

CZ SADA CINIĘK

Sada składa z nastawitelnohmotnosti je základním vybavením pro silový trénink, ideální pro začátečníky i pokročilý uživatele. Slouží k posílení svalů horní a dolní části těla a ke zlepšení celkové vytrvalosti. Činky umožňují provádět širokou škálu cvičení, jako jsou tlaky, dřepy, mrtvý tah nebo ohybání paží, což umožňuje komplexní trénink různých svalových skupin.

Sada se skládá z krátké a dlouhé činky, sportovního zařízení a zabezpečovacích svorek.

Upozornění: **1.** Vyroben je sportovní zařízení, není to hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. **2.** Před každým použitím se ujistěte, že tyč, závaží a zajištění jsou v dobrém technickém stavu. Poškozené nebo opotřebované části mohou způsobit nehodu. **3.** Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní normy. Neopravujte jej sami. **4.** Vždy se ujistěte, že závaží jsou správně připevněna k ose pomocí svorek nebo zajištění. **5.** Doporučuje se cvičit v pohodlném přílehuovém sportovním oděvu, který neomezuje pohyb a zabraňuje zachycení o zřízení. **6.** Ujistěte se, že cvičíte na rovném a stabilním povrchu. **7.** Před každým cvičením se řádně rozehřejte, abyste se vyhnuli poranění svalů a kloubů. **8.** Používejte správnou techniku zvedání, abyste předcházeli zranění z důvodu zátěže částí těla. Pokud máte pochybnosti, poraďte se s trenérem nebo fyzioterapeutem. **9.** Nikdy neprekračujte maximální zatížení osy. **10.** Uchovávejte zařízení na suchém místě mimo zdroj tepla a otevřený oheň, protože mohou produkt trvale poškodit. **11.** Doporučuje se používat cvičební rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odřenin na rukou. **12.** Přizpůsobte hmotnost svým možnostem. Práce s nadměrnou hmotností může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění. **13.** Při pokládání závaží buďte opatrní, aby nedošlo k poškození podlahy. Doporučuje se používat ochranné podložky. **14.** Pokud se objeví závratě nebo jakákoli bolest, okamžitě přerušete trénink. **15.** Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE KURZHANTLESET

Das Hantelset mit einstellbarem Gewicht ist ein Grundgerät für das Krafttraining, ideal sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Benutzer. Es dient zur Kräftigung der Muskeln im oberen und unteren Körperbereich sowie zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Hanteln ermöglichen eine breite Palette von Übungen wie Drücken, Kniebeugen, Kreuzheben oder Armbücken, wodurch ein umfassendes Training verschiedener Muskelgruppen möglich wird.

Das Set besteht aus einer kurzen Stange, Gewichten mit unterschiedlichem Gewicht und Sicherungsklemmen.

Warnungen: **1.** Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. **2.** Stellen Sie vor jeder Verwendung sicher, dass die Stange, die Gewichte und die Sicherungen in einwandfreiem Zustand sind. Beschädigte oder abgenutzte Teile können Unfälle verursachen. **3.** Ein beschädigtes Produkt erfüllt keine Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst. **4.** Stellen Sie immer sicher, dass die Gewichte mit Klemmen oder Sicherungen korrekt an der Stange befestigt sind. **5.** Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an den Geräten verhindert. **6.** Stellen Sie sicher, dass Sie auf einer ebenen und stabilen Oberfläche trainieren. **7.** Führen Sie vor jedem Training eine angemessene Aufwärmübung durch, um Verletzungen der Muskeln und Gelenke zu vermeiden. **8.** Verwenden Sie die richtige Hebeltechnik, um Verletzungen des Rückens und anderer Körperteile zu vermeiden. Bei Zweifeln konsultieren Sie einen Trainer oder Physiotherapeuten. **9.** Überschreiten Sie niemals die maximale Belastung der Stange. **10.** Bewahren Sie die Ausrüstung an einem trockenen Ort, fern von Wärmquellen und offenem Feuer auf, da diese das Produkt dauerhaft beschädigen können. **11.** Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um einen besseren Griff zu gewährleisten und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern. **12.** Passen Sie das Gewicht Ihren Fähigkeiten an. Das Arbeiten mit zu hohem Gewicht kann zu einer Überlastung der Muskeln und Gelenke führen und das Verletzungsrisiko erhöhen. **13.** Seien Sie beim Ablegen der Gewichte vorsichtig, um eine Beschädigung des Bodens zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatte zu verwenden. **14.** Bei Schwindel oder jeglichen Schmerzen sollte das Training sofort unterbrochen werden. **15.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR ENSEMBLE D'HALTÈRES

Le jeu d'haltères à poids réglable est un équipement de base pour l'entraînement en force, idéal pour les débutants et les utilisateurs avancés. Il sert à renforcer les muscles des parties supérieures et inférieures du corps, ainsi qu'à améliorer l'endurance générale. Les haltères permettent d'effectuer une large gamme d'exercices, tels que les développés, les squats, les soulevés de terre ou les flexions de bras, offrant un entraînement complet des différents groupes musculaires.

