

SCAN ME



fit
Muscle Care
Keep your muscles FIT



Sports Balm

Instructions for use
Gebruiksaanwijzing
Gebruiksaanweisung
Kasutusjuhend
Instrucciones de uso
Notice d'utilisation
Lietošanas pamācība
Naudojimo instrukcija
Használati utasítás
Instrukcja użytkowania
Instruções de utilização
Hướng dẫn sử dụng



fitmusclecare.com

Last update: 06-07-2024

EESTI KEEL

Kasutage FIT Sports Balm lihas- ja liigesvaevuste ennetamiseks, leevendamiseks ja taastumiseks. Kandke FIT Sports Balm enne ja pärast tegevust või järgmistele probleemidele korral:

- Spordivigastused
- Artriit
- Krooniline valu
- Alaselja, põlve, puusa või kaelavalu
- Liigese- ja õlavalu
- Lihaste valu liikumise ajal
- Bursiit
- Kõõlusepõletik
- Venitatud lihased ja nihestused
- Karpaalkanali sündroom
- Fibromüalgia põhjustatud valu

Kasutusjuhend

Kasutage palsamit enne ja pärast tegevust. Kandke puhtale nahale kohapeal. Masseerige õrnalt pealekandmise piirkonda. Kasutage kuni 3 korda päevas, vastavalt vajadusele.

Ettevaatusabinõud

Ainult välispidiseks kasutamiseks. Vältige kokkupuudet silmadega. Ärge kasutage avatud haavadel või ärritunud nahal. Ärge kasutage koos kuumusallikaga. Hoidke lastele kättesaamatus kohas ja silma alt eemal. Ärge kasutage alla 6-aastastel lastel. Jälgige lapsi (6-12-aastased) pealekandmise ajal. Konsulteerige arstiga enne kasutamist, kui olete rase, toidate last rinnaga, plaanite pikemaajalist kasutamist või olete mõne koostisosa suhtes allergiline. Pöörduge arsti poole, kui sümptomid püsivad või süvenevad. Hoidke toatemperatuuril (maksimaalselt 30°C).

Külastage **fitmusclecare.com**, et saada rohkem teavet ja eksperdi nõuandeid.

Lisaküsimuste, kasutamisinõuannete või FIT Sports Balm seotud probleemide või juhtumite teatamise korral võtke ühendust: **info@fitmusclecare.com**.

ENGLISH

Use FIT Sports Balm for the prevention, relief, and recovery from muscle and joint complaints. Apply FIT Sports Balm before and after an activity, or in cases of:

- Sports injuries
- Arthritis
- Chronical pain
- Lower back, knee, hip or neck pain
- Joint and shoulder pain
- Sore muscles
- Bursa inflammation
- Tendon inflammation
- Strained muscles and sprains
- Carpal tunnel syndrome
- Fibromyalgia related pain

Directions for use

Use the balm before and after an activity. Apply locally on clean skin. Gently massage the area of application. Use up to 3 times a day, depending on your needs.

Caution

External use only. Avoid contact with eyes. Do not use on open wounds or irritated skin. Do not use in combination with a heat source. Keep out of the reach and sight of young children. Do not use on children under 6 yrs. Supervise children (6-12 yrs) during application. Consult a physician prior to use when: pregnant, breastfeeding, planning extended periods of use, or when allergic to any ingredient. See a medical professional if your symptoms persist or worsen. Store at room temperature (max 30°C).

Visit **fitmusclecare.com** for more information and expert tips.

For further questions, advice on use, or to report incidents that relate to FIT Sports Balm, please contact us at **info@fitmusclecare.com**.

