

DE - Vital Comfort Hüft- und Beckenbodentrainer

1. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
2. Personen mit alten Verletzungen sollten das Produkt nur mit Vorsicht benutzen.
3. Tragen Sie keine weite oder lockere Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie von Teilen des Geräts erfasst werden.
4. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob Teile locker sind, abfallen, beschädigt sind oder Risse aufweisen. Bei Schäden bitte nicht benutzen.
5. Überprüfen Sie die Umgebung vor dem Gebrauch. Es wird empfohlen, einen barrierefreien Raum von 3x3 m² zu verwenden.
6. Vor der Benutzung wird ein Aufwärmtraining empfohlen. Bitte trainieren Sie entsprechend Ihrer eigenen körperlichen Kondition und steigern Sie die Trainingsbelastung schrittweise. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training.
7. Dieses Gerät ist nur für das Fitnesstraining geeignet. Verwenden Sie es nicht über den vorgesehenen Rahmen hinaus, um Verletzungen zu vermeiden.
8. Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend den Herstellerangaben und beschriebenen Verwendungszweck. Nehmen Sie keine Änderungen an dem Gerät vor und verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
9. Das Unternehmen haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die durch unsachgemäße Nutzung entstehen.

Anweisungen zur Geräwartung:

Die richtige Verwendung des Produkts kann die Lebensdauer verlängern. Bei längerem Gebrauch kommt es unweigerlich zu losen Teilen. Bitte prüfen Sie rechtzeitig, um Schäden an Teilen und persönlichen Schäden zu vermeiden. Bitte halten Sie das Gerät vor und nach dem Gebrauch sauber. Oberfläche mit feuchtem Tuch abwischen und trocken lassen. Bitte bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

EN - Vital Comfort Hip and Pelvic Floor Trainer

1. Read these instructions carefully before using this product.
2. People with old injuries should use the product with caution.
3. Do not wear loose or loose fitting clothing to avoid being caught by parts of the product.
4. Before each use, check for loose, falling, damaged or cracked parts. If damaged, please do not use.
5. Check the environment before use. It is recommended to use a barrier-free room of 3x3 m².
6. Warm-up training is recommended before use. Please train according to your own physical condition and increase the training load gradually. If you feel uncomfortable, stop the training.
7. This equipment is suitable for fitness training only. Do not use it beyond its intended scope to avoid injury.
8. Use the equipment only according to the manufacturer's instructions and described intended use. Do not modify the device or use accessories that are not recommended by the manufacturer.
9. The company is not liable for any injury or damage caused by improper use.

Instructions for device maintenance:

Proper use of the product can prolong its life. With prolonged use, loose parts will inevitably occur. Please check in time to avoid damage to parts and personal injury. Please keep the device clean before and after use. Wipe surface with damp cloth and leave dry. Please keep the device out of the reach of children.

FR - Vital Comfort rééducateur des hanches et du périnée

1. Lisez attentivement ces instructions avant d'utiliser ce produit.
2. Les personnes souffrant de blessures anciennes ne doivent utiliser ce produit qu'avec précaution.
3. Ne portez pas de vêtements amples pour éviter d'être happé par des parties de l'appareil.
4. Avant chaque utilisation, vérifiez que les pièces ne sont pas desserrées, ne tombent pas, ne sont pas endommagées ou ne présentent pas de fissures. Si elles sont endommagées, ne les utilisez pas.
5. Inspectez l'environnement avant l'utilisation. Il est recommandé d'utiliser un espace accessible de 3x3 m².
6. Il est recommandé de s'échauffer avant l'utilisation. Veuillez vous entraîner en fonction de votre propre condition physique et augmenter progressivement la charge d'entraînement. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez l'entraînement.
7. Cet appareil est uniquement destiné à l'entraînement de fitness. Ne l'utilisez pas au-delà du cadre prévu afin d'éviter toute blessure.
8. N'utilisez l'appareil que conformément aux indications du fabricant et à l'usage décrit. N'apportez aucune modification à l'appareil et n'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
9. L'entreprise n'est pas responsable des blessures ou des dommages résultant d'une utilisation inappropriée.

