EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

Warning

● Before each use, carefully inspect the Gymnastics Mat for any damage or wear. Ensure there are no loose parts or cracks that could pose a safety hazard.

● Make sure to place the Gymnastics Mat on a flat and sturdy surface to ensure stability and safety during use.

● When using the Gymnastics Mat, ensure there are no sharp or hard objects around to prevent any potential injuries. Also, leave enough space to perform movements with proper form.

● During activities such as jumping or rolling on the Gymnastics Mat, exercise caution when landing. Maintain body balance and try to distribute the impact evenly when landing on both feet to reduce stress on joints and bones.

● If you are a beginner or lack experience, seek guidance and training from professionals. They can teach you correct techniques and use of the Gymnastics Mat to ensure safety and optimal results.

Storage and maintenance

After use, clean the Gymnastics Mat properly and store it in a dry and well-ventilated area to prevent bacterial growth or odors. If needed, you can wipe or wash it regularly.

FR: IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT

Attention :

● Inspection avant utilisation : Avant chaque utilisation, inspectez soigneusement le tapis de gymnastique pour détecter tout dommage ou usure. Assurez-vous qu'il n'y a pas de pièces détachées ou de fissures pouvant représenter un danger pour la sécurité.

● Surface stable : Placez le tapis de gymnastique sur une surface plane et solide pour assurer stabilité et sécurité lors de son utilisation.

● Espace dégagé : Lors de l'utilisation du tapis de gymnastique, assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus ou durs autour pour éviter tout risque de blessure. Laissez également suffisamment d'espace pour effectuer les mouvements avec une bonne forme.

● Atterrissage en toute sécurité : Lors d'activités telles que les sauts ou les roulades sur le tapis de gymnastique, faites attention lors de l'atterrissage. Maintenez l'équilibre du corps et essayez de répartir l'impact uniformément en atterrissant sur les deux pieds pour réduire le stress sur les articulations et les os.

● Demandez des conseils : Si vous êtes débutant ou manquez d'expérience, demandez des conseils et une formation à des professionnels. Ils peuvent vous apprendre les techniques correctes et l'utilisation du tapis de gymnastique pour garantir la sécurité et des résultats optimaux.

Stockage et entretien

Après utilisation, nettoyez correctement le tapis de gymnastique et rangez-le dans un endroit sec et bien ventilé pour éviter la prolifération de bactéries ou les mauvaises odeurs. Si nécessaire, vous pouvez l'essuyer ou le laver régulièrement.



DE_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

Achtung

● Vor der Benutzung Überprüfung: Überprüfen Sie vor jeder Benutzung sorgfältig die Gymnastikmatte auf Schäden oder Abnutzung. Stellen Sie sicher, dass keine losen Teile oder Risse vorhanden sind, die eine Sicherheitsgefahr darstellen können.

● Stabile Oberfläche: Stellen Sie die Gymnastikmatte auf eine flache und stabile Oberfläche, um Stabilität und Sicherheit während der Nutzung zu gewährleisten.

● Freier Platz: Bei der Verwendung der Gymnastikmatte stellen Sie sicher, dass keine scharfen oder harten Gegenstände in der Nähe sind, um mögliche Verletzungen zu vermeiden. Lassen Sie außerdem genügend Platz, um Bewegungen mit einer guten Form auszuführen.

● Sicher landen: Seien Sie beim Springen oder Rollen auf der Gymnastikmatte vorsichtig beim Landen. Halten Sie das Gleichgewicht und versuchen Sie, die Aufprallkraft gleichmäßig auf beiden Füßen zu verteilen, um den Stress auf Gelenke und Knochen zu reduzieren.

● Ratschläge einholen: Wenn Sie Anfänger sind oder keine Erfahrung haben, suchen Sie Rat und Training bei Fachleuten. Sie können Ihnen die richtigen Techniken und den Gebrauch der Gymnastikmatte vermitteln, um Sicherheit und optimale Ergebnisse zu gewährleisten.

Lagerung und Wartung

Reinigen Sie die Gymnastikmatte nach dem Gebrauch gründlich und lagern Sie sie in einem trockenen und gut belüfteten Bereich, um das Wachstum von Bakterien oder Gerüchen zu vermeiden. Wenn nötig, können Sie sie regelmäßig abwischen oder waschen.

ES_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

Advertencia

● Inspección antes del uso: Antes de cada uso, inspeccione cuidadosamente la colchoneta de gimnasia en busca de cualquier daño o desgaste. Asegúrese de que no haya piezas sueltas ni grietas que puedan representar un peligro para la seguridad.

● Superficie estable: Coloque la colchoneta de gimnasia sobre una superficie plana y sólida para garantizar estabilidad y seguridad durante su uso.

● Espacio despejado: Durante el uso de la colchoneta de gimnasia, asegúrese de que no haya objetos afilados o duros cerca para evitar posibles lesiones. Además, deje suficiente espacio para realizar los movimientos con una buena postura.

● Aterrizaje seguro: Durante actividades como saltar o rodar sobre la colchoneta de gimnasia, tenga cuidado al aterrizar. Mantenga el equilibrio corporal y trate de distribuir el impacto uniformemente al aterrizar en ambos pies para reducir el estrés en las articulaciones y los huesos.

