

CZ KETTLEBELL

Upozornění: 1. Tento produkt je sportovní vybavení, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Používání dětí může vést ke zranění. 2. Používejte podle určení: Kettlebell je určen pro silový, kondiční a vytrvalostní trénink. Nepoužívejte jej k jiným účelům. 3. Před každým použitím zkontrolujte kettlebell na poškození, jako jsou praskliny, odštěpy nebo deformace. Poškozený produkt může být nebezpečný při použití. 4. Pokud je kettlebell potažen materiálem (např. vinylem), zkontrolujte, zda není povrch poškozen. 5. Před zahájením cvičení se ujistěte, že vybraný kettlebell odpovídá vaší síle a úrovni pokročilosti. 6. Před tréninkem proveďte odpovídající rozcívku, aby byly svaly a klouby připraveny na zážitek. 7. Cvičte na stabilním a rovném povrchu, abyste předišli uklouznutí. 8. Zajistěte dostatečný prostor kolem sebe, abyste zabránili nárazu do jiných osob nebo předmětů. 9. Pokud jste začátečník, poradte se s trenérem nebo se seznámte se správnými technikami cvičení, abyste předišli zraněním. 10. Cvičení s kettlebellem vyžaduje kontrolované pohyby. Náhlé pohyby nebo nesprávné použití mohou vést ke zraněním. 11. Při cvičení nosíte sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou, abyste zajistili stabilitu. 12. Nepoužívejte kettlebell, pokud je mokrá nebo kluzká od potu. Pravidelně otírejte rukojí, abyste zajistili pevný úchop. 13. Osoby s zdravotními problémy, jako jsou bolesti zad, páteře, kloubů nebo jiná onemocnění, by se měly před zahájením tréninku poradit s lékařem. 14. Pokud během cvičení pociťte bolest, nepravdělný srdeční tep, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním cvičení se poraďte s lékařem. 15. Skladování a čištění: Skládajte kettlebell na suchém místě, mimo vlhkost, aby nedošlo ke korozi (platí pro litinové verze) nebo poškození ochranného povrchu. Po tréninku otřete vlhkým hadříkem a osušte. 16. Doporučuje se uchovávat tento štítek.

DE KETTLEBELL

Sicherheitshinweise: 1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät und kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Verwendung durch Kinder kann zu Verletzungen führen. 2. Bestimmungsgemäße Verwendung: Der Kettlebell ist für Kraft-, Konditions- und Ausdauertraining vorgesehen. Nicht für andere Zwecke verwenden. 3. Überprüfen Sie den Kettlebell vor jeder Verwendung auf Schäden wie Risse, Splitterungen oder Verformungen. Ein beschädigtes Produkt kann gefährlich sein. 4. Wenn der Kettlebell mit Material (z.B. Vinyl) überzogen ist, prüfen Sie, ob die Beschichtung unbeschädigt ist. 5. Stellen Sie vor Beginn des Trainings sicher, dass der gewählte Kettlebell Ihrem Kraftniveau und Trainingsstand entspricht. 6. Führen Sie vor dem Training ein angemessenes Aufwärmen durch, um Muskeln und Gelenke auf die Belastung vorzubereiten. 7. Trainieren Sie auf einer stabilen, ebenen Fläche, um ein Ausrutschen zu vermeiden. 8. Sorgen Sie für ausreichend Platz um sich herum, um Kollisionen mit anderen Personen oder Gegenständen zu verhindern. 9. Wenn Sie Anfänger sind, konsultieren Sie einen Trainer oder machen Sie sich mit den richtigen Übungstechniken vertraut, um Verletzungen zu vermeiden. 10. Übungen mit dem Kettlebell erfordern kontrollierte Bewegungen. Plötzliche Bewegungen oder unsachgemäße Verwendung können zu Verletzungen führen. 11. Tragen Sie beim Training Sportschuhe mit rutschfester Sohle, um Stabilität zu gewährleisten. 12. Verwenden Sie den Kettlebell nicht, wenn er nass oder schwellig ist. Wischen Sie den Griff regelmäßig ab, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. 13. Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Rücken-, Wirbelsäulen- oder Gelenkschmerzen sollten vor Beginn des Trainings einen Arzt konsultieren. 14. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, beenden Sie das Training sofort. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren. 15. Lagerung und Reinigung: Bewahren Sie den Kettlebell an einem trockenen Ort auf, fern von Feuchtigkeit, um Korrosion (bei Gusseisenmodellen) oder Beschädigungen der Schutzschicht zu vermeiden. Wischen Sie ihn nach dem Training mit einem feuchten Tuch ab und trocknen Sie ihn. 16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR KETTLEBELL