Instructions pour l'entretien de l'appareil :

Une utilisation correcte du produit peut prolonger sa durée de vie. En cas d'utilisation prolongée, des pièces se détachent inévitablement. Veuillez vérifier à temps afin d'éviter d'endommager les pièces et de causer des dommages personnels. Veuillez garder l'appareil propre avant et après l'utilisation. Essayez la surface avec un chiffon humide et laissez sécher. Veuillez garder l'appareil hors de portée des enfants.

NL - Vital Comfort Heup- en Bekkenbodentrainer

1. Lees deze instructies zorgvuldig voordat u dit product gebruikt.
2. Mensen met oud letsel moeten het product voorzichtig gebruiken.
3. Draag geen losse of loszittende kleding om te voorkomen dat u bekend raakt door onderdelen van het product.
4. Controleer voor elk gebruik op losse, vallende, beschadigde of gebroken onderdelen. Indien beschadigd, niet gebruiken.
5. Controleer de omgeving voor gebruik. Het wordt aanbevolen om een barrièrevrije ruimte van 3x3 m² te gebruiken.
6. Voor gebruik wordt een opwarmtraining aanbevolen. Train volgens uw eigen fysieke conditie en verhoog de trainingsbelasting geleidelijk. Stop de training als u zich onwel voelt.
7. Dit apparaat is alleen geschikt voor fitnesstraining. Gebruik het niet buiten het beoogde bereik om letsel te voorkomen.
8. Gebruik het apparaat alleen volgens de instructies van de fabrikant en het beschreven bedoelde gebruik. Breng geen wijzigingen aan het apparaat aan en gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
9. Het bedrijf is niet aansprakelijk voor letsel of schade veroorzaakt door onjuist gebruik.

Instructies voor het onderhoud van het apparaat:

Een juist gebruik van het product kan de levensduur verlengen. Bij langdurig gebruik raken onderdelen onvermijdelijk los. Controleer dit tijdig om schade aan onderdelen en persoonlijk letsel te voorkomen. Houd het apparaat schoon voor en na gebruik. Veeg het oppervlak af met een vochtige doek en laat het drogen. Houd het apparaat buiten het bereik van kinderen.

IT - Allenatore per anca e pavimento pelvico Vital Comfort

1. Leggere attentamente queste istruzioni prima di utilizzare il prodotto.
2. Le persone con lesioni di vecchia data devono usare il prodotto con cautela.
3. Non indossare indumenti larghi o poco aderenti per evitare di rimanere impigliati nelle parti del prodotto.
4. Prima di ogni utilizzo, controllare che non vi siano parti allentate, cadute, danneggiate o incrinare. Se sono danneggiate, non utilizzarle.
5. Controllare l'ambiente prima dell'uso. Si consiglia di utilizzare una stanza priva di barriere architettoniche di 3x3 m².
6. Prima dell'uso si consiglia un allenamento di riscaldamento. Allenarsi in base alle proprie condizioni fisiche e aumentare gradualmente il carico di allenamento. In caso di malessere, interrompere l'allenamento.
7. Questo dispositivo è adatto solo per l'allenamento fitness. Non utilizzarlo oltre il suo scopo per evitare lesioni.
8. Utilizzare il dispositivo solo in base alle istruzioni del produttore e all'uso previsto. Non apportare modifiche all'apparecchio e non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
9. L'azienda non è responsabile di eventuali lesioni o danni causati da un uso improprio.

Istruzioni per la manutenzione del dispositivo:

L'uso corretto del prodotto può prolungarne la durata. Con l'uso prolungato, è inevitabile che si verifichino parti allentate. Controllare in tempo per evitare danni alle parti e lesioni personali. Tenere l'apparecchio pulito prima e dopo l'uso. Pulire la superficie con un panno umido e lasciarla asciugare. Tenere l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini.

ES - Vital Comfort Entrenador de cadera y suelo pélvico

1. Lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar este producto.
2. Las personas con lesiones antiguas deben utilizar el producto con precaución.
3. No lleve ropa suelta o poco ajustada para evitar ser atrapado por partes del producto.
4. Antes de cada uso, compruebe que no haya piezas sueltas, caídas, dañadas o agrietadas. Si están dañadas, no las utilice.
5. Compruebe el entorno antes de utilizar el producto. Se recomienda utilizar una sala sin barreras de 3x3 m².
6. Se recomienda un entrenamiento de calentamiento antes del uso. Entrene de acuerdo con su propia condición física y aumente la carga de entrenamiento gradualmente. Si no se encuentra bien, interrumpa el entrenamiento.
7. Este aparato sólo es adecuado para el entrenamiento físico. No lo utilice más allá de lo previsto para evitar lesiones.
8. Utilice el aparato únicamente de acuerdo con las instrucciones del fabricante y el uso previsto descrito.
9. No realice modificaciones en el aparato ni utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
10. La empresa no se hace responsable de las lesiones o daños causados por un uso inadecuado.

