

1. Deutsch (DE)

- **Achtung:** Nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.
- **Warnung:** Unsachgemäße Befestigung kann zu Verletzungen führen. Achten Sie darauf, dass die Manschetten fest und sicher am Handgelenk angebracht sind.
- **Hinweis:** Maximale Tragzeit: 30 Minuten pro Trainingseinheit. Überschreiten Sie diese Zeit nicht, um Überlastungen zu vermeiden.
- **Vorsicht:** Nicht für die Nutzung durch Personen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen) geeignet.
- **Gefahr:** Nur auf unbeschädigter Haut verwenden, um Reizungen oder Verletzungen zu vermeiden.

2. Englisch (EN)

- **Caution:** Not suitable for children under 12 years of age.
- **Warning:** Improper fastening may lead to injury. Ensure that the cuffs are securely and safely attached to the wrist.
- **Note:** Maximum wear time: 30 minutes per training session. Do not exceed this time to avoid overuse injuries.
- **Warning:** Not suitable for use by individuals with pre-existing health conditions (e.g., cardiovascular diseases).
- **Danger:** Only use on undamaged skin to avoid irritation or injury.

3. Französisch (FR)

- **Attention:** Ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans.
- **Avertissement:** Une fixation incorrecte peut entraîner des blessures. Assurez-vous que les manchettes sont solidement fixées au poignet.
- **Remarque:** Temps de port maximum: 30 minutes par session d'entraînement. Ne dépassez pas cette durée pour éviter les blessures dues à une surutilisation.
- **Avertissement:** Ne convient pas aux personnes ayant des problèmes de santé préexistants (par ex. maladies cardiovasculaires).
- **Danger:** Utilisez uniquement sur une peau non endommagée pour éviter les irritations ou les blessures.

4. Italienisch (IT)

- **Attenzione:** Non adatto a bambini di età inferiore a 12 anni.
- **Avvertenza:** Un fissaggio improprio può causare lesioni. Assicurarsi che i polsini siano fissati saldamente e in sicurezza al polso.
- **Nota:** Tempo massimo di utilizzo: 30 minuti per sessione di allenamento. Non superare questo tempo per evitare lesioni da sovraccarico.
- **Avvertenza:** Non adatto a persone con condizioni di salute preesistenti (ad es. malattie cardiovascolari).
- **Pericolo:** Utilizzare solo su pelle non danneggiata per evitare irritazioni o lesioni.

5. Spanisch (ES)

- **Precaución:** No apto para niños menores de 12 años.
- **Advertencia:** Un ajuste incorrecto puede causar lesiones. Asegúrese de que las pesas estén firmemente y de manera segura sujetas a la muñeca.
- **Nota:** Tiempo máximo de uso: 30 minutos por sesión de entrenamiento. No exceda este tiempo para evitar lesiones por sobreuso.
- **Advertencia:** No apto para personas con condiciones de salud preexistentes (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares).
- **Peligro:** Use solo sobre piel no dañada para evitar irritaciones o lesiones.

6. Niederländisch (NL)

- **Waarschuwing:** Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.
- **Let op:** Onjuiste bevestiging kan letsel veroorzaken. Zorg ervoor dat de gewichten stevig en veilig aan de pols zijn bevestigd.
- **Opmerking:** Maximale draagtijd: 30 minuten per trainingssessie. Overschrijd deze tijd niet om overbelasting te voorkomen.
- **Waarschuwing:** Niet geschikt voor personen met bestaande gezondheidsproblemen (bijv. hart- en vaatziekten).
- **Gevaar:** Alleen gebruiken op onbeschadigde huid om irritaties of verwondingen te voorkomen.

7. Schwedisch (SV)

- **Varning:** Inte lämplig för barn under 12 år.
- **Varning:** Felaktig fastsättning kan leda till skada. Se till att vikterna är ordentligt och säkert fastsatta vid handleden.
- **Notera:** Maximal användningstid: 30 minuter per träningspass. Överskrid inte denna tid för att undvika överbelastning.
- **Varning:** Inte lämplig för personer med befintliga hälsoproblem (t.ex. hjärt-kärlsjukdomar).
- **Fara:** Använd endast på oskadad hud för att undvika irritation eller skada.

8. Polnisch (PL)

- **Ostrzeżenie:** Nieodpowiednie dla dzieci poniżej 12 lat.
- **Uwaga:** Niewłaściwe zamocowanie może prowadzić do urazów. Upewnij się, że ciężarki są pewnie i bezpiecznie przymocowane do nadgarstka.
- **Notatka:** Maksymalny czas noszenia: 30 minut na sesję treningową. Nie przekraczaj tego czasu, aby uniknąć przeciążeń.
- **Ostrzeżenie:** Nieodpowiednie dla osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi (np. choroby sercowo-naczyniowe).
- **Zagrożenie:** Używaj tylko na nieuszkodzonej skórze, aby uniknąć podrażnień lub urazów.