladizas y riesgos para la salud. No utilice productos de limpieza agresivos. Use un paño húmedo con agua tibia y jabón suave. Aplíquelo uniformemente, deje actuar brevemente y enjuague con agua limpia. Deje secar completamente la esterilla antes de enrollarla. Revise la esterilla antes y después de cada uso para detectar daños, rasgaduras o desgaste. Use únicamente si está en perfectas condiciones. No almacenar sobre suelos de madera, muebles o superficies barnizadas/acetadas, ya que pueden producirse reacciones no deseadas. Protéjala de la luz solar directa, fuentes de calor y suciedad. Manténgala alejada de objetos puntiagudos o afilados.

**PT – Obrigdo por escolher um tapete de fitness SCHILDKRÖT.**

**Conteúdo:** Tapete de fitness, alça de transporte integrada, manual de instruções.

**Utilização:** O tapete foi concebido para ser utilizado por uma única pessoa em exercícios no solo (por exemplo, ginástica). Destinado apenas para uso em interiores. Carga máxima: 150kg. Apenas para uso privado, não adequado para fins comerciais. Utilizar apenas conforme descrito. Qualquer outra utilização é inadequada e pode causar danos materiais ou ferimentos pessoais.

**Aviões gerais:**

Leia cuidadosamente o manual de instruções, incluindo as informações de segurança, antes da primeira utilização. Este manual faz parte do produto. Se entregar o produto a terceiros, inclua também este manual. Utilize apenas em superfícies planas, antiderrapantes e livres de objetos, sujidade ou obstáculos. Apenas uma pessoa de cada vez. Peso máximo: 150kg. Perigo de escorregamento. Não utilize se o tapete estiver molhado ou húmido. Coloque o tapete de forma a não representar risco de tropeço. Mantenha distância suficiente de objetos e pessoas. Não se exercite perto de escadas ou desníveis. Risco de danos. Treine descalço para evitar danificar a superfície. Nunca utilize como base para máquinas de fitness. O amortecimento do tapete não é estável para equipamentos pesados. O tapete não é um brinquedo e não é adequado para crianças com menos de 14 anos. Mantenha sempre fora do alcance das crianças. Não deixe as crianças brincarem com o material de embalagem, perigo de asfixia.

**Instruções:**

Realize os exercícios com concentração total, de forma lenta e uniforme. Se tiver problemas de saúde, consulte primeiro o seu médico, especialmente em casos de distúrbios de equilíbrio. Interrompa o treino imediatamente e consulte um médico se sentir dor, mal-estar ou dificuldade respiratória. Use vestuário desportivo adequado, remova jóias e prenda o cabelo comprido.

**Armazenamento e manutenção:** Limpe o tapete regularmente. Suor, sujidade e bactérias podem acumular-se e causar odores desagradáveis, superfície escorregadia e riscos para a saúde. Não use produtos de limpeza agressivos. Use um pano húmido com água morna e sabão suave. Aplique uniformemente, deixe atuar brevemente e enxague com água limpa. Deixe o tapete secar completamente antes de enrolar. Verifique

o tapete antes e depois do uso quanto a danos, rasgos e desgaste. Utilize apenas se estiver em perfeitas condições. Não armazene sobre pavimentos de madeira, móveis ou superfícies envernizadas/oleadas, pois podem ocorrer reações indesejadas com o material. Proteja da luz solar direta, fontes de calor e sujidade. Mantenha afastado de objetos pontiagudos ou cortantes.

**Eliminação:**

No fim da sua vida útil, deposite o produto nos sistemas de recolha disponíveis. Os serviços locais de gestão de resíduos poderão aconselhá-lo.

**NL – Bedankt dat u hebt gekozen voor een fitnessmat van SCHILDKRÖT.**

**Inhoud:** Fitnessmat, geïntegreerde draagriem, handleiding.

**Beoogd gebruik:** De fitnessmat is bedoeld voor gebruik door één persoon voor grond oefeningen (bijvoorbeeld gymnastiek). Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis. Maximale belasting: 150kg. Alleen voor privégebruik, niet geschikt voor commercieel gebruik. Gebruik alleen zoals beschreven. Elk ander gebruik is ongegeschikt en kan leiden tot materiële schade of letsel.