Instrucciones para el mantenimiento del aparato:

El uso adecuado del producto puede prolongar su vida útil. Con un uso prolongado, es inevitable que se produzcan piezas sueltas. Por favor, compruébelo a tiempo para evitar daños en las piezas y lesiones personales. Por favor, mantenga el aparato limpio antes y después de su uso. Limpie la superficie con un paño húmedo y déjela secar. Por favor, mantenga el aparato fuera del alcance de los niños.

CS - Trenažér kyčelního a pánevního dna Vital Comfort

1. Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tento návod.
2. Lidé se starými zraněními by měli výrobek používat s opatrností.
3. Nenoste volné nebo volně přiléhající oblečení, abyste se vyhnuli zachycení o části výrobku.
4. Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou uvolněné, padající, poškozené nebo prasklé části. Pokud jsou poškozené, nepoužívejte je.
5. Před použitím zkontrolujte prostředí. Doporučuje se použít bezbariérovou místnost o rozloze 3x3 m².
6. Před použitím se doporučuje zahřívací trénink. Trénujte podle vlastní fyzické kondice a tréninkovou zátěž zvyšujte postupně. Pokud se necítíte dobře, trénink přerušete.
7. Toto zařízení je vhodné pouze pro kondiční trénink. Nepoužívejte jej nad rámec jeho určení, aby nedošlo ke zranění.
8. Zařízení používejte pouze v souladu s pokyny výrobce a popsáním určením. Neprovádějte na přístroji žádné úpravy ani nepoužívejte žádné příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
9. Společnost nenese odpovědnost za zranění nebo škody způsobené nesprávným používáním.

Pokyny pro údržbu zařízení:

Správné používání výrobku může prodloužit jeho životnost. Při delším používání nevyhnutelně dojde k uvolnění dílů. Včas je zkontrolujte, abyste předešli poškození dílů a zranění osob. Před a po použití udržujte přístroj v čistotě. Povrch otřete vlhkým hadříkem a nechte jej uschnout. Udržujte přístroj mimo dosah dětí.

SK - Trenažér bedrového a panvového dna Vital Comfort

1. Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tieto pokyny.
2. Ľudia so starými zraneniami by mali výrobok používať opatrne.
3. Nenoste voľné alebo voľne priliehajúce oblečenie, aby ste sa vyhlili zachyteniu o časti výrobku.
4. Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú uvoľnené, padajúce, poškodené alebo prasknuté časti. Ak sú poškodené, nepoužívajte ich.
5. Pred použitím skontrolujte prostredie. Odporúča sa používať bezbariérovú miestnosť s rozmermi 3x3 m².
6. Pred použitím sa odporúča zahrievací tréning. Trénujte podľa vlastnej fyzickej kondície a tréningovú záťaž zvyšujte postupne. Ak sa necítite dobre, tréning prerušte.
7. Toto zariadenie je vhodné len na kondičný tréning. Nepoužívajte ho nad rámec jeho určenia, aby ste predišli zraneniu.
8. Zariadenie používajte len podľa pokynov výrobcu a popísaného účelu použitia. Nevykonávajte na zariadení žiadne úpravy ani nepoužívajte žiadne príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
9. Spoločnosť nezodpovedá za žiadne zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním.

Pokyny na údržbu zariadenia:

Správne používanie výrobku môže predĺžiť jeho životnosť. Pri dlhodobom používaní nevyhnutne dôjde k uvoľneniu častí. Včas ich skontrolujte, aby ste predišli poškodeniu dielov a zraneniu osôb. Pred a po použití udržiavajte zariadenie v čistote. Povrch utrite vlhkou handričkou a nechajte ho vyschnúť. Prístroj uchovávajte mimo dosahu detí.

