CZ HRAZDA NA PŘITAHOVÁNÍ

Upozornění: 1. Plná bezpečnost a účinnost používání může být dosažena pouze za předpokladu, že zařízení je sestaveno a používáno v souladu s návodem. Ujistěte se, že uživatelé zařízení jsou informováni o všech omezeních, upozorněních a bezpečnostních opatřeních. Nenese odpovědnost za problémy nebo zranění způsobená nedodržením pokynů uvedených v tomto návodu. **2.** Zařízení je určeno pouze pro domácí použití dospělými osobami. Neumisťujte zařízení na místa přístupná dětem. Během cvičení by děti měly být pod přísným dohledem dospělých. **3.** Používejte zařízení pouze k určenému účelu: hrazda je určena výhradně pro cvičení, jako je přitahování. Nepoužívejte ji k jiným účelům. **4.** Správná montáž: ujistěte se, že hrazda je správně namontována podle pokynů výrobce. Montáž musí být provedena na pevných, vhodných površích (např. betonových, zděných nebo vhodně připravených dřevěných konstrukcích). Neinstalujte hrazdu na sádrokartonové stěny, podhledy nebo jiné nepevné materiály. **5.** Nepřekračujte maximální povolené zatížení 150 kg. Zohledněte svou hmotnost a případné další zátěžení. **6.** Zařízení smí současně používat pouze jedna osoba. **7.** Před každým použitím zkontrolujte všechna upevnění hrazdy, šrouby a úchyty. V případě jakýchkoli vůlí, prasklin nebo jiných poškození přestaňte zařízení používat, dokud nebude problém odstraněn. **8.** Ujistěte se, že prostor kolem hrazdy je bez překážek, aby se předešlo nehodám během cvičení. **9.** Před zahájením cvičení se rozcvičte. **10.** Používejte hrazdu opatrně. Vyhněte se prudkým pohybům, skokům nebo trhání, které by mohly způsobit nadměrné zatížení hrazdy a jejích upevnění. Nestoupejte na hrazdu, protože to může vést k poškození zařízení a zvýšit riziko nehody. **11.** Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odřenin na rukou. **12.** Vždy používejte správnou techniku přitahování, abyste předešli přetížení svalů a kloubů. **13.** Zařízení uchovávejte mimo dosahu zdrojů tepla, otevřeného ohně a vlhkosti, protože tyto faktory mohou ovlivnit kvalitu materiálu a způsobit poškození produktu. **14.** Umístěte vhodnou podložku (např. gumovou rohož, dřevěnou podložku apod.) pod zařízení v oblasti montáže, aby se zabránilo znečistění. **15.** Před každým tréninkem zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny jeho části na svém místě. **16.** Pokud trpíte jakýmkoli zdravotními problémy/chronickými onemocněními nebo pokud je to vůči vrvní trénink na tomto typu zařízení, před zahájením tréninku se poraďte s lékařem nebo specialistou. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zdravotní problémy. **17.** Pokud během cvičení na zařízení pociťíte bolest, nepravidelný srdeční tep, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení se poraďte s lékařem. **18.** Doporučuje se cvičit v pohodlném, přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabraňuje zachycení o zařízení. **19.** Používejte zařízení pouze tehdy, je-li technicky v pořádku. Pokud zjistíte vadné součásti nebo uslyšíte během používání neobvyklý zvuk vycházející ze zařízení, přestaňte cvičit. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn. **20.** Neprovádějte žádné úpravy ani modifikace zařízení, kromě těch popsaných v tomto návodu. V případě problémů kontaktujte náš servis. **21.** Uchovejte nástroje a montážní pokyny, abyste mohli v případě potřeby zařízení dotáhnout nebo znovu sestavit. **22.** Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE KLIMMZUGSTANGE