**Algemene waarschuwingen:** De handleiding zorgvuldig door, inclusief de veiligheidsinstructies, vóór het eerste gebruik. Deze handleiding maakt deel uit van het product. Als u het product aan derden overdraagt, voeg dan ook deze handleiding toe.

Gebruik alleen op een vlakke, antislip ondergrond, vrij van voerwerpen, vuil of obstakels.

Flechts één persoon tegelijk. Maximaal gewicht: 150kg. Gevaar voor uitglijden. Gebruik de mat niet als deze nat of vochtig is.

Plaats de mat zo dat er geen struikelgevaar ontstaat. Houd voldoende afstand tot andere objecten of personen. Voer geen oefeningen uit in de buurt van trappen of randen.

Risico op schade. Train op blote voeten om beschadiging van het oppervlak te voorkomen. Gebruik de mat nooit als ondergrond voor fitnessapparatuur, de demping is niet stabiel genoeg voor zware loefstellen. De mat is geen speelgoed en niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar. Altijd buiten bereik van kinderen houden. Laat kinderen niet met het verpakingsmateriaal spelen, verstikingsgevaar.

**Instructies:**

Voer oefeningen altijd geconcentreerd, langzaam en gelijkmatig uit. Raadpleeg bij gezondheidsproblemen eerst uw arts, voor bij eventueel stoornissen. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts als u pijn, ongemak of kortademigheid ervaart. Draag geschikte sportkleding, verwijder sieraden en bind lang haar vast.

**Opslag en onderhoud:**

Maak de mat regelmatig schoon. Zweet, vuil en bacteriën kunnen zich ophopen en onaangename geuren, een glad oppervlak en gezondheidsrisico's veroorzaken. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen. Gebruik een vochtige doek met lauw water en milde zeep. Breng gelijkmatig aan, laat even inwerken en veeg schoon met helder water. Laat de mat volledig drogen, vóór het oprollen. Controleer de mat voor en na elk gebruik op beschadigingen, scheuren en slijtage. Gebruik alleen als de mat in perfecte staat is. Niet op houten vloeren, meubels of gelakte/geoliede oppervlakken opslaan vanwege mogelijke materiaalreacties. Bescherm tegen direct zonlicht, warmtebronnen en vuil. Houd de mat uit de buurt van scherpe of puntige voerwerpen.

**Verwijdering:**

Aan het einde van de levensduur inleveren bij de daarvoor bestemde inzamelpunten. Uw lokale afvalbeheer kan u hierover adviseren.

**SE – tack för att du valde en träningsmatta från SCHILDKRÖT.**

**Innehåll:** Träningsmatta, integrerad bärm, bruksanvisning.

**Avsedd användning:** Träningsmattan är avsedd för en persons användning vid golvövningar (t.ex. gymnastik). Endast för inomhusbruk. Maximal belastning: 150kg. Endast för privat bruk, inte för kommersiellt bruk. Använd endast enligt beskrivningen. Annan användning är olämplig och kan orsaka materiella skador eller personskador.

**Allmänna varningar:** Läs bruksanvisningen noggrant, inklusive säkerhetsanvisningarna, före första användning. Denna bruksanvisning är en del av produkten. Om du godkänner vidare till tredje part, inkludera även denna anvisning.

Använd endast på ett plant, halkfritt underlag fritt från föremål, smuts eller hinder. Endast en person åt gången. Maxvikt: 150kg. Halkrisk. Använd inte om mattan är våt eller fuktig. Placera mattan så att den inte utgör en snubbelrisk. Håll tillräckligt avstånd till andra föremål och personer. Träna inte nära trappor eller kanter.

Risk för skador. Träna barfota för att undvika att skada mattan via. Använd aldrig som underlag för träningsmaskiner. Dämpningen är inte tillräckligt stabil för tung utrustning. Mattan är inte läskas och är inte lämplig för barn under 14 år. Förvara alltid utom räckhåll för barn. Låt inte barn leka med förpackningsmaterialet. Kvavningsrisk.

**Instruktioner:** Utför övningarna med fullt fokus, långsamt och jämnt. Rådfråga läkare vid medicinska tillstånd, särskilt om du har problem med balansen. Avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare om du känner smärta, obehag eller andnöd. Använd lämpliga träningskläder, ta av smycken och sätt upp långt hår.