PL - Trenażer dna miednicy i bioder Vital Comfort

1. Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.
2. Osoby ze starszymi urazami powinny używać produktu z zachowaniem ostrożności.
3. Nie należy nosić luźnej lub luźno przylegającej odzieży, aby uniknąć zahaczenia o części produktu.
4. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy nie ma luźnych, spadających, uszkodzonych lub pękniętych części. Jeśli są uszkodzone, nie należy ich używać.
5. Przed użyciem należy sprawdzić otoczenie. Zaleca się korzystanie z pomieszczenia bez barier o powierzchni 3x3 m².
6. Przed użyciem zaleca się przeprowadzenie rozgrzewki. Należy trenować zgodnie z własną kondycją fizyczną i stopniowo zwiększać obciążenie treningowe. W przypadku złego samopoczucia należy przerwać trening.
7. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do treningu fitness. Nie używaj go w zakresie wykraczającym poza jego przeznaczenie, aby uniknąć obrażeń.
8. Z urządzenia należy korzystać wyłącznie zgodnie z instrukcjami producenta i opisanym przeznaczeniem. Nie należy modyfikować urządzenia ani używać akcesoriów, które nie są zalecane przez producenta.
9. Firma nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia lub szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.

Instrukcje dotyczące konserwacji urządzenia:

Właściwe użytkowanie produktu może przedłużyć jego żywotność. Przy dłuższym użytkowaniu nieuchronnie pojawią się luźne części. Należy to sprawdzić na czas, aby uniknąć uszkodzenia części i obrażeń ciała. Urządzenie należy utrzymywać w czystości przed i po użyciu. Przetrzyj powierzchnię wilgotną szmatką i pozostaw do wyschnięcia. Urządzenie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

HU - Vital Comfort csípő- és medencefenék-gyakorló készülék

1. A termék használatát előtt figyelmesen olvassa el az ekezt a használati utasításokat.
2. A régi sérülésekkel rendelkező személyek óvatosan használják a terméket.
3. Ne viseljen bő vagy bő ruházatot, hogy elkerülje, hogy a készülék részei beakadjanak.
4. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy nem lazultak-e meg, nem esnek-e le, nem sérültek-e meg vagy nem repedtek-e meg az alkatrészek. Ne használja, ha sérült.
5. Használat előtt ellenőrizze a környezetet. Ajánlott egy 3x3 m²-es akadálymentes helyiséget használni.
6. Használat előtt bemelegítő edzés ajánlott. Kérjük, edzen saját fizikai állapotának megfelelően, és fokozatosan növelje az edzésintenzitást. Ha rosszul érzi magát, hagyja abba az edzést.
7. Ez a készülék csak fitnesscélokra alkalmas. A sérülések elkerülése érdekében ne használja a tervezett határokat túllépve.
8. Kizárólag a gyártó utasításainak és a leírt rendeltetésszerű használatnak megfelelően használja a készüléket. Ne végezzen semmilyen módosítást a készüléken, és ne használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat.
9. A vállalat nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő sérülésekért vagy károkért.

A készülék karbantartására vonatkozó utasítások:

A termék helyes használata meghosszabbíthatja élettartamát. A hosszabb használat elkerülhetetlenül alkatrészek megázását eredményezi. Kérjük, időben ellenőrizze, hogy elkerülje az alkatrészek károsodását és a személyi sérüléseket. Kérjük, használat előtt és után tartsa tisztán a készüléket. A felületet nedves ruhával törölje át, és hagyja megszáradni. Kérjük, tartsa a készüléket gyermekek elől elzárva.

SV - Vital Comfort höft- och bäckenbottentränare

1. Läs dessa instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
2. Personer med gamla skador bör använda produkten med försiktighet.
3. Bär inte lösa eller löst sittande kläder för att undvika att fastna i delar av produkten.
4. Kontrollera före varje användning om det finns lösa, fallande, skadade eller spruckna delar. Använd inte produkten om den är skadad.
5. Kontrollera miljön före användning. Det rekommenderas att använda ett hinderfritt rum på 3x3 m².
6. Uppvärmningsträning rekommenderas före användning. Träna enligt din egen fysiska kondition och öka träningsbelastningen gradvis. Avbryt träningen om du mår dåligt.
7. Denna apparat är endast lämplig för konditionsträning. Använd den inte utanför det avsedda användningsområdet för att undvika skador.
8. Använd endast enheten enligt tillverkarens anvisningar och den beskrivna avsedda användningen. Gör inga ändringar på apparaten och använd inga tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
9. Företaget är inte ansvarigt för skador som orsakas av felaktig användning.