Avvertissements de sécurité: 1. Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants. Son utilisation par des enfants peut entraîner des blessures. 2. Utilisez-le conformément à son usage prévu : le kettlebell est destiné aux entraînements de force, de conditionnement physique et d'endurance. Ne l'utilisez pas à d'autres fins. 3. Avant chaque utilisation, vérifiez le kettlebell pour détecter d'éventuels dommages, tels que des fissures, des écarts ou des déformations. Un produit endommagé peut être dangereux à utiliser. 4. Si le kettlebell est recouvert d'un matériau (par ex. vinyle), vérifiez que le revêtement n'est pas endommagé. 5. Avant de commencer les exercices, assurez-vous que le kettlebell choisi correspond à votre force et à votre niveau d'expérience. 6. Avant de commencer l'entraînement, effectuez un échauffement adéquat pour préparer vos muscles et vos articulations à l'effort. 7. Assurez-vous de vous entraîner sur une surface plane et stable afin d'éviter tout risque de glissade. 8. Gardez un espace suffisant autour de vous pour éviter de heurter d'autres personnes ou des objets. 9. Si vous êtes débutant, demandez conseil à un entraîneur ou familiarisez-vous avec les techniques appropriées pour éviter les blessures. 10. Les exercices avec un kettlebell nécessitent des mouvements contrôlés. Les gestes brusques ou une mauvaise utilisation peuvent provoquer des blessures. 11. Pendant les exercices, portez des chaussures de sport avec une semelle antidérapante pour assurer une bonne stabilité. 12. N'utilisez pas le kettlebell s'il est mouillé ou glissant à cause de la transpiration. Essayez régulièrement la poignée pour garantir une bonne prise. 13. Les personnes ayant des problèmes de santé, comme des douleurs au dos, à la colonne vertébrale, aux articulations ou à d'autres affections, doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement. 14. Si vous ressentez une douleur, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des étourdissements ou des nausées pendant les exercices, arrêtez immédiatement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. 15. Stockage et nettoyage : Rangez le kettlebell dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, pour éviter la corrosion (applicable aux versions en fonte) ou les dommages au revêtement protecteur. Après chaque entraînement, essuyez-le avec un chiffon humide, puis séchez-le soigneusement. 16. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB KETTLEBELLS

Warnings: 1. The product is a sports article, not a toy. Keep out of reach of children. Use by children may lead to injuries. 2. Use as intended: The kettlebell is designed for strength, conditioning, and endurance training. Do not use it for other purposes. 3. Before each use, inspect the kettlebell for damage such as cracks, chips, or deformations. A damaged product can be hazardous to use. 4. If the kettlebell is coated (e.g., with vinyl), check that the covering is not damaged. 5. Before starting exercises, ensure that the selected kettlebell is appropriate for your strength and skill level. 6. Perform an adequate warm-up before training to prepare your muscles and joints for exertion. 7. Ensure you exercise on a stable, flat surface to avoid slipping. 8. Maintain sufficient space around you to prevent striking others or objects. 9. If you are a beginner, seek advice from a trainer or familiarize yourself with proper exercise techniques to avoid injury. 10. Kettlebell exercises require controlled movements. Sudden throws or improper use can lead to injury. 11. Wear athletic shoes with non-slip soles during exercises to ensure stability. 12. Do not use the kettlebell if it is wet or slippery from sweat. Regularly wipe the handle to ensure a secure grip. 13. Individuals with health issues such as back, spine, joint

pain, or other conditions should consult a doctor before starting training. 14. If you experience pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercises, stop immediately. Consult a doctor before continuing exercises. 15. Storage and cleaning: Store the kettlebell in a dry place, away from moisture, to prevent corrosion (for cast iron versions) or damage to the protective coating. After training, wipe with a damp cloth and dry thoroughly. 16. It is recommended to retain this label.

PL KETTLEBELL

Ostrzeżenia: 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Używanie ich przez dzieci może prowadzić do urazów. 2. Używać zgodnie z przeznaczeniem: Kettlebell jest przeznaczony do treningów siłowych, kondycyjnych i wytrzymałościowych. Nie używać go do innych celów. 3. Przed każdym użyciem sprawdź kettlebell pod kątem uszkodzeń, takich jak pęknięcia, odpryski lub odkształcenia. Uszkodzony produkt może być niebezpieczny w użyciu. 4. Jeśli kettlebell jest pokryty materiałem (np. winylem), sprawdź, czy powłoka nie jest uszkodzona. 5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że wybrany kettlebell jest odpowiedni do Twojej siły i poziomu zaawansowania. 6. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku. 7. Upewnij się, że ćwiczysz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć poślizgnięcia. 8. Zachowaj odpowiednią przestrzeń wokół siebie, aby zapobiec uderzeniom innych osób lub przedmiotów. 9. Jeśli jesteś początkującym użytkownikiem, skorzystaj z pomocy trenera lub zapoznaj się z odpowiednimi technikami ćwiczeń, aby uniknąć kontuzji. 10. Cwiczenia z kettlebell wymagają kontrolowanych ruchów. Gwałtowne rzuty lub nieprawidłowe użycie mogą prowadzić do kontuzji. 11. Podczas ćwiczeń noś sportową obuwie z antypoślizgową podeszwą, aby zapewnić stabilność. 12. Nie używaj kettlebell, jeśli jest mokry lub śliski od potu. Regularnie wyteraj uchwyt, aby zapewnić pewny chwyt. 13. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne schorzenia, przed rozpoczęciem treningu powinny skonsultować się z lekarzem. 14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból, nieregularne bicia serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza. 15. Przechowywanie i czyszczenie: Przechowuj kettlebell w suchym miejscu, z dala od wilgoci, aby zapobiec korozji (dotyczy wersji żelaznych) lub uszkodzeniu powłoki ochronnej. Po zakończeniu treningu przetrzyj wilgotną szmatką i wytrzyj do sucha. 16. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK KETTLEBELL