**Förvaring och skötsel:**

Rengör mattan regelbundet. Svett, smuts och bakterier kan smittas och orsaka lukt, hal vita och hålsoriser. Använd inte aggressiva rengöringsmedel. Använd en fuktig trasa med ljummet vatten och mild tvålösning. Applicera jämnt, låt verka kort och torka av med rent vatten. Låt mattan torka helt innan du rullar ihop den. Kontrollera mattan före och efter användning för skador, revor eller slitage. Använd endast om den är i perfekt skick. Förvara inte på trägolv, möbler eller lackerade/oljade ytor. Önskad materialreaktion kan uppstå. Skydda från direkt solljus, värmekällor och smuts. Håll borta från vassa eller spetsiga föremål.

**Avfallshantering:** När produkten är uttjänt, lämna den till befintliga insamlingsystem. Din lokala avfallsmyndighet kan ge råd.

**HR – Hvala što ste odabrali SCHILDKRÖT prostirku za vježbanje.**

**Sadržaj:** Prostirka za vježbanje, integrirana naramenica za nošenje, upute za uporabu.

**Namjena:** Prostirka je namijenjena za upotrebu jedne osobe pri vježbama na podu (npr. gimnastika). Namijenjena je isključivo za osobnu upotrebu. Maksimalno opterećenje: 150kg. Samo za privatnu, ne i za komercijalnu uporabu. Koristiti samo prema opisu. Svaka druga uporaba smatra se neispravnom i može uzrokovati materijalnu štetu ili ozljede.

**Opće upute za sigurnost:**

Prije prvog upotrebe pažljivo pročitatajte upute za uporabu uključujući sigurnosne smjernice. Ove upute su sastavni dio proizvoda. Ako proizvod proslijedite trećim osobama, priložite i ovaj priručnik. Koristiti samo na ravnoj, protukliznoj površini bez predmeta, prljavštine i prepreka. Dozvoljena je upotreba jedne osobe u isto vrijeme. Maksimalna težina: 150kg. Može biti sklizavo. Ne koristiti ako je prostirka mokra ili vlažna. Postavite prostirku tako da ne predstavlja opasnost od nankajanja. Održavajte dovoljan razmak od drugih predmeta i osoba. Ne vježbajte blizu stepenica ili rubova. Opasnost od oštećenja. Vježbajte bosii kako ne biste oštetili površinu. Ne koristiti kao podlogu za fitness uređaje jer njezino ublažavanje nije stabilno za tešku opremu. Prostirka nije igračka i nije prikladna za djecu mlađu od 14 godina. Držati izvan dosegaj djece. Djeca se ne smiju igrati s ambalažom zbog opasnosti od gušenja.

**Upute za uporabu:**

Vježbajte koncentrirano, polako i ravnomjerno. Ako imate zdravstvenih problema, najprije se posavjetujte s liječnikom, osobito ako imate problema s ravnotežom. Ako tijekom vježbanja osjetite bol, nelagodju ili kratak dah, odmah prekinite i obratite se liječniku. Nosite prikladnu sportsku odjeću, uklonite nakit, a dugu kosu svežite.

**Pohrana i održavanje:**

Redovito čistite prostirku. Znoj, prljavština i bakterije se nakupljaju i mogu uzrokovati neugodan miris, sklisku površinu i zdravstvene rizike. Ne koristiti agresivna sredstva za čišćenje. Koristite vlažnu krpu s mlakom vodom i blagim sapunom. Ravnomjerno nanosite, kratko ostavite da djeluje i obrišite čistom vodom. Prije namotavanja, pustite da se prostirka potpuno osuši. Provjerite prostirku prije i nakon korištenja na oštećenja, pukotine i istrošenost. Koristite samo ako je u savršenom stanju. Ne pohranjujte na drvenim površinama, namjestaji ili glatkim (lakiranim/najlunenim) površinama jer mogu nastati neželjene reakcije materijala. Zaštite od izravne sunčeve svjetlosti, izvora topline i prljavštine. Držati podalje od oštrih i šiljastih predmeta.

**Zbrinjavanje:**

Nakon životnog vijeka proizvoda, odložite ga putem dostupnih sustava za prikupljanje otpada. Lokalne službe za gospodarenje otpadom mogu pružiti dodatne informacije.

