



Manual: Solo football trainer

- 1) Fasten the belt around your waist with Velcro.
- 2) Take the buckle-less part of the rubber and make a noose around the ball handle.
- 3) Use plastic buckle to fasten the rubber to the belt.
- 4) Choose any length of the rubber by moving the plastic buckle on the belt and insert the ball into the ball handle (fasten the Velcro).



Návod: Fotbalový trenažer

- 1) Připevněte si opasek kolem pasu pomocí suchého zipu
- 2) Provlíkněte část gumy bez přezky skrze oko v držáku na míč a smyčkou ji zajistěte.
- 3) Pomocí plastové karabiny připněte gumu k opasku.
- 4) Nastavte si požadovanou délku gumy posunutím plastové přezky a vložte míč do držáku (zajistěte ho suchým zipem).



Instrukcja: Trenażer piłki nożnej

- 1) Przymocuj gumkę do uchwytu na piłce za pomocą pętli (lub w inny sposób) oraz za pomocą klipsa do paska.
- 2) Zapnij pas wokół talii za pomocą rzepu, wyreguluj pożądaną długość sznurka i ułóż piłkę na wybranym miejscu (zabezpiecz ją rzepem).
- 3) Możesz rozpocząć trening.



Használati utasítás: Futball edző öv

- 1) Rögzítse a gumit a labdatartóhoz egy rókahurok (vagy más módszer) és egy övcsipesz segítségével.
- 2) Rögzítse az övet a derekára tépőzárral, állítsa be a zsinór kívánt hosszát, és helyezze be a labdát a helyére (rögzítse a tépőzár segítségével).
- 3) Ezután elkezdheti az edzést.



Manual: Antrenor individual de fotbal

- 1) Fixați centura în jurul taliei cu Velcro.
- 2) Luați partea fără cataramă a cauciucului și faceți o buclă în jurul mânerului mingii.
- 3) Utilizați catarama de plastic pentru a fixa cauciucul pe centură.
- 4) Alegeți orice lungime a cauciucului prin deplasarea cataramii de plastic pe centură și introduceți mingea în mânerul mingii (fixați Velcro).