ESPAÑOL

Use FIT Sports Balm para la prevención, alivio y recuperación de molestias musculares y articulares. Aplique FIT Sports Balm antes y después de una actividad, o en casos de:

- Lesiones deportivas
- Artritis
- Dolor crónico
- Dolor de espalda baja, rodilla, cadera o cuello
- Dolor de articulaciones y hombro
- Músculos doloridos
- Inflamación de la bursa
- Inflamación del tendón
- Músculos tensos y esguinces
- Síndrome del túnel carpiano
- Dolor relacionado con la fibromialgia

Instrucciones de uso

Use el bálsamo antes y después de una actividad. Aplique localmente sobre la piel limpia. Masajeé suavemente el área de aplicación. Use hasta 3 veces al día, según sus necesidades.

Precaución

Uso externo solamente. Evitar contacto con los ojos. No usar en heridas abiertas o piel irritada. No usar en combinación con una fuente de calor. Mantener fuera del alcance y de la vista de los niños pequeños. No usar en niños menores de 6 años. Supervisar a los niños (de 6 a 12 años) durante la aplicación. Consulte a un médico antes de usar si está embarazada, amamantando, planeando períodos prolongados de uso o si es alérgico a algún ingrediente. Consultar a un profesional médico si los síntomas persisten o empeoran. Almacenar a temperatura ambiente (máximo 30°C).

Visite **fitmusclecare.com** para obtener más información y consejos de expertos.

Para más preguntas, consejos sobre el uso o notificación de problemas o incidentes relacionados con FIT Sports Balm, comuníquese con: **info@fitmusclecare.com**.

NEDERLANDS

Gebruik FIT Sports Balm voor preventie, verlichting en bevorderen van het herstel van spier- en gewrichtsklachten. Breng FIT Sports Balm aan voor en na een activiteit, of in gevallen van:

- Sportblessures
- Artritis
- Chronische pijn
- Pijn in de onderrug, knie, heup of nek
- Gewrichts- en schouderpijn
- Spierpijn
- Slijmbeursontsteking
- Peesontsteking
- Overbelaste spieren en verstuikingen
- Carpaal tunnelsyndroom
- Fibromyalgiepijnen

Gebruiksaanwijzing

Gebruik de balsem voor en na een activiteit. Breng plaatselijk aan op schone huid. Masseer het gebied van toepassing zachtjes. Gebruik tot 3 keer per dag, afhankelijk van uw behoeften.

Let op

Alleen voor uitwendig gebruik. Vermijd contact met de ogen. Niet gebruiken op open wonden of geïrriteerde huid. Niet gebruiken in combinatie met een warmtebron. Buiten bereik en zicht van jonge kinderen houden. Niet gebruiken bij kinderen onder de 6 jaar. Toezicht houden op kinderen (6-12 jaar) tijdens het aanbrengen. Raadpleeg een arts voor gebruik bij: zwangerschap, het geven van borstvoeding, geplande langdurige periodes van gebruik, of bij allergie voor een ingrediënt. Raadpleeg een medisch professional als uw symptomen aanhouden of verergeren. Bewaren op kamertemperatuur (maximaal 30°C).

Ga naar **fitmusclecare.com** voor meer informatie en experttips.

Voor verdere vragen, advies over het gebruik en het melden van problemen of incidenten gerelateerd aan FIT Sports Balm-producten, neem contact op met **info@fitmusclecare.com**.

FRANÇAIS

Utilisez FIT Sports Balm pour la prévention, le soulagement et la récupération des douleurs musculaires et articulaires. Appliquez FIT Sports Balm avant et après une activité, ou en cas de:

- Blessures sportives
- Arthrite
- Douleurs chroniques
- Douleurs de dos, genou, hanche, cou.
- Douleurs articulaires et à l'épaule
- Douleurs musculaires
- Inflammation d'une bourse séreuse
- Inflammation des tendons
- Muscles tendus et entorses
- Syndrome du canal carpien
- Douleurs liées à la fibromyalgie

Instructions d'utilisation

Utilisez le baume avant et après une activité. Appliquez localement sur une peau propre. Massez doucement la zone d'application. Utilisez jusqu'à 3 fois par jour, selon vos besoins.