Instruktioner för underhåll av enheten:

Korrekt användning av produkten kan förlänga dess livslängd. Vid långvarig användning kommer lösa delar oundvikligen att uppstå. Kontrollera i tid för att undvika skador på delar och personskaador. Håll enheten ren före och efter användning. Torka av ytan med en fuktig trasa och låt den torka. Förvara apparaten utom räckhåll för barn.

FI - Vital Comfort lonkka- ja lantionpohjavalmentaja

1. Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä.
2. Henkilöiden, joilla on vanhoja vammoja, tulisi käyttää tuotetta varoen.
3. Älä käytä löysiä tai väljästi istuvia vaatteita, jotta tuotteen osat eivät jää kiinni.
4. Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, etteivät osat ole irronneet, pudonneet, vaurioituneet tai halkeilleet. Jos ne ovat vaurioituneet, älä käytä niitä.
5. Tarkista ympäristö ennen käyttöä. On suositeltavaa käyttää 3x3 m²:n suuruisia esteetöntä tilaa.
6. Lämmittelyharjoittelua suositellaan ennen käyttöä. Harjoittele oman fyysisen kuntosi mukaan ja lisää harjoituskuormitusta vähitellen. Jos tunnet itsesi huonovointiseksi, lopeta harjoittelu.
7. Tämä laite soveltuu vain kuntosaliharjoitteluun. Älä käytä sitä tarkoitustaan laajemmin lokaantumisten välttämiseksi.
8. Käytä laitetta vain valmistajan ohjeiden ja kuvatus käyttötarjoituksen mukaisesti. Älä tee laitteeseen muutoksia tai käytä lisävarusteita, joita valmistaja ei suosittele.
9. Yritys ei ole vastuussa vääristä käytöstä aiheutuneista vammoista tai vahingoista.

Ohjeet laitteen huoltoon varten:

Tuotteen oikea käyttö voi pidentää sen käyttöikää. Pitkäaikaisessa käytössä irtoaa väistämättä osia. Tarkista ajoissa, jotta väliä osien vaurioitumisen ja henkilövahingot. Pidä laite puhtaana ennen käyttöä ja käytön jälkeen. Pyyhi pinta kostealla liinalla ja anna sen kuivua. Pidä laite poissa lasten ulottuvilta.

NO - Vital Comfort hofte- og bekkenbunnstrener

1. Les disse instruksjonene nøye før du bruker dette produktet.
2. Personer med gamle skader bør bruke produktet med forsiktighet.
3. Bruk ikke løse eller løstsittende klær for å unngå at deler av produktet kommer i klem.
4. Før hver bruk må du se etter løse, fallende, skadete eller sprukne deler. Ikke bruk produktet hvis det er skadet.
5. Kontroller omgivelsene før bruk. Det anbefales å bruke et barriererfritt rom på 3x3 m².
6. Oppvarmingstraining anbefales før bruk. Tren i henhold til din egen fysiske form og øk treningsbelastningen gradvis. Hvis du føler deg uvel, må du avbryte treningen.
7. Dette apparatet er kun egnet for kondisjonstraining. For å unngå skader må du ikke bruke det utover det tiltenkte bruksområdet.
8. Bruk apparatet kun i henhold til produsentens anvisninger og beskrevet tiltenkt bruk. Ikke foreta endringer på apparatet eller bruk tilbehør som ikke er anbefalt av produsenten.
9. Selskapet er ikke ansvarlig for personskaader eller skader forårsaket av feil bruk.