Sicherheitshinweise: 1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit der Nutzung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät gemäß der Anleitung montiert und verwendet wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer über sämtliche Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind. Wir übernehmen keine Haftung für Probleme oder Verletzungen, die durch Nichtbeachtung der in dieser Anleitung festgelegten Richtlinien entstehen. **2.** Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch erwachsene Personen bestimmt. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Während des Trainings sollten Kinder unter strenger Aufsicht eines Erwachsenen stehen. **3.** Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß: Die Klimmzugstange ist ausschließlich für Übungen wie Klimmzüge vorgesehen. Verwenden Sie sie nicht für andere Zwecke. **4.** Sichere Montage: Stellen Sie sicher, dass die Stange gemäß den Anweisungen des Herstellers korrekt montiert ist. Die Montage muss an soliden, geeigneten Oberflächen erfolgen (z. B. Beton, Mauerwerk oder entsprechend vorbereiteten Holzkonstruktionen). Installieren Sie die Stange nicht an Gipskartonwänden, abgehängten Decken oder anderen nicht tragfähigen Materialien. **5.** Überschreiten Sie nicht die maximale zulässige Belastung von 150 kg. Berücksichtigen Sie dabei Ihr Körpergewicht sowie eventuelle zusätzliche Lasten. **6.** Das Gerät ist für die gleichzeitige Nutzung durch eine Person vorgesehen. **7.** Überprüfen Sie vor jeder Verwendung alle Befestigungen der Stange, Schrauben und Griffe. Bei Feststellung von Lockerungen, Rissen oder anderen Beschädigungen stellen Sie die Nutzung ein, bis das Problem behoben ist. **8.** Stellen Sie sicher, dass der Bereich um die Stange frei von Hindernissen ist, um Unfälle während des Trainings zu vermeiden. **9.** Führen Sie vor Beginn des Trainings eine Aufwärmphase durch. **10.** Verwenden Sie die Stange mit Vorsicht. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, Sprünge oder ruckartige Züge, die zu übermäßiger Belastung der Stange und ihrer Befestigungen führen können. Steigen Sie nicht auf die Stange, da dies zu Beschädigungen des Geräts führen und das Unfallrisiko erhöhen kann. **11.** Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um einen besseren Griff zu gewährleisten und das Risiko von Hautabschürfungen an den Händen zu reduzieren. **12.** Achten Sie stets auf die korrekte Technik beim Klimmziehen, um Überlastungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden. **13.** Bewahren Sie das Gerät fern von Wärmequellen, offenem Feuer und Feuchtigkeit auf, da diese zu dauerhaften Schäden am Produkt führen können. **14.** Platzieren Sie eine geeignete Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzunterlage) unter dem Gerät im Montagebereich, um Verschmutzungen zu vermeiden. **15.** Überprüfen Sie vor jedem Training, ob das Gerät vollständig ist und alle Teile an ihrem Platz sind. **16.** Wenn Sie an gesundheitlichen Problemen oder chronischen Erkrankungen leiden oder wenn dies Ihr erstes Training mit einem solchen Gerät ist, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder Spezialisten. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann gesundheitliche Schäden verursachen. **17.** Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, beenden Sie das Training sofort. Konsultieren Sie vor der Fortsetzung des Trainings einen Arzt. **18.** Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und ein Hängenbleiben am Gerät verhindert. **19.** Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem technischen Zustand befindet. Wenn Sie defekte Komponenten feststellen oder während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, beenden Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist. **20.** Nehmen Sie keine anderen als in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen oder Modifikationen am Gerät vor. Bei Problemen wenden Sie sich an unseren Kundendienst. **21.** Bewahren Sie das Werkzeug und die Montageanleitungen auf, um das Gerät bei Bedarf nachziehen oder erneut montieren zu können. **22.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR BARRE DE TRACTION