Le jeu comprend une barre courte, des poids de différentes charges et des colliers de serrage.

Avertissements: **1.** Ce produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Gardez-le hors de la portée des enfants. **2.** Avant chaque utilisation, assurez-vous que la barre, les poids et les colliers de serrage sont en bon état. Des pièces endommagées ou usées peuvent causer des accidents. **3.** Un produit endommagé ne satisfait pas aux normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. **4.** Assurez-vous toujours que les poids sont correctement fixés sur la barre à l'aide des colliers de serrage. **5.** Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue de sport confortable et ajustée, qui ne gêne pas les mouvements et empêche de se coincer dans l'équipement. **6.** Assurez-vous de réaliser les exercices sur une surface plane et stable. **7.** Faites un échauffement approprié avant chaque séance pour éviter les blessures musculaires et articulaires. **8.** Utilisez une technique de levée appropriée pour éviter les blessures au dos et aux autres parties du corps. Si vous avez des doutes, consultez un entraîneur ou un kinésithérapeute. **9.** Ne dépassez jamais la charge maximale de la barre. **10.** Conservez l'équipement dans un endroit sec, à l'écart des sources de chaleur et des flammes nues, car elles peuvent endommager définitivement le produit. **11.** Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise en main et pour réduire le risque de formation d'ampoules sur les mains. **12.** Ajustez le poids en fonction de vos capacités. Travailler avec un poids excessif peut entraîner un surcharge des muscles et des articulations, augmentant ainsi le risque de blessure. **13.** Faites attention à ne pas endommager le sol en posant les poids. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. **14.** Si vous ressentez des vertiges ou des douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. **15.** Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB DUMBBELL SET

The adjustable dumbbell set is essential equipment for strength training, ideal for both beginners and advanced users. It is designed to strengthen the upper and lower body muscles, as well as improve overall endurance. Dumbbells allow for a wide range of exercises such as presses, squats, deadlifts, or arm curls, enabling comprehensive training of different muscle groups.

The set consists of a short bar, weights of varying sizes, and securing clamps.

Warnings: **1.** This product is a sports item, not a toy. Keep out of reach of children. **2.** Before each use, make sure that the bar, weights, and clamps are in good condition. Damaged or worn parts can cause accidents. **3.** A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. **4.** Always ensure that the weights are securely attached to the bar with clamps or securing devices. **5.** It is recommended to perform the workout in comfortable, close-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents snagging on equipment. **6.** Ensure that exercises are performed on a flat and stable surface. **7.** Perform an appropriate warm-up before each workout to avoid muscle and joint injuries. **8.** Use proper lifting techniques to avoid back and other body injuries. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist. **9.** Never exceed the maximum weight load of the bar. **10.** Store the equipment in a dry place away from heat sources and open flames, as these may cause permanent damage to the product. **11.** It is recommended to use training gloves for a better grip and to reduce the risk of hand blisters. **12.** Adjust the weight to your ability. Working with excessive weight may lead to muscle and joint strain, increasing the risk of injury. **13.** Be careful when dropping the weights to avoid damaging the floor. It is recommended to use protective mats. **14.** If dizziness or any pain occurs, stop the workout immediately. **15.** It is recommended to keep this label.

PL ZESTAW HANTLI

Zestaw hantli o regulowanej wadze to podstawowy sprzęt do treningu siłowego, idealny zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych użytkowników. Służy do wzmacniania mięśni górnych i dolnych części ciała, a także do poprawy ogólnej wytrzymałości. Hantle pozwalają na wykonywanie szerokiej gamy ćwiczeń, takich jak wyciskanie, przysiad, martwy ciąg czy uginanie ramion, co umożliwia kompleksowy trening różnych grup mięśniowych.

Zestaw składa się z krótkiego gryfu, obciążen o różnej wadze oraz zacisków zabezpieczających.

Ostrzeżenia: **1.** Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. **2.** Przed każdym użyciem upewnij się, że gryf, obciążenia i zabezpieczenia są w dobrym stanie technicznym. Uszkodzone części mogą powodować wypadki. **3.** Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. **4.** Zawsze upewnij się, że obciążenia są prawidłowo zamocowane na gryfie za pomocą zacisków lub zabezpieczeń. **5.** Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt. **6.** Upewnij się, że ćwiczenia wykonujesz na płaskiej i stabilnej powierzchni. **7.** Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. **8.** Używaj prawidłowej techniki podnoszenia, aby uniknąć kontuzji pleców i innych części ciała. W razie wątpliwości konsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą. **9.** Nigdy nie przekraczaj maksymalnego obciążenia gryfu. **10.** Przechowuj sprzęt w suchym miejscu z dala od źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. **11.** Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka otarć na dłoniach. **12.** Dostosuj ciężar do swoich możliwości. Praca z nadmiernym ciężarem może prowadzić do przeciążenia mięśni i stawów, co zwiększa ryzyko kontuzji. **13.** Podczas upuszczania obciążen uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. **14.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. **15.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK SADA CINIĘK