Instruksjoner for vedlikehold av enheten:

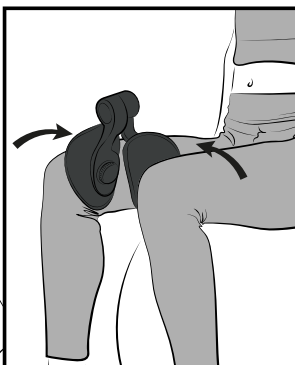
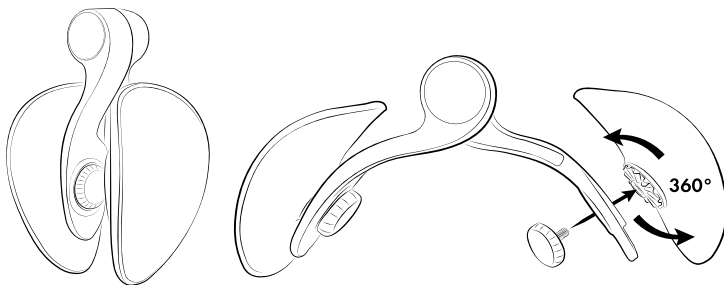
Riktig bruk av produktet kan forlenge levetiden. Ved langvarig bruk vil det uunngåelig oppstå løse deler. Kontroller i tide for å unngå skader på deler og personskaader. Hold enheten ren før og etter bruk. Tørk av overflaten med en fuktig klut og la den tørke. Hold apparatet utilgjengelig for barn.

DK - Vital Comfort hofte- og bækkenbundstræner

1. Læs disse instruktioner omhyggeligt, før du bruger dette produkt.
2. Personer med gamle skader bør bruge produktet med forsigtighed.
3. Bær ikke løstsiddende eller løsthængende tøj for at undgå at blive fanget af dele af produktet.
4. Før hver brug skal du kontrollere, om der er løse, faldende, beskadigede eller revnede dele. Hvis den er beskadiget, må den ikke bruges.
5. Kontroller omgivelserne før brug. Det anbefales at bruge et barriererfrit rum på 3x3 m².
6. Opvarmningstræning anbefales før brug. Træn i henhold til din egen fysiske tilstand, og øg træningsbelastningen gradvist. Hvis du føler dig utilpas, skal du stoppe træningen.
7. Dette apparat er kun egnet til fitnessstræning. Brug det ikke ud over det tilsigtede anvendelsesområde for at undgå skader.
8. Brug kun enheden i henhold til producentens anvisninger og den beskrevne tilsigtede anvendelse. Foretag ikke ændringer på apparatet, og brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
9. Virksomheden er ikke ansvarlig for personskaader eller skader forårsaget af ukorrekt brug.

Instruktioner til vedligeholdelse af enheden:

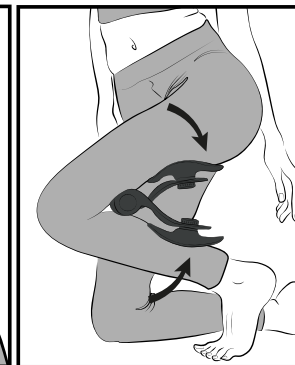
Korrekt brug af produktet kan forlænge dets levetid. Ved længere tids brug vil der uundgåeligt opstå løse dele. Kontroller i tide for at undgå beskadigelse af dele og personskaade. Hold enheden ren før og efter brug. Tør overfladen af med en fugtig klud, og lad den tørre. Opbevar apparatet utilgængeligt for børn.



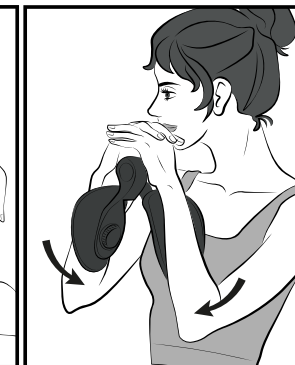
DE: 20 Wiederholungen pro Runde / 2 Runden für diese Übung
EN: 20 reps per round / 2 rounds for this exercise
FR: 20 répétitions par tour / 2 tours pour cet exercice
NL: 20 herhalingen per ronde / 2 rondes voor deze oefening
IT: 20 ripetizioni per round / 2 round per questo esercizio
ES: 20 repeticiones por ronda / 2 rondas para este ejercicio
CS: 20 opakování na kolo / 2 kola pro tento cvik
SK: 20 opakování na kolo / 2 kolá pre toto cvičenie
PL: 20 powtórzeń na rundę / 2 rundy dla tego ćwiczenia
HU: 20 ismétlés körönként / 2 kör erre a gyakorlatra
SV: 20 repetitioner per omgång / 2 omgångar för denna övning
FI: 20 toistoa per kierros / 2 kierrosta tähän harjoitukseen
NO: 20 repetisjoner per runde / 2 runder for denne øvelsen
DK: 20 gentagelser pr. runde / 2 runder for denne øvelse