Avertissements de sécurité: 1. La sécurité et l'efficacité complètes ne peuvent être garanties que si l'équipement est assemblé et utilisé conformément aux instructions. Assurez-vous que tous les utilisateurs sont informés des limitations, avertissements et précautions. Nous déclinons toute responsabilité en cas de problèmes ou de blessures résultant du non-respect des directives de ce manuel. **2.** L'appareil est destiné uniquement à un usage domestique par des adultes. Ne laissez pas l'équipement à la portée des enfants. Pendant l'entraînement, les enfants doivent être sous la stricte surveillance d'un adulte. **3.** Utilisation conforme : La barre de traction est conçue exclusivement pour des exercices tels que les tractions. Ne l'utilisez pas à d'autres fins. **4.** Installation sécurisée : Assurez-vous que la barre est correctement fixée selon les instructions du fabricant. L'installation doit être effectuée sur des surfaces solides et appropriées (par exemple, béton, maçonnerie ou structures en bois correctement préparées). N'installez pas la barre sur des cloisons sèches, des plafonds suspendus ou d'autres matériaux non résistants. **5.** Ne dépassez pas la charge maximale autorisée de 150 kg. Prenez en compte votre poids corporel et toute charge supplémentaire. **6.** L'équipement est conçu pour être utilisé par une seule personne à la fois. **7.** Avant chaque utilisation, vérifiez tous les supports de la barre, les vis et les poignées. En cas de jeu, de fissures ou d'autres dommages, cessez l'utilisation jusqu'à ce que le problème soit résolu. **8.** Assurez-vous que la zone autour de la barre est dégagée pour éviter les accidents pendant les exercices. **9.** Effectuez un échauffement avant de commencer les exercices. **10.** Utilisez la barre avec précaution. Évitez les mouvements brusques, les sauts ou les à-coups qui pourraient entraîner une surcharge excessive de la barre et de ses supports. Ne montez pas sur la barre, car cela pourrait endommager l'équipement et augmenter le risque d'accidents. **11.** Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise en main et pour réduire le risque d'abrasions aux mains. **12.** Adoptez toujours une technique correcte lors des tractions pour éviter une surcharge des muscles et des articulations. **13.** Conservez l'équipement à l'écart des sources de chaleur, des flammes nues et de l'humidité, car cela pourrait entraîner des dommages permanents au produit. **14.** Placez une base appropriée (par exemple, un tapis en caoutchouc, une plateforme en bois) sous l'équipement dans la zone d'installation pour éviter l'accumulation de saleté. **15.** Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que l'équipement est complet et que toutes ses pièces sont en place. **16.** Si vous souffrez de problèmes de santé ou de maladies chroniques, ou si c'est votre première utilisation de ce type d'équipement, consultez un médecin ou un spécialiste avant de commencer. Un entraînement inapproprié ou excessif peut causer des problèmes de santé. **17.** Si vous ressentez de la douleur, des battements cardiaques irréguliers, un essoufflement, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice, arrêtez immédiatement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. **18.** Il est recommandé de s'entraîner avec des vêtements de sport confortables bien ajustés qui ne limitent pas les mouvements et empêchent de s'accrocher à l'équipement. **19.** Utilisez l'équipement uniquement lorsqu'il est en bon état technique. Si vous constatez des composants défectueux ou entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'est pas résolu. **20.** N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, contactez notre service après-vente. **21.** Conservez les outils et les instructions de montage pour pouvoir resserrer ou remonter l'équipement si nécessaire. **22.** Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB PULL-UP BAR