Attention

Usage externe uniquement. Éviter le contact avec les yeux. Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes ou une peau irritée. Ne pas utiliser en combinaison avec une source de chaleur. Tenir hors de portée et hors de vue des jeunes enfants. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans. Surveiller les enfants (6-12 ans) lors de l'application. Consultez un médecin avant utilisation en cas de : grossesse, allaitement, planification de périodes d'utilisation prolongées, ou allergie à un ingrédient. Consulter un professionnel de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. Conserver à température ambiante (max 30°C).

Visitez **fitmusclecare.com** pour plus d'informations et des conseils d'experts.

Pour toute question supplémentaire, des conseils d'utilisation ou la notification de problèmes ou d'incidents liés à FIT Sports Balm, veuillez contacter : **info@fitmusclecare.com**.

DEUTSCH

Verwenden Sie FIT Sports Balm zur Vorbeugung, Linderung und Erholung bei Muskel- und Gelenksbeschwerden. Benutzen Sie es vor und nach einer Aktivität oder in Fällen von:

- Sportverletzungen
- Arthritis
- Chronische Schmerzen
- Schmerzen im Rücken, Knie, Hüfte, Nacken
- Gelenk- und Schulterschmerzen
- Muskelkater
- Schleimbeutelentzündung
- Sehnenentzündung
- Überdehnte Muskeln und Zerrungen
- Karpatunnelsyndrom
- Fibromyalgie-Schmerzen

Anwendungshinweise

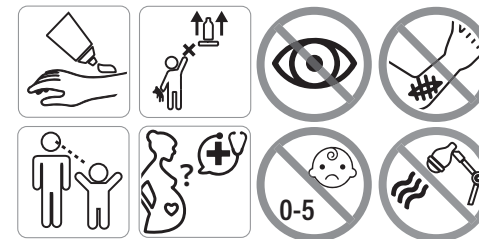
Verwenden Sie den Balsam vor und nach einer Aktivität. Tragen Sie ihn lokal auf die saubere Haut auf. Massieren Sie den Anwendungsbereich sanft. Verwenden Sie ihn bis zu 3 Mal täglich, je nach Bedarf.

Achtung

Nur zur äußeren Anwendung. Kontakt mit den Augen vermeiden. Nicht auf offenen Wunden oder gereizter Haut anwenden. Nicht in Verbindung mit einer Wärmequelle verwenden. Für kleine Kinder unzugänglich und unsichtbar aufbewahren. Nicht bei Kindern unter 6 Jahren anwenden. Kinder (6-12 Jahre) während der Anwendung beaufsichtigen. Konsultieren Sie vor der Anwendung einen Arzt, wenn Sie schwanger sind, stillen, längere Anwendungszeiträume planen oder gegen einen Bestandteil allergisch sind. Einen Arzt aufsuchen, wenn die Symptome anhalten oder sich verschlimmern. Bei Raumtemperatur lagern (max. 30°C).

Besuchen Sie **fitmusclecare.com** für weitere Informationen und Experten-Tipps.

Für Fragen, Nutzungshinweise oder Meldung von Problemen oder Vorfällen zu FIT Sports Balm kontaktieren Sie **info@fitmusclecare.com**.



Manufacturer, Fabrikant, Hersteller, Tootja, Fabricante, Fabricant, Ražotājs, Gamintojas, Gyártó, Producent, Fabricante, Nhà sản xuất:

FIT International BV
Rampol 6
2036 BA Haarlem
The Netherlands
info@fitmusclecare.com

Ingredients, Ingrediënten, Inhaltsstoffe, Koostisosad, Ingredientes, Ingrédients, Õszetevők, Sastāvdaļas, Skladniki, Ingredientes, Thành phần:

Aqua, Gaultheria Procumbens (Wintergreen leaf oil), Cetearyl Alcohol, Eucalyptus Globulus, Paraffinum Liquidum, Glyceryl Stearate, Turpentine, Menthol, Glycerin, Sodium Cetearyl Sulfate, Dimethicone, Phenoxeyethanol, Camphor, Limonene, Ethylhexylglycerin, CI 19140, CI 42051.