Súprava číniek s nastaviteľnou hmotnosťou je základným vybavením na silový tréning, ideálny pre začiatočníkov aj pokročilých používateľov. Služí na posilovanie svalov horných a dolných častí tela a zlepšenie celkovej vytrvalosti. Činky umožňujú vykonávať širokú škálu cvičení, ako sú tlaky, drepy, mŕtvý ťah alebo ohybanie rúk, čím poskytujú komplexný tréning rôznych svalových skupín.

Súprava pozostáva z krátkej tyče, závaží rôznych hmotností a zabezpečovacích svoriek.

Upozornenia: **1.** Vyroben je športový artikel, nie je to hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. **2.** Pred každým použitím sa uistite, že tyč, závažia a zaisťovacie prvky sú v dobrom technickom stave. Poškodené alebo opotrebované súčiastky môžu spôsobiť nehodu. **3.** Poškodený výrobok nesplňuje bezpečnostné normy. Neopravujte ho sami. **4.** Vždy sa uistite, že závažia sú správne upravené na tyči pomocou svoriek alebo zaisťovacích prvkov. **5.** Odporúča sa vykonávať tréning v pohodlnom prílehuovom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyceniu o zariadenie. **6.** Uistite sa, že cvičíte na rovnom a stabilnom povrchu. **7.** Pred každým tréningom vykonajte primeranú rozcvičku, aby ste predišli zraneniam svalov a kĺbov. **8.** Používajte správnu techniku dvíhania, aby ste predišli zraneniam chrbta a iných častí tela. Ak máte pochybnosti, poraďte sa s trénerom alebo fyzioterapeutom. **9.** Nikdy neprekračujte maximálne zaťaženie tyče. **10.** Uchovávať vybavenie na suchom mieste, mimo zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože môžu spôsobiť trvalé poškodenie výrobku. **11.** Odporúča sa používať cvičebné rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odřenin na rukách. **12.** Prispôbte hmotnosť svojim schopnostiam. Práca s nadmerným hmotnostným zaťažením môže viesť k preťaženiu svalov a kĺbov, čím sa zvyšuje riziko zranenia. **13.** Pri ukladaní závaží buďte opatrní, aby nedošlo k poškodeniu podlahy. Odporúča sa používať ochranné podložky. **14.** Ak pociťte závraty alebo bolesť, okamžite prerušte tréning. **15.** Odporúča sa uchovať tento štítek.

UA НАБІР ГАНТЕЛІЙ

Набір гантелей з регульованою вагою є основним обладнанням для силових тренувань, ідеально підходить як для початківців, так і для досвідчених користувачів. Він призначений для зміцнення м'язів верхньої та нижньої частин тіла, а також для покращення загальної витривалості. Гантелі дозволяють виконувати широкий спектр вправ, таких як жим, присідання, станов тя або згинання рук, забезпечуючи комплексне тренування різних груп м'язів.

Набір складається з короткої штанги, вантажів різної ваги та фіксуючих затискачів.

Попередження: **1.** Цей продукт є спортивним товаром, а не іграшкою. Зберігати в недоступному для дітей місці. **2.** Перед кожним використанням переконайтеся, що штанга, вантажі та затискачі в хорошому технічному стані. Пошкоджені або зношені деталі можуть спричинити нещасні випадки. **3.** Пошкоджений продукт не відповідає стандартам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно. **4.** Завжди переконайтеся, що вантажі надійно закріплені на штанзі за допомогою затискачів або фіксуючих пристроїв. **5.** Рекомендується виконувати вправи в зручному спортивному одязі, який щільно прилягає до тіла, не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. **6.** Переконайтеся, що вправи виконуються на рівній і стабільній поверхні. **7.** Перед кожним тренуванням зробіть відповідну розминку, щоб уникнути травм спини та інших частин тіла. Якщо сумніваєтеся, проконсультуйтеся з тренером або фізіотерапевтом. **8.** Ніколи не перевищуйте максимальне навантаження на штангу. **9.** Зберігайте обладнання в сухому місці, подальше від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може спричинити постійне пошкодження продукту. **11.** Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого захвату та зменшення ризику появи мозолів на руках. **12.** Налаштуйте вагу відповідно до своїх можливостей. Робота з надмірною вагою може призвести до перевантаження м'язів і суглобів, що підвищує ризик травм. **13.** Будьте обережні, коли кладете вантажі, щоб не пошкодити підлогу. Рекомендується використовувати захисні мати. **14.** Якщо виникнуть запаморочення або будь-які болі, негайно припиніть тренування. **15.** Рекомендується зберегти цю етикетку.