● Busque orientación: Si usted es principiante o tiene poca experiencia, busque orientación y entrenamiento de profesionales. Ellos pueden enseñarle las técnicas correctas y el uso de la colchoneta de gimnasia para garantizar la seguridad y obtener resultados óptimos.

Almacenamiento y mantenimiento

Después de cada uso, limpie correctamente la colchoneta de gimnasia y guárdela en un lugar seco y bien ventilado para evitar el crecimiento de bacterias o los malos olores. Si es necesario, puede limpiarla o lavarla regularmente.

PT_IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA, LEIA ATENTAMENTE.

Advertência

● Inspeção antes do uso: Antes de cada utilização, inspecione cuidadosamente o tapete de ginástica quanto a danos ou desgastes. Certifique-se de que não há peças soltas nem fissuras que possam representar um perigo para a segurança.

● Superfície estável: Coloque o tapete de ginástica em uma superfície plana e firme para garantir estabilidade e segurança durante a utilização.

● Espaço livre: Ao utilizar o tapete de ginástica, certifique-se de que não há objetos pontiagudos ou duros ao redor para evitar possíveis lesões. Deixe também espaço suficiente para executar os movimentos com uma postura adequada.

● Aterragem segura: Durante atividades como saltos ou rolling no tapete de ginástica, tenha cuidado ao aterrar. Mantenha o equilíbrio corporal e tente distribuir o impacto uniformemente aterrizando nos dois pés para reduzir o stress nas articulações e ossos.

● Procure orientação: Se é iniciante ou tem pouca experiência, procure orientação e treino de profissionais. Eles podem ensinar as técnicas corretas e a utilização adequada do tapete de ginástica para garantir a segurança e resultados ótimos.

Armazenamento e manutenção

Após a utilização, limpe corretamente o tapete de ginástica e guarde-o num local seco e bem ventilado para evitar o crescimento de bactérias ou odores desagradáveis. Se necessário, pode limpá-lo ou lavá-lo regularmente.

IT_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.

Avvertenze

● Ispezione prima dell'uso: Prima di ogni utilizzo, ispezionate attentamente la tappetina da ginnastica per eventuali danni o usure. Assicuratevi di non avere parti allentate o crepe che potrebbero rappresentare un pericolo per la sicurezza.

● Superficie stabile: Posizionate la tappetina da ginnastica su una superficie piana e solida per garantire stabilità e sicurezza durante l'utilizzo.

● Spazio libero: Durante l'utilizzo della tappetina da ginnastica, assicuratevi di non avere oggetti appuntiti o duri intorno per evitare possibili lesioni. Lasciate anche spazio sufficiente per eseguire i movimenti con una buona postura.

● Atterraggio sicuro: Siate prudenti durante attività come salti o rotolamenti sulla tappetina da ginnastica. Mantenete l'equilibrio del corpo e cercate di distribuire uniformemente l'impatto atterrando su entrambi i piedi per ridurre lo stress sulle articolazioni e sulle ossa.

● Richiedete consigli: Se siete principianti o avete poca esperienza, cercate orientamento e addestramento da professionisti. Essi possono insegnarvi le corrette tecniche e l'uso corretto della tappetina da ginnastica per garantire sicurezza e risultati ottimali.

Conservazione e manutenzione

Dopo l'uso, pulite accuratamente la tappetina da ginnastica e riponetela in un luogo asciutto e ben ventilato per evitare la proliferazione di batteri o cattivi odori. Se necessario, potete pulirla o lavarla regolarmente.

RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.

Avertisment

● Înainte de fiecare utilizare, verificați cu atenție covorașul de gimnastică pentru a depista orice deteriorări sau uzură. Asigurați-vă că nu există piese slăbite sau crăpături care pot reprezenta un pericol pentru siguranță.
● Așezați covorașul de gimnastică pe o suprafață plană și solidă, pentru a garanta stabilitate și siguranță în timpul utilizării.
● Când folosiți covorașul de gimnastică, asigurați-vă că în jur nu există obiecte ascuțite sau dure, pentru a evita posibile leziuni. De asemenea, lăsați suficient spațiu pentru a efectua mișcările corect.
● În timpul activităților precum săriturile sau rostogolirile pe covorașul de gimnastică, fiți precauți la aterizare. Mențineți echilibrul corpului și încercați să distribuiți uniform șocul la aterizarea pe ambele picioare, pentru a reduce presiunea asupra articulațiilor și oaselor.
● Dacă sunteți începător sau nu aveți experiență, cereți îndrumare și pregătire din partea profesioniștilor. Aceștia vă pot învăța tehnicile corecte și modul de utilizare a covorașului de gimnastică, pentru a asigura siguranța și rezultate optime.

Depozitare și întreținere

După utilizare, curățați corespunzător covorașul de gimnastică și depozitați-l într-un spațiu uscat și bine ventilat, pentru a preveni apariția bacteriilor sau mirosurilor neplăcute. Dacă este necesar, îl puteți șterge sau spăla periodic.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
MADE IN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
FABRIQUÉ EN CHINE

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-87408465


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.
Datele noastre de contact sunt mai jos:


+40 312294730


clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:
Aosom Romania SRL
Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32
Bucuresti, Sector 2
Tel: +40 312294730
clienti@aosom.ro
Fabricat in China

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
HECHO EN CHINA