DE: 15 Wiederholungen pro Runde / 3 Runden für diese Übung
EN: 15 reps per round / 3 rounds for this exercise
FR: 15 répétitions par tour / 3 tours pour cet exercice
NL: 15 herhalingen per ronde / 3 rondes voor deze oefening
IT: 15 ripetizioni per round / 3 round per questo esercizio
ES: 15 repeticiones por ronda / 3 rondas para este ejercicio
CS: 15 opakování na kolo / 3 kola pro tento cvik
SK: 15 opakování na kolo / 3 kolá pre toto cvičenie
PL: 15 powtórzeń na rundę / 3 rundy dla tego ćwiczenia
HU: 15 ismétlés körönként / 3 kör erre a gyakorlatra
SV: 15 repetitioner per omgång / 3 omgångar för denna övning
FI: 15 toistoa per kierros / 3 kierrosta tähän harjoitukseen
NO: 15 repetisjoner per runde / 3 runder for denne øvelsen
DK: 15 gentagelser pr. runde / 3 runder for denne øvelse



DE: 15 Wiederholungen pro Runde / 3 Runden für diese Übung
EN: 15 reps per round / 3 rounds for this exercise
FR: 15 répétitions par tour / 3 tours pour cet exercice
NL: 15 herhalingen per ronde / 3 rondes voor deze oefening
IT: 15 ripetizioni per round / 3 round per questo esercizio
ES: 15 repeticiones por ronda / 3 rondas para este ejercicio
CS: 15 opakování na kolo / 3 kola pro tento cvik
SK: 15 opakování na kolo / 3 kolá pre toto cvičenie
PL: 15 powtórzeń na rundę / 3 rundy dla tego ćwiczenia
HU: 15 ismétlés körönként / 3 kör erre a gyakorlatra
SV: 15 repetitioner per omgång / 3 omgångar för denna övning
FI: 15 toistoa per kierros / 3 kierrosta tähän harjoitukseen
NO: 15 repetisjoner per runde / 3 runder for denne øvelsen
DK: 15 gentagelser pr. runde / 3 runder for denne øvelse



DE: 20 Wiederholungen pro Runde / 3 Runden für diese Übung
EN: 20 reps per round / 3 rounds for this exercise
FR: 20 répétitions par tour / 3 tours pour cet exercice
NL: 20 herhalingen per ronde / 3 rondes voor deze oefening
IT: 20 ripetizioni per round / 3 round per questo esercizio
ES: 20 repeticiones por ronda / 3 rondas para este ejercicio
CS: 20 opakování na kolo / 3 kola pro tento cvik
SK: 20 opakování na kolo / 3 kolá pre toto cvičenie
PL: 20 powtórzeń na rundę / 3 rundy dla tego ćwiczenia
HU: 20 ismétlés körönként / 3 kör erre a gyakorlatra
SV: 20 repetitioner per omgång / 3 omgångar för denna övning
FI: 20 toistoa per kierros / 3 kierrosta tähän harjoitukseen
NO: 20 repetisjoner per runde / 3 runder for denne øvelsen
DK: 20 gentagelser pr. runde / 3 runder for denne øvelse

DE: 10 Wiederholungen pro Runde / 8 Runden für diese Übung
EN: 10 reps per round / 8 rounds for this exercise
FR: 10 répétitions par tour / 8 tours pour cet exercice
NL: 10 herhalingen per ronde / 8 rondes voor deze oefening
IT: 10 ripetizioni per round / 8 round per questo esercizio

ES: 10 repeticiones por ronda / 8 rondas para este ejercicio
CS: 10 opakování na kolo / 8 kola pro tento cvik
SK: 10 opakování na kolo / 8 kolá pre toto cvičenie
PL: 10 powtórzeń na rundę / 8 rundy dla tego ćwiczenia
RU: 10 ismétlés körönként / 8 kör erre a gyakorlatra

SV: 10 repetitioner per omgång / 8 omgångar för denna övning
FI: 10 toistoa per kierros / 8 kierrosta tähän harjoitukseen
NO: 10 repetisjoner per runde / 8 runder for denne øvelsen
DK: 10 gentagelser pr. runde / 8 runder for denne øvelse