

CZ SADA FITNESS ČINEK 12 KG SE STOJANEM

Upozornění: 1. Tento produkt je sportovní pomůcka, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Děti mohou produkt používat pouze pod dohledem dospělých. 2. Ujistěte se, že činky a stojan jsou v dobrém stavu, bez poškození či prasklin. Pravidelná kontrola vybavení zajišťuje bezpečnost během cvičení. 3. Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní normy. Nepokoušejte se jej sami opravovat. 4. Pokud stojan vyžaduje montáž, postupujte podle pokynů výrobce, aby jste zajistili jeho stabilitu a bezpečné používání. 5. Doporučuje se cvičit v pohodlném, přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabraňuje zachycení o vybavení. 6. Před použitím se ujistěte, že máte suché ruce, aby byl zajištěn pevný úchop a zabránilo se vyklouznutí činek z rukou. 7. Ujistěte se, že cvičíte na rovné a stabilní ploše. 8. Před každým tréninkem proveďte odpovídající rozklusání, abyste předšli zraněním svalů a kloubů. 9. Používejte správnou techniku zvedání, aby jste předšli zraněním zad a dalších částí těla. V případě pochybností se poraďte s trenérem nebo fyzioterapeutem. 10. Ukládáte vybavení na suchém místě, mimo dosah vlhkosti, zdrojů tepla a otevřeného ohně, protože tyto faktory mohou vést k trvalému poškození produktu. 11. Příspóbsobte hmotnost svým možnostem. Práce s nadměrnou hmotností může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění. 12. Při pokládání činek dávejte pozor na podlahu, aby jste předšli jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 13. V případě závrati nebo jakékoli bolesti okamžitě přerušete trénink. 14. Po ukončení tréninku umístíte činky na stojan, aby jste předšli zakopnutí o ně a udrželi pořádek v cvičebním prostoru. 15. Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE 12-KG-FITNESS-HANTELSET MIT STÄNDER

Sicherheitshinweise: 1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät und kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden. 2. Stellen Sie sicher, dass die Hanteln und der Ständer in gutem Zustand sind, ohne Beschädigungen oder Risse. Regelmäßige Überprüfung der Ausrüstung gewährleistet Sicherheit während des Trainings. 3. Ein beschädigtes Produkt entspricht nicht den Sicherheitsstandards. Versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. 4. Wenn der Ständer montiert werden muss, befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers, um Stabilität und sichere Nutzung zu gewährleisten. 5. Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an der Ausrüstung verhindert. 6. Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass Ihre Hände trocken sind, um einen sicheren Griff zu gewährleisten und ein Abrutschen der Hanteln zu verhindern. 7. Stellen Sie sicher, dass Sie auf einer ebenen und stabilen Oberfläche trainieren. 8. Führen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmen durch, um Muskel- und Gelenkverletzungen zu vermeiden. 9. Verwenden Sie die richtige Hebeltechnik, um Verletzungen des Rückens und anderer Körperteile zu vermeiden. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie einen Trainer oder Physiotherapeuten. 10. Bewahren Sie die Ausrüstung an einem trockenen Ort auf, fern von Feuchtigkeit, Wärmequellen und offenem Feuer, da diese zu dauerhaften Schäden am Produkt führen können. 11. Passen Sie das Gewicht Ihren Fähigkeiten an. Das Arbeiten mit übermäßigem Gewicht kann zu Überlastungen von Muskeln und Gelenken führen und erhöht das Verletzungsrisiko. 12. Achten Sie beim Ablegen der Hanteln auf den Boden, um Beschädigungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatte zu verwenden. 13. Bei Schwindel oder Schmerzen brechen Sie das Training sofort ab. 14. Legen Sie nach dem Training die Hanteln auf den Ständer, um Störfällen zu vermeiden und Ordnung im Trainingsbereich zu halten. 15. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR ENSEMBLE D'HALTÈRES DE FITNESS DE 12 KG AVEC SUPPORT