Warnings: 1. Full safety and effectiveness can only be achieved if the equipment is assembled and used according to the instructions. Ensure that all users are informed of all limitations, warnings, and precautions. We are not responsible for issues or injuries resulting from non-compliance with the guidelines outlined in this manual. **2.** The device is intended solely for home use by adults. Do not leave the equipment in areas accessible to children. During training, children should be under strict adult supervision. **3.** Use as intended: The pull-up bar is designed exclusively for exercises such as pull-ups. Do not use it for other purposes. **4.** Proper installation: Ensure that the bar is correctly mounted according to the manufacturer's instructions. Installation must be performed on solid, appropriate surfaces (e.g., concrete, masonry, or properly prepared wooden structures). Do not install the bar on drywall, suspended ceilings, or other non-durable materials. **5.** Do not exceed the maximum allowable load of 150 kg. Consider your body weight and any additional load. **6.** The equipment is designed for use by one person at a time. **7.** Before each use, check all bar mounts, screws, and grips. If any looseness, cracks, or other damages are found, discontinue use until the issue is resolved. **8.** Ensure that the area around the bar is free from obstacles to prevent accidents during exercises. **9.** Perform a warm-up before starting exercises. **10.** Use the bar with caution. Avoid sudden movements, jumps, or jerks that may cause excessive strain on the bar and its mounts. Do not stand on the bar, as this may lead to equipment damage and increase the risk of accidents. **11.** It is recommended to use training gloves for a better grip and to reduce the risk of hand abrasions. **12.** Always use proper pull-up techniques to avoid overloading muscles and joints. **13.** Store the equipment away from heat sources, open flames, and moisture, as these can lead to permanent damage to the product. **14.** Place an appropriate base (e.g., rubber mat, wooden platform) under the equipment in the installation area to prevent dirt accumulation. **15.** Before each training session, ensure that the equipment is complete and that all its parts are in place. **16.** If you suffer from any health issues or chronic diseases, or if this is your first time training with such equipment, consult a doctor or specialist before starting. Improper or excessive training can cause health problems. **17.** If you experience pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercise, stop immediately. Consult a doctor before resuming training. **18.** It is recommended to train in comfortable, close-fitting sports attire that does not restrict movement and prevents snagging on the equipment. **19.** Use the equipment only when it is in proper technical condition. If you find defective components or hear unusual noises coming from the device during use, stop exercising. Do not use the equipment until the problem is resolved. **20.** Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in this manual. If you encounter problems, contact our service department. **21.** Keep the tools and assembly instructions in the storage compartment if necessary. **22.** It is recommended to retain this label.

PL DRĄŻEK DO PODCIĄGANIA

Ostrzeżenia: 1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji. **2.** Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu dzieci powinny przebywać pod ścisłym nadzorem osoby dorosłej. **3.** Używaj zgodnie z przeznaczeniem: Drążek jest przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń, takich jak podciąganie. Nie używaj go do innych celów. **4.** Prawidłowy montaż: Upewnij się, że drążek jest prawidłowo zamocowany zgodnie z instrukcjami producenta. Montaż musi być wykonany na solidnych, odpowiednich powierzchniach (np. betonowych, murowanych lub odpowiednio przygotowanych drewnianych konstrukcjach). Nie instaluj drążka na ścianach gipsowych, podwieszanych sufitach lub innych niewytrzymałych materiałach. **5.** Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia wynoszącego 150 kg. Uwzględnij swoją wagę oraz ewentualne dodatkowe obciążenie. **6.** Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba. **7.** Przed każdym użyciem sprawdź wszystkie mocowania drążka, śruby i uchwyty. W przypadku jakichkolwiek luzów, pęknięć lub innych uszkodzeń zaprzestań użytkowania, aż problem zostanie naprawiony. **8.** Upewnij się, że przestrzeń wokół drążka jest wolna od przeszkód, aby uniknąć wypadków podczas ćwiczeń. **9.** Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę. **10.** Korzystaj z drążka z zachowaniem ostrożności. Unikaj gwałtownych ruchów, skoków lub zrywów, które mogą spowodować nadmierne obciążenie drążka i mocowań. Nie stawaj na drążku, ponieważ może to prowadzić do uszkodzenia sprzętu i zwiększyć ryzyko wypadku. **11.** Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka otarć na dłoniach. **12.** Zawsze korzystaj z odpowiedniej techniki podciągania, aby uniknąć przeciążenia mięśni i stawów. **13.** Urządzenie należy przechowywać z dala od źródeł ciepła, otwartego ognia i wilgoci, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. **14.** Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawkę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby unikać zabrudzenia. **15.** Przed rozpoczęciem każdego treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się na swoich miejscach. **16.** Jeśli cierpisz na jakiekolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem konsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu. **17.** Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza. **18.** Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowy, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt. **19.** Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas używania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty. **20.** Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z naszym serwisem. **21.** Zachowaj narzędzia i instrukcje montażowe, aby móc w razie potrzeby dokręcić lub ponownie zamontować to urządzenie. **22.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK HRAZDA NA ZHYBY