LATVIEŠU

Izmantojiet FIT Sports Balm, lai novērstu, atvieglotu un atjaunotu muskuļu un locītavu sāpžības. Piesakiet FIT Sports Balm pirms un pēc aktivitātes, vai šādos gadījumos:

- Sporta traumas
- Artrīts
- Hroniskas sāpes
- Muguras lejasdaļas, ceļgalu, gūžu vai kakla sāpes
- Locītavu un plecu sāpes
- Muskuļu sāpes
- Bursa iekaisums
- Cīpslu iekaisums
- Saspringti muskuļi un sastiepumi
- Karpaļa tunēļa sindroms
- Fibromialģijas izraisītas sāpes

Lietošanas instrukcijas

Lietojiet balzamu pirms un pēc aktivitātes. Uzklājiet lokāli uz tīras ādas. Maigi iemasējiet uzklāšanas zonā. Lietojiet līdz 3 reizēm dienā, atkarībā no vajadzības.

Uzmanību ⚠

Tikai ārigai lietošanai. Izvairieties no saskares ar acīm. Nelietot uz atvērtām brūcēm vai kairinātas ādas. Nelietot kombinācijā ar siltuma avotu. Glabāt bērniem nepieejamā un neredzamā vietā. Nelietot bērniem līdz 6 gadu vecumam. Uzraudzīt bērnus (6-12 gadu vecumā) lietošanas laikā. Konsultējieties ar ārstu pirms lietošanas: grūtniecības laikā, barojot bērnu ar krūti, plānojot ilgstošu lietošanu vai ja esat alerģisks pret kādu sastāvdaļu. Ja simptomi saglabājas vai pasliktinās, konsultējieties ar medicīnas speciālistu. Uzglabāt istabas temperatūrā (maks. 30°C).

Apmeklējiet ***fitmusclecare.com***, lai iegūtu vairāk informācijas un ekspertu padomus.

Papildu jautājumiem, lietošanas padomiem vai problēmu vai incidentu ziņošanai, kas saistīti ar FIT Sports Balm, lūdzu, sazinieties ar: ***info@fitmusclecare.com***.

PORTUGUÊS

Utilize FIT Sports Balm para a prevenção, alívio e recuperação de queixas musculares e articulares. Aplique FIT Sports Balm antes e depois de uma atividade, ou em casos de:

- Lesões desportivas
- Artrite
- Dor crónica
- Dor lombar, no joelho, anca ou pescoço
- Dor nas articulações e ombros
- Músculos doridos
- Infamação da bursa
- Infamação do tendão
- Músculos distendidos e entorses
- Síndrome do túnel cárpico
- Dores relacionadas com fibromialgia

Instruções de uso

Use o bálsamo antes e depois de uma atividade. Aplique localmente na pele limpa. Massageie suavemente a área de aplicação. Use até 3 vezes ao dia, conforme necessário.

Cuidado ⚠

Uso externo apenas. Evitar contato com os olhos. Não usar em feridas abertas ou pele irritada. Não usar em combinação com uma fonte de calor. Manter fora do alcance e da vista de crianças pequenas. Não usar em crianças menores de 6 anos. Supervisionar crianças (6-12 anos) durante a aplicação. Consulte um médico antes de usar se estiver grávida, amamentando, planejando períodos prolongados de uso ou for alérgico a qualquer ingrediente. Consultar um profissional médico se os sintomas persistirem ou piorarem. Armazenar à temperatura ambiente (máximo 30°C).

Visite ***fitmusclecare.com*** para mais informações e dicas de especialistas.

Para mais perguntas, conselhos sobre o uso ou relatar problemas ou incidentes relacionados ao FIT Sports Balm, entre em contato com: ***info@fitmusclecare.com***.

