

Deutsch:

- Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Erstickungsgefahr durch Kleinteile.
- Nur bestimmungsgemäß verwenden. Unsachgemäße Anwendung kann zu Verletzungen führen.
- Überbeanspruchung vermeiden. Verwenden Sie die Manschetten nicht über längere Zeiträume ohne Pausen.
- Personen mit Gelenkproblemen oder gesundheitlichen Beschwerden sollten vor der Verwendung einen Arzt konsultieren.
- Stellen Sie sicher, dass die Manschetten richtig befestigt sind, um ein Verrutschen und Stolpern zu vermeiden.

Englisch:

- Not suitable for children under 3 years. Choking hazard due to small parts.
- Use only as intended. Improper use may cause injury.
- Avoid overuse. Do not wear the ankle weights for extended periods without breaks.
- Consult a doctor before use if you have joint problems or health concerns.
- Ensure the ankle weights are properly secured to prevent slipping and tripping.

Französisch:

- Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Risque d'étouffement en raison de petites pièces.
- Utilisez uniquement selon les instructions. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures.
- Évitez une utilisation excessive. Ne portez pas les poids de cheville pendant de longues périodes sans pauses.
- Consultez un médecin avant utilisation si vous avez des problèmes articulaires ou des préoccupations de santé.
- Assurez-vous que les poids de cheville sont correctement fixés pour éviter tout glissement ou chute.

Italienisch:

- Non adatto a bambini di età inferiore a 3 anni. Pericolo di soffocamento a causa di piccole parti.
- Utilizzare solo come indicato. Un uso improprio può causare lesioni.
- Evitare l'uso eccessivo. Non indossare le cavigliere per lunghi periodi senza pause.
- Consultare un medico prima dell'uso in caso di problemi articolari o preoccupazioni di salute.
- Assicurarsi che le cavigliere siano fissate correttamente per evitare scivolamenti e inciampi.

Spanisch:

- No apto para niños menores de 3 años. Riesgo de asfixia por piezas pequeñas.

- Utilizar solo según lo previsto. El uso inadecuado puede causar lesiones.
- Evite el uso excesivo. No use las pesas de tobillo durante períodos prolongados sin descansos.
- Consulte a un médico antes de usar si tiene problemas en las articulaciones o preocupaciones de salud.
- Asegúrese de que las pesas de tobillo estén bien sujetas para evitar resbalones y tropiezos.

Niederländisch:

- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar. Verstikkingsgevaar door kleine onderdelen.
- Gebruik alleen zoals bedoeld. Onjuist gebruik kan letsel veroorzaken.
- Vermijd overmatig gebruik. Draag de enkelgewichten niet langdurig zonder pauzes.
- Raadpleeg een arts voordat u de gewichten gebruikt bij gewrichtsproblemen of gezondheidsklachten.
- Zorg ervoor dat de enkelgewichten goed vastzitten om uitglijden en struikelen te voorkomen.

Schwedisch:

- Ej lämplig för barn under 3 år. Kvävningrisk på grund av små delar.
- Använd endast enligt anvisningarna. Felaktig användning kan orsaka skador.
- Undvik överanvändning. Använd inte fotvikterna under längre perioder utan pauser.
- Konsultera en läkare innan användning om du har ledproblem eller hälsoproblem.
- Se till att fotvikterna är ordentligt fästa för att förhindra att de glider och att du snubblar.

Polnisch:

- Nieodpowiednie dla dzieci poniżej 3 lat. Ryzyko zadławienia z powodu małych części.
- Używać tylko zgodnie z przeznaczeniem. Nieprawidłowe użycie może spowodować obrażenia.
- Unikaj nadmiernego użytkowania. Nie noś ciężarków na kostki przez dłuższy czas bez przerw.
- Skonsultuj się z lekarzem przed użyciem, jeśli masz problemy ze stawami lub problemy zdrowotne.
- Upewnij się, że ciężarki na kostki są prawidłowo zabezpieczone, aby zapobiec poślizgnięciu się i potknięciu.