

Deutsch (German)

- **WARNUNG:** Verwenden Sie den Bauchroller nur auf einer rutschfesten, stabilen Oberfläche.
 - **WARNUNG:** Nicht für Kinder geeignet. Nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
 - **WARNUNG:** Nicht für Personen mit Rücken-, Schulter- oder Handgelenksproblemen geeignet. Konsultieren Sie vor der Nutzung einen Arzt.
 - **WARNUNG:** Maximalbelastung beachten, Überlastung kann zu Verletzungen oder Beschädigung des Produkts führen.
 - **ACHTUNG:** Unsachgemäße Verwendung kann zu Muskel- und Gelenkverletzungen führen. Übungen langsam und kontrolliert durchführen.
 - **ACHTUNG:** Vor der Nutzung sicherstellen, dass der Bauchroller nicht beschädigt ist.
-

Englisch (English)

- **WARNING:** Use the ab roller only on a non-slip, stable surface.
 - **WARNING:** Not suitable for children. Use under adult supervision only.
 - **WARNING:** Not suitable for individuals with back, shoulder, or wrist problems. Consult a doctor before use.
 - **WARNING:** Observe the maximum load limit, overloading may result in injury or product damage.
 - **CAUTION:** Improper use may result in muscle and joint injuries. Perform exercises slowly and with control.
 - **CAUTION:** Ensure the ab roller is not damaged before use.
-

Französisch (French)

- **AVERTISSEMENT :** Utilisez le rouleau abdominal uniquement sur une surface stable et antidérapante.
 - **AVERTISSEMENT :** Ne convient pas aux enfants. Utiliser uniquement sous la surveillance d'un adulte.
 - **AVERTISSEMENT :** Ne convient pas aux personnes ayant des problèmes de dos, d'épaules ou de poignets. Consultez un médecin avant utilisation.
 - **AVERTISSEMENT :** Respectez la limite de charge maximale, une surcharge peut entraîner des blessures ou des dommages au produit.
 - **ATTENTION :** Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures musculaires et articulaires. Effectuez les exercices lentement et de manière contrôlée.
 - **ATTENTION :** Assurez-vous que le rouleau abdominal n'est pas endommagé avant utilisation.
-

Italienisch (Italian)

- **AVVERTENZA:** Utilizzare il roller addominale solo su una superficie stabile e antiscivolo.
 - **AVVERTENZA:** Non adatto ai bambini. Utilizzare solo sotto la supervisione di un adulto.
 - **AVVERTENZA:** Non adatto a persone con problemi alla schiena, alle spalle o ai polsi. Consultare un medico prima dell'uso.
 - **AVVERTENZA:** Rispettare il limite massimo di carico, il sovraccarico può causare lesioni o danni al prodotto.
 - **ATTENZIONE:** L'uso improprio può causare lesioni muscolari e articolari. Eseguire gli esercizi lentamente e con controllo.
 - **ATTENZIONE:** Assicurarsi che il roller addominale non sia danneggiato prima dell'uso.
-

Spanisch (Spanish)

- ADVERTENCIA: Use el rodillo abdominal solo en una superficie estable y antideslizante.
 - ADVERTENCIA: No apto para niños. Utilizar solo bajo la supervisión de un adulto.
 - ADVERTENCIA: No apto para personas con problemas de espalda, hombros o muñecas. Consulte a un médico antes de su uso.
 - ADVERTENCIA: Respete el límite máximo de carga, el sobrepeso puede causar lesiones o daños al producto.
 - PRECAUCIÓN: El uso inadecuado puede causar lesiones musculares y articulares. Realice los ejercicios lentamente y con control.
 - PRECAUCIÓN: Asegúrese de que el rodillo abdominal no esté dañado antes de su uso.
-

Niederländisch (Dutch)

- WAARSCHUWING: Gebruik de buikspierroller alleen op een stabiele, antislip ondergrond.
 - WAARSCHUWING: Niet geschikt voor kinderen. Alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
 - WAARSCHUWING: Niet geschikt voor personen met rug-, schouder- of polsproblemen. Raadpleeg een arts voor gebruik.
 - WAARSCHUWING: Houd rekening met de maximale belasting, overbelasting kan leiden tot letsel of beschadiging van het product.
 - LET OP: Onjuist gebruik kan leiden tot spier- en gewrichtsblessures. Voer oefeningen langzaam en gecontroleerd uit.
 - LET OP: Zorg ervoor dat de buikspierroller niet beschadigd is voor gebruik.
-

Schwedisch (Swedish)

- WARNING: Använd maghjulet endast på en halkfri, stabil yta.
 - WARNING: Inte lämplig för barn. Används endast under uppsikt av vuxen.
 - WARNING: Inte lämplig för personer med rygg-, axel- eller handledsproblem. Rådgör med en läkare innan användning.
 - WARNING: Överskrid inte den maximala belastningsgränsen, överbelastning kan leda till skador eller produktfel.
 - FÖRSIKTIGHET: Felaktig användning kan orsaka muskel- och ledsador. Utför övningarna långsamt och kontrollerat.
 - FÖRSIKTIGHET: Se till att maghjulet inte är skadat innan användning.
-

Polnisch (Polish)

- OSTRZEŻENIE: Używaj wałka do ćwiczeń brzucha wyłącznie na stabilnej, antypoślizgowej powierzchni.
- OSTRZEŻENIE: Nieodpowiedni dla dzieci. Używaj wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
- OSTRZEŻENIE: Nieodpowiedni dla osób z problemami z plecami, ramionami lub nadgarstkami. Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem.
- OSTRZEŻENIE: Przestrzegaj maksymalnego obciążenia, nadmierne obciążenie może prowadzić do obrażeń lub uszkodzenia produktu.
- UWAGA: Nieprawidłowe użycie może prowadzić do kontuzji mięśni i stawów. Ćwiczenia wykonuj powoli i kontrolowanie.
- UWAGA: Przed użyciem upewnij się, że wałek do ćwiczeń brzucha nie jest uszkodzony.