LIETUVIŲ KALBA

Naudokite FIT Sports Balm tepalą raumenų ir sąnarių skausmų prevencijai, palengvinimui ir atsigavimui. Tepkite FIT Sports Balm prieš ir po fizinės veiklos arba esant:

- Sportiniams sužeidimams
- Artritui
- Lėtiniam skausmui
- Nugaros apačios, kelio, klubo ar karklo skausmams
- Sąnarių ir peties skausmams
- Skausmingiems raumenims
- Bursos uždegimui
- Sąnarių uždegimui
- Įtemptiems raumenims ir patempimams
- Riešo kanalo sindromui
- Fibromialgijos sukeltam skausmui

Naudojimo instrukcijos

Naudokite balzamą prieš ir po veiklos. Tepkite vietiškai ant švarios odos. Švelniai masažuokite taikymo sritį. Naudokite iki 3 kartų per dieną, priklausomai nuo poreikio.

Atsargumo priemonės ⚠

Tik išoriniam naudojimui. Vengti kontakto su akimis. Nenaudoti ant atvirų žaizdų ar sudirgusios odos. Nenaudoti kartu su šilumos šaltiniu. Laikyti vaikams nepasiekiamoje ir nepastebimoje vietoje. Nenaudokite produktą vaikams iki 6 metų. Stebėkite vaikus (6-12 metų) naudojant produktą. Pasitarkite su gydytoju prieš naudojimą, jei esate nėščia, žindote kūdikį, planuojate ilgalaikį naudojimą arba esate alergiškas bet kuriai sudedamajai daliai. Jei simptomai išlieka ar pablogėja, kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą. Laikyti kambario temperatūroje (ne aukštesnėje kaip 30°C).

psilankykite ***fitmusclecare.com***, kad gautumėte daugiau informacijos ir ekspertų patarimų.

Dėl papildomų klausimų, naudojimo patarimų ar problemų ar incidentų, susijusių su FIT Sports Balm, pranešimo susisiekite su: ***info@fitmusclecare.com***.

TIẾNG VIỆT

Công dụng: dùng để phòng ngừa, giảm đau, phục hồi các vấn đề về cơ và khớp.

Hướng dẫn sử dụng: dùng trong các trường hợp:

- chấn thương thể thao
- Viêm khớp
- đau mãn tính
- đau lưng dưới, đầu gối, hông hoặc cổ, đau khớp vai
- đau cơ
- viêm bao hoạt dịch
- viêm gân,
- căng cơ
- bong gân
- hội chứng ống cổ tay
- đau liên quan đến xơ cơ

Cách dùng: sử dụng sản phẩm trước và sau khi vận động. Bôi ngoài da sạch. Massage nhẹ nhàng vùng cần thoa. Sử dụng tối đa 3 lần mỗi ngày, tùy theo nhu cầu của bạn.

Thành phần: xem trên nhãn sản phẩm.

Bảo quản: nhiệt độ phòng (tối đa 30 độ).

Thận trọng: ⚠

Chỉ sử dụng ngoài da, tránh tiếp xúc với mắt, không dùng lên vết thương hở hoặc vùng da kích ứng. Không sử dụng kết hợp với nguồn nhiệt. Để xa tầm tay trẻ em, không dùng cho trẻ em dưới 6 tuổi, trẻ từ 6-12 tuổi cần sử dụng dưới sự giám sát. Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng nếu: mang thai, cho con bú, có kế hoạch sử dụng trong thời gian dài hoặc dị ứng với bất kỳ thành phần nào. Hãy đến gặp chuyên gia y tế nếu triệu chứng kéo dài hoặc trầm trọng hơn.

Hạn sử dụng và số lô sản xuất: xem nhãn hoặc đáy sản phẩm.

