

## Deutsch (German)

1. **Achtung:** Das Produkt enthält Latex und kann bei empfindlichen Personen allergische Reaktionen hervorrufen.
  2. **Nur für den beabsichtigten Gebrauch verwenden:** Befestigen Sie das Resistance Band Set sicher und prüfen Sie die Verbindungen vor der Nutzung.
  3. **Nicht für Kinder geeignet:** Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte von Kindern ferngehalten werden.
  4. **Nicht überdehnen:** Die Bänder sollten nicht über ihre maximale Belastungsgrenze hinaus gedehnt werden.
  5. **Regelmäßig auf Schäden überprüfen:** Vor jedem Gebrauch sicherstellen, dass keine Risse oder Verschleißstellen vorhanden sind.
- 

## Englisch (English)

1. **Warning:** This product contains latex and may cause allergic reactions in sensitive individuals.
  2. **Use only as intended:** Securely attach the resistance band set and check connections before use.
  3. **Not suitable for children:** This product is not a toy and should be kept out of reach of children.
  4. **Do not overstretch:** Do not stretch the bands beyond their maximum load limit.
  5. **Inspect regularly for damage:** Ensure there are no tears or wear before each use.
- 

## Französisch (French)

1. **Avertissement:** Ce produit contient du latex et peut provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibles.
  2. **Utiliser uniquement dans son but prévu:** Fixez fermement le kit de bandes de résistance et vérifiez les connexions avant utilisation.
  3. **Non adapté aux enfants:** Ce produit n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants.
  4. **Ne pas trop étirer:** Ne pas étirer les bandes au-delà de leur limite de charge maximale.
  5. **Vérifier régulièrement l'absence de dommages:** Assurez-vous qu'il n'y a pas de déchirures ou d'usure avant chaque utilisation.
- 

## Italienisch (Italian)

1. **Avvertenza:** Questo prodotto contiene lattice e può causare reazioni allergiche in individui sensibili.
2. **Utilizzare solo come indicato:** Fissare saldamente il set di bande di resistenza e controllare i collegamenti prima dell'uso.

3. **Non adatto ai bambini:** Questo prodotto non è un giocattolo e deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini.
  4. **Non sovraestendere:** Non allungare le fasce oltre il loro limite di carico massimo.
  5. **Controllare regolarmente per danni:** Assicurarsi che non ci siano strappi o segni di usura prima di ogni utilizzo.
- 

### Spanisch (Spanish)

1. **Advertencia:** Este producto contiene látex y puede causar reacciones alérgicas en personas sensibles.
  2. **Usar solo según lo previsto:** Asegure el juego de bandas de resistencia de forma segura y revise las conexiones antes de usarlo.
  3. **No apto para niños:** Este producto no es un juguete y debe mantenerse fuera del alcance de los niños.
  4. **No sobreestimar:** No estire las bandas más allá de su límite de carga máxima.
  5. **Inspeccionar regularmente en busca de daños:** Asegúrese de que no haya rasgaduras o desgaste antes de cada uso.
- 

### Niederländisch (Dutch)

1. **Waarschuwing:** Dit product bevat latex en kan allergische reacties veroorzaken bij gevoelige personen.
  2. **Alleen gebruiken zoals bedoeld:** Bevestig de weerstandsbanden set veilig en controleer de verbindingen voor gebruik.
  3. **Niet geschikt voor kinderen:** Dit product is geen speelgoed en moet buiten bereik van kinderen worden gehouden.
  4. **Niet overstrekken:** Strek de banden niet verder dan hun maximale belasting.
  5. **Regelmatig controleren op schade:** Zorg ervoor dat er geen scheuren of slijtage aanwezig zijn voor elk gebruik.
- 

### Schwedisch (Swedish)

1. **Varning:** Denna produkt innehåller latex och kan orsaka allergiska reaktioner hos känsliga individer.
  2. **Använd endast som avsett:** Fäst motståndsbanden ordentligt och kontrollera anslutningarna före användning.
  3. **Ej lämplig för barn:** Produkten är ingen leksak och bör hållas utom räckhåll för barn.
  4. **Översträck inte:** Sträck inte banden över deras maximala belastningsgräns.
  5. **Inspektera regelbundet för skador:** Se till att det inte finns några revor eller slitage före varje användning.
- 

### Polnisch (Polish)

1. **Ostrzeżenie:** Produkt zawiera lateks, który może powodować reakcje alergiczne u osób wrażliwych.
2. **Używać tylko zgodnie z przeznaczeniem:** Zabezpiecz zestaw gum oporowych i sprawdź połączenia przed użyciem.
3. **Nieodpowiednie dla dzieci:** Produkt nie jest zabawką i należy trzymać go poza zasięgiem dzieci.
4. **Nie rozciągać nadmiernie:** Nie rozciągaj gum powyżej ich maksymalnego limitu obciążenia.
5. **Regularnie sprawdzać pod kątem uszkodzeń:** Przed każdym użyciem upewnij się, że nie ma żadnych rozdarć ani śladów zużycia.