Avvertissements de sécurité: 1. Ce produit est un article de sport, non un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants. Les enfants ne doivent l'utiliser que sous la supervision d'un adulte. 2. Assurez-vous que les haltères et le support sont en bon état, sans dommages ni fissures. Une vérification régulière de l'équipement garantit la sécurité pendant les exercices. 3. Un produit endommagé ne répond pas aux normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Si le support nécessite un assemblage, suivez les instructions du fabricant pour assurer sa stabilité et une utilisation en toute sécurité. 5. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue de sport confortable et aérée, qui n'entrave pas les mouvements et évite de s'accrocher à l'équipement. 6. Avant utilisation, assurez-vous que vos mains sont sèches pour garantir une prise ferme et éviter que les haltères ne glissent. 7. Assurez-vous de réaliser les exercices sur une surface plane et stable. 8. Avant chaque séance, effectuez un échauffement approprié pour éviter les blessures musculaires et articulaires. 9. Utilisez une technique de levage correcte pour éviter les blessures au dos et autres parties du corps. En cas de doute, consultez un entraîneur ou un physiothérapeute. 10. Rangez l'équipement dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, des sources de chaleur et des flammes nues, car ceux-ci peuvent causer des dommages permanents au produit. 11. Ajustez le poids en fonction de vos capacités. Travailler avec un poids excessif peut entraîner une surcharge des muscles et des articulations, augmentant le risque de blessure. 12. Lors de la pose des haltères, faites attention au sol pour éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. 13. En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. 14. Après l'entraînement, placez les haltères sur le support pour éviter de trébucher et maintenir l'ordre dans la zone d'exercice. 15. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB 12 KG FITNESS DUMBBELL SET WITH STAND

Warnings: 1. This product is a sports article and not a toy. Keep out of reach of children. Children may use the product only under adult supervision. 2. Ensure that the dumbbells and stand are in good condition, free from damage or cracks. Regular inspection of the equipment ensures safety during exercises. 3. A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. 4. If the stand requires assembly, follow the manufacturer's instructions to ensure its stability and safe use. 5. It is recommended to perform workouts in comfortable, form-fitting sports attire that does not restrict movement and prevents snagging on equipment. 6. Before use, make sure your hands are dry to ensure a firm grip and prevent the dumbbells from slipping. 7. Ensure you perform exercises on a flat and stable surface. 8. Before each workout, perform an appropriate warm-up to avoid muscle and joint injuries. 9. Use proper lifting techniques to avoid injuries to the back and other body parts. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist. 10. Store the equipment in a dry place, away from moisture, heat sources, and open flames, as these can cause permanent damage to the product. 11. Adjust the weight to your capabilities. Working with excessive weight can lead to muscle and joint strain, increasing the risk of injury. 12. When placing the dumbbells down, be cautious of the floor to avoid damage. It is recommended to use protective mats. 13. If you experience dizziness or any pain, immediately stop the workout. 14. After completing the workout, place the dumbbells on the stand to avoid tripping over them and to maintain order in the exercise area. 15. It is recommended to retain this label.

PL ZESTAW HANTLI FITNESS 12 KG ZE STOJAKIEM

Ostrzeżenia: 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci mogą korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem dorosłych. 2. Upewnij się, że hantle oraz stojak są w dobrym stanie, bez uszkodzeń czy pęknięć. Regularna kontrola sprzętu zapewnia bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. 3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. 4. Jeśli stojak wymaga montażu, postępuj zgodnie z instrukcją producenta, aby zapewnić jego stabilność i bezpieczeństwo użytkowania. 5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt. 6. Przed użyciem upewnij się, że Twoje ręce są suche, aby zapewnić pewny chwyt i zapobiec wyszluczeniu się hantli z rąk. 7. Upewnij się, że ćwiczenia wykonujesz na płaskiej i stabilnej powierzchni. 8. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. 9. Używaj prawidłowej techniki podnoszenia, aby uniknąć kontuzji pleców i innych części ciała. W razie wątpliwości skonsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą. 10. Przechowuj sprzęt w suchym miejscu z dala od wilgoci, źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. 11. Dostosuj ciężar do swoich możliwości. Praca z nadmiernym ciężarem może prowadzić do przeciążenia mięśni i stawów, co zwiększa ryzyko kontuzji. 12. Podczas upuszczania hantli uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. 13. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 14. Po zakończeniu treningu umieść hantle na stojaku, aby uniknąć potknięcia się o nie i utrzymać porządek w miejscu ćwiczeń. 15. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK SADA FITNESS ČINEK 12 KG SO STOJANOM