Nhà sản xuất: FIT International B.V. Địa chỉ: Ramspol 6, 2036 BA Haarlem, Hà Lan. Trang web: ***fitmusclecare.com*** Địa chỉ email: ***info@fitmusclecare.com***

Nhà phân phối: Công ty TNHH Source To Sell. Địa chỉ: Căn 15 Block A, lô A1, khu nhà ở Him Lam, số 83 đường số 4, phường Tân Hưng, quận 7, thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam. Số điện thoại: 0886679911

MAGYAR

Használja a FIT Sports Balm az izom- és ízületi panaszok megelőzésére, enyhítésére és gyógyulására. Alkalmazza a FIT Sports Balm tevékenység előtt és után, vagy az alábbi esetekben:

- Sport sérülések
- Artritisz
- Krónikus fájdalom
- Alsó hátí, térd-, csípő- vagy nyakfájás
- Ízületi és vállfájdalom
- Fájó izmok
- Nyáktömlő-gyulladás
- Ín-gyulladás
- Húzódtott izmok és rándulások
- Karpális alagút szindróma
- Fibromyalgia okozta fájdalom

Használati utasítás

Használja a balzsamot tevékenység előtt és után. Vigye fel helyileg a tiszta bőrre. Finoman masszírozza be az alkalmazás területét. Naponta legfeljebb háromszor használja, szükség szerint.

Figyelmeztetés ⚠

Kizárólag külső használatra. Kerülje a szemmel való érintkezést. Ne használja nyílt sebek vagy irritált bőr esetén. Ne használja hőforrással kombinálva. Tartsa távol kisgyermekektől. 6 év alatti gyermekeken ne használja. Felügyelje a gyerekeket (6-12 éves korig) az alkalmazás során. Használat előtt konzultáljon orvosával, ha: terhes, szoptat, hosszabb ideig tervezi használni, vagy allergiás bármely összetevőre. Forduljon orvoshoz, ha a tünetei nem javulnak vagy rosszabbodnak. Szobahőmérsékleten tárolja (maximum 30°C).

Látogasson el a ***fitmusclecare.com*** oldalra további információkért és szakértői tippekért.

További kérdések, használati tanácsok vagy a FIT Sports Balm-al kapcsolatos problémák vagy események bejelentése esetén vegye fel a kapcsolatot: ***info@fitmusclecare.com***.

POLSKI

Użyj FIT Sports Balm do zapobiegania, łagodzenia i regeneracji dolegliwości mięśniowych i stawowych. Stosuj FIT Sports Balm przed i po aktywności fizycznej, lub w przypadkach:

- Urazów sportowych
- Artryzmu
- Przewlekłego bólu
- Bólu dolnej części pleców, kolana, biodra lub szyi
- Bólu stawów i ramion
- Bólu mięśni
- Zapalenia kaletki
- Zapalenia ścięgien
- Naciągnięcia mięśni i skręceń
- Zespołu cieśni nadgarstka
- Bólu związanego z fibromialgią

Instrukcje użytkowania

Stosować balsam przed i po aktywności. Nakładać miejscowo na czystą skórę. Delikatnie wmasować w miejsce aplikacji. Stosować do 3 razy dziennie, w zależności od potrzeb.

Ostrzeżenie ⚠

Tylko do użytku zewnętrznego. Unikaj kontaktu z oczami. Nie stosować na otwarte rany lub podrażnioną skórę. Nie stosować w połączeniu z źródłem ciepła. Trzymać poza zasięgiem i poza widokiem małych dzieci. Nie stosować u dzieci poniżej 6 roku życia. Nadzorować dzieci (w wieku 6-12 lat) podczas aplikacji. Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem, jeśli jesteś w ciąży, karmisz piersią, planujesz długotrwale stosowanie lub jesteś uczulony na którykolwiek składnik. Zasięgnąć porady lekarza, jeśli objawy utrzymują się lub pogorszą. Przechowywać w temperaturze pokojowej (maksymalnie 30°C).

Odwiądź ***fitmusclecare.com***, aby uzyskać więcej informacji i porady ekspertów.

W przypadku dalszych pytań, porad dotyczących użytkowania lub zgłaszania problemów lub incydentów związanych z FIT Sports Balm, prosimy o kontakt: ***info@fitmusclecare.com***.