**SL – Hvala, da ste izbrali fitnes blazino SCHILDKRÖT.**

**Vsebina:** Fitness blazina, integriran nosilni trak, navodila za uporabo.

**Namen uporabe:** Blazina je namenjena vadbi ene osebe za telne vaje (npr. gimnastika). Namenjena je izključno za uporabo v notrajnih prostorih. Največja obremenitev:

150kg. Samo za zasebno uporabo, ni primerna za komercialne namene. Uporabljajte le kot opisano. Vsaka druga uporaba je neprimerna in lahko povzroči materialno škodo ali telesne poškodbe.

**Splošna opozorila:**

Pred prvo uporabo natančno preberite navodila za uporabo, vključno s varnostnimi napotki. Ta navodila so del izdelka. Če izdelek posredujete tretjim osebam, priložite tudi ta priručnik. Uporabljajte le na ravni, protizdrsnii površini, brez predmetov, umazanije ali ovir. Na blazini naj bo vedno le ena oseba. Največja dovoljena teža: 150kg. Drsnol! Ne uporabljajte, če je blazina mokra ali vlažna. Blazino položite tako, da ne predstavlja nevarnosti spotikanja. Zagotovite dovolj prostora do drugih predmetov ali oseb. Ne vadite v bližini stopenj ali robov. Nevarnost poškodb! Vadite bosii, da ne poškodujete površine. Ne uporabljajte kot podlago za fitness naprave, saj blazenje ni stabilno za težko opremo. Blazina ni igrača in ni primerna za otroke, mlajše od 14 let. Hranite zunaj dosegaja otrok. Otroci naj se ne igrajo z embalažnim materialom, nevarnost zadušitve.

**Navodila za uporabo:**

Vaje izvajajte nežno, počasi in enakomerno. Če imate zdravstvene težave, se najprej posvetujte z zdravnikom, zlasti če imate težave z ravnotežjem. Če med vadbo začutite bolečine, nelagodje ali težko dihanje, vadbo takoj prekinite in se posvetujte z zdravnikom. Nosite primerno športno oblačilo, odstranite nakit, dolge lasje spnite.

**Shranjevanje in vzdrževanje:**

Blazino čistite redno. Pot, umazanija in bakterije se nabirajo in lahko povzročijo neprijeten vonj, drsečo površino in zdravstvena tveganja. Ne uporabljajte agresivnih čistilil. Uporabite vlažno krpo z mlakno milnico. Enakomerno nanesite, pustite nekaj časa učinkovati, nato obrišete s čisto vodo. Pred zvijanjem naj se blazina popolnoma posuši. Pred in po uporabi preverite blazino glede poškodb, razpok in obrabe. Uporabljajte le, če je v brezhibnem stanju. Ne shranjujte na lesenih tleh, pohištju ali lakiranih/oljnih površinah – močne so neželene reakcije materijala. Zaščitite pred neposredno sončno svetlobo, vrti toplote in umazanijo. Hranite stran od ostrih in koničastih predmetov.

**Odstranitev:**

Ko izdelek doseže konec življenjske dobe, ga oddajte v ustrezne zbirne sisteme. Za več informacij se obrnite na lokalne službe za ravnanje z odpadki.

**PL – Dziękujemy za wybór maty fitness SCHILDKRÖT.**

**Zawartość:** Maty fitness, zintegrowany pasek do przenoszenia, instrukcja obsługi.

**Przeznaczenie:** Maty fitness jest przeznaczona do użytku przez jedną osobę podczas ćwiczeń na podłoże (np. gimnastyka). Przeznaczona wyłącznie do użytku wewnątrzdomnego. Maksymalne obciążenie: 150kg. Tyłko do użytku prywatnego, nie do celów komercyjnych. Używać wyłącznie zgodnie z opisem. Inne użycie jest niewłaściwe i może powodować uszkodzenia mienia lub obrażenia ciała.

**Ogólne ostrzeżenia:**

Przed pierwszym użyciem dokładnie przeczytaj instrukcję obsługi, w tym instrukcje bezpieczeństwa. Instrukcja jest integralną częścią produktu. Jeśli przekazujesz produkt osobom trzecim, dołącz także te instrukcje. Używaj wyłącznie na płaskiej, antypoślizgowej powierzchni, wolnej od przedmiotów, brudu i przeszkód. Jednocześnie