Upozornenie: 1. Produkt je športová pomôcka, nie hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. Používanie detí môže viesť k zraneniam. 2. Používať podľa určenia: Kettlebell je určený na silový, kondičný a vytrvalostný tréning. Nepoužívajte ho na iné účely. 3. Pred každým použitím skontrolujte kettlebell na poškodenia, ako sú praskliny, odštiepenia alebo deformácie. Poškodený produkt môže byť nebezpečný. 4. Ak je kettlebell potiahnutý materiálom (napr. vinylom), skontrolujte, či nie je poškodený povlak. 5. Pred začatím cvičenia sa uistite, že vybraný kettlebell zodpovedá vašej sile a úrovni pokročilosti. 6. Pred tréningom vykonajte prípravnú rozcievku na prípravu svalov a kĺbov na záťaž. 7. Cvičte na stabilnom a rovnom povrchu, aby ste predišli poškodeniu. 8. Zabezpečte si dostatok priestoru okolo seba, aby ste predišli zasiahnutiu iných osôb alebo predmetov. 9. Ak ste začiatčovník, poraďte sa s trénerom alebo sa oboznámte so správnymi technikami cvičenia, aby ste predišli zraneniam. 10. Cvicenia s kettlebellom vyžadujú kontrolované pohyby. Náhle hody alebo nesprávne použitie môžu viesť k zraneniam. 11. Počas cvičenia nos športovú obuv s protiskluzovou podrážkou na zabezpečenie stability. 12. Nepoužívajte kettlebell, ak je mokrý alebo klzavý od potu. Pravidelne utierajte rukoväť, aby ste zabezpečili pevný úchop. 13. Osoby so zdravotnými problémami, ako sú bolesti chrbta, chrčtie, kĺbov alebo ine ochorenia, by sa pred začatím tréningu mali poradiť s lekárom. 14. Ak počas cvičenia pociťte bolesť, nepravderlný srdečný tep, plytké dychánie, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním sa poraďte s lekárom. 15. Skládajte kettlebell na suchom mieste, mimo vlhkosti, aby ste predišli korózii (platí pre litinové verzie) alebo poškodeniu ochranného povlaku. Po tréningu utrite vlhkou handričkou a osušte. 16. Odporúča sa uchovávať tento etiku.

UA ГИРІ КЕТТЛЕБЕЛЛ

Застереження: 1. Продукт є спортивним інвентарем, а не іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. Використання гірлі призначена для силових, кардіо- та витривалісних тренувань. Використовуйте її для інших цілей. 3. Перед кожним використанням перевіряйте гірлю на наявність пошкоджень, таких як тріщини, сколи чи деформації. Пошкоджений продукт може бути небезпечним для використання. 4. Якщо гірлі покрито матеріалом (наприклад, вінілом), перевірте, чи не пошкоджено покриття. 5. Перед початком тренувань переконайтеся, що вибрана гірлі відповідає вашій силі та рівню підготовки. 6. Перед тренуванням виконайте відповідну розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження. 7. Переконайтеся, що ви тренуєтесь на стійкій і рівній поверхні, щоб уникнути ковзання. 8. Запишіть достатньо простору навколо себе, щоб уникнути ударів об інших людей чи предмети. 9. Якщо ви початківець, зверніться за порадою до тренера або ознайомтесь із відповідними техніками вправ, щоб уникнути травм. 10. Вправи з гірлею потребують контрольованих рухів. Різкі кидки чи неправильне використання можуть призвести до травм. 11. Під час тренувань носіть спортивне взуття з протизовкушкою підшавою, щоб забезпечити стабільність. 12. Не використовуйте гірлю, якщо вона мокра або слизька від поту. Регулярно витирайте ручку для забезпечення надійного захвату. 13. Люди з проблемами здоров'я, такими як болі в спині, хребті, суглобах чи інших захворюваннях, повинні проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань. 14. Якщо під час виконання вправ ви відчуваєте біль, нерегулярний пульс, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перед продовженням проконсультуйтеся з лікарем. 15. Зберігання та очищення: Зберігайте гірлю у сухому місці, подалі від вологості, щоб уникнути корозії (актуально для чавунних моделей) або пошкодження захисного покриття. Після тренування протріть її вологою тканиною і висушіть. 16. Рекомендують зберігати цю етикетку.