Upozornenie: 1. Tento produkt je športová pomôcka, nie hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. Deti môžu produkt používať len pod dohľadom dospelých. 2. Uistite sa, že činky a stojan sú v dobrom stave, bez poškodení či prasklin. Pravidelná kontrola vybavenia zaručuje bezpečnosť počas cvičenia. 3. Poškodený produkt nesplňa bezpečnostné normy. Nepokúšajte sa ho opravovať sami. 4. Ak stojan vyžaduje montáž, postupujte podľa pokynov výrobcu, aby ste zabezpečili jeho stabilitu a bezpečné používanie. 5. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyteniu o vybavenie. 6. Pred použitím sa uistite, že máte suché ruky, aby ste zabezpečili pevný úchop a predišli vyklúznutiu čiek z rúk. 7. Uistite sa, že cvičíte na rovnom a stabilnom povrchu. 8. Pred každým tréningom vykonajte primeranú rozcvičku, aby ste predišli zraneniam svalov a klbov. 9. Používajte správnu techniku zdvíhania, aby ste predišli zraneniam chrbta a iných častí tela. V prípade pochybností sa poraďte s trénerom alebo fyzioterapeutom. 10. Ukladajte vybavenie na suchom mieste, mimo dosahu vlhkosti, zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože tieto faktory môžu spôsobiť trvalé poškodenie produktu. 11. Prispôbsobte hmotnosť svojím schopnostiam. Práca s nadmernou hmotnosťou môže viesť k preťaženiu svalov a klbov, čo zvyšuje riziko zranenia. 12. Pri ukladaní čiek dávajte pozor na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. 13. V prípade závrato alebo akejkoľvek bolesti okamžite prerušete tréning. 14. Po ukončení tréningu umiestnite činky na stojan, aby ste predišli zakopnutiu o ne a udržali poriadok v cvičebnom priestore. 15. Odporúča sa uchovať tento štítek.

UA НАБІР ФІТНЕС-ГАНТЕЛЕЙ 12 КГ ЗІ СТІЙКОЮ

Застереження: 1. Цей продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. Діти можуть користуватися продуктом лише під наглядом дорослих. 2. Переконайтеся, що гантелі та стійка знаходяться в хорошому стані, без пошкоджень чи тріщин. Регулярна перевірка обладнання забезпечує безпеку під час тренувань. 3. Пошкоджений продукт не відповідає стандартам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно. 4. Якщо стійка потребує збирання, дотримуйтеся інструкцій виробника, щоб забезпечити її стабільність та безпечне використання. 5. Рекомендовано тренуватися в зручному, облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. 6. Перед виконанням переконайтеся, що ваші руки сухі, щоб забезпечити надійне захоплення та запобігти вислизанню гантелей з рук. 7. Переконайтеся, що ви виконуєте вправи на рівній та стабільній поверхні. 8. Перед кожним тренуванням виконуйте відповідну розминку, щоб уникнути травм спини та інших частин тіла. 9. Використовуйте правильну техніку підйому, щоб уникнути травм плечей та інших частин тіла. У разі сумнівів проконсультуйтеся з тренером або фізіотерапевтом. 10. Зберігайте обладнання в сухому місці, подаль від вологи, джерел тепла та відкритого вогню, оскільки вони можуть призвести до постійного пошкодження продукту. 11. Підбирайте вагу відповідно до ваших можливостей. Робота з надмірною вагою може призвести до перенапруження м'язів та суглобів, що збільшує ризик травм. 12. Під час опускання гантелей будьте обережні з підлогою, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендовано використовувати захисні мати. 13. Після запарморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування. 14. Після завершення тренування розмістіть гантелі на стійці, щоб уникнути спотикання одних та підтримувати порядок у місці тренування. 15. Рекомендовано зберігати цю етикетку.