Upozornenie: 1. Úplná bezpečnosť a účinnosť používania môže byť dosiahnutá len za predpokladu, že zariadenie je zostavené a používané v súlade s pokynmi. Uistite sa, že všetci používatelia sú informovaní o všetkých obmedzeniach, upozorneniach a opatreniach. Nenesieme zodpovednosť za problémy alebo zranenia spôsobené nedodržaním zásad uvedených v tomto návode. **2.** Zariadenie je určené výhradne na domáce použitie dospelými osobami. Nezanechávajte zariadenie na miestach prístupných deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod prísnym dohľadom dospelej osoby. **3.** Používajte zariadenie podľa určenia: Hrazda je určená výhradne na cvičenia, ako sú zhyby. Nepoužívajte ju na iné účely. **4.** Správna montáž: Uistite sa, že hrazda je správne namontovaná podľa pokynov výrobcu. Montáž musí byť vykonaná na pevných, vhodných povrchoch (napr. betónových, murovaných alebo primerane pripravených drevených konštrukciách). Neinštalujte hrazdu na sadrokartónové steny, zavesené stropy alebo iné nepevné materiály. **5.** Neprekračujte maximálne povolené zaťaženie 150 kg. Zohľadnite svoju hmotnosť a prípadné dodatočné zaťaženie. **6.** Zariadenie je určené na používanie jednou osobou naraz. **7.** Pred každým použitím skontrolujte všetky upevnenia hrazdy, skrutky a úchyty. V prípade akýchkoľvek voľných častí, prasklín alebo iných poškodení prestaňte zariadenie používať, kým nebude problém odstránený. **8.** Uistite sa, že priestor okolo hrazdy je bez prekážok, aby ste predišli nehodám počas cvičenia. **9.** Pred začatím cvičenia vykonajte rozcvičku. **10.** Používajte hrazdu s opatrnosťou. Vyhnite sa náhlym pohybom, skokom alebo trhnutiam, ktoré môžu spôsobiť nadmerné zaťaženie hrazdy a jej upevnení. Nestúpajte na hrazdu, pretože to môže viesť k poškodeniu zariadenia a zvýšiť riziko úrazu. **11.** Odporúča sa používať tréningové rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odrenín na rukách. **12.** Vždy používajte správnu techniku zhybov, aby ste predišli pretaženiu svalov a kĺbov. **13.** Zariadenie uchovávajte mimo dosahu zdrojov tepla, otvoreného ohňa a vlhkosti, pretože môžu spôsobiť trvalé poškodenie produktu. **14.** Umiestnite vhodnú podložku (napr. gumovú rohož, drevenú podložku) pod zariadenie v oblasti montáže, aby ste predišli znečisteniu. **15.** Pred každým tréningom skontrolujte, či je zariadenie je kompletné a všetky jeho časti sú na svojom mieste. **16.** Ak trpíte akýmikoľvek zdravotnými problémami alebo chronickými ochoreniami, alebo ak je to váš prvý trénig s takýmto zariadením, pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom alebo špecialistom. Nesprávny alebo nadmerný trénig môže spôsobiť zdravotné problémy. **17.** Ak pocas cvičenia pociťite bolesť, nepravidelný srdcový rytmus, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v tréningu sa poraďte s lekárom. **18.** Odporúča sa cvičiť v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyteniu o zariadenie. **19.** Používajte zariadenie len vtedy, keď je v technicky bezchybnom stave. Ak zistíte chybné komponenty alebo počujete nezvyčajné zvuky vychádzajúce zo zariadenia počas používania, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým problém nebude odstránený. **20.** Nevykonávajte žiadne úpravy ani modifikácie zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. V prípade problémov kontaktujte náš servis. **21.** Uchovajte si nástroje a montážne pokyny, aby ste mohli v prípade potreby zariadenie dotiahnuť alebo znovu namontovať. **22.** Odporúča sa uchovať tento štítok.

UA ТУРНІК ДЛЯ ПІДТЯГУВАНЬ

Застереження: 1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті лише за умови складання та використання обладнання відповідно до інструкцій. Переконайтеся, що всі користувачі поінформовані про всі обмеження, попередження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені недотриманням правил, викладених у цьому посібнику. **2.** Прилад призначений виключно для домашнього використання дорослими особами. Не залишайте обладнання в місцях, доступних для дітей. Під час тренувань діти повинні перебувати під суворим наглядом дорослих. **3.** Використовуйте за призначенням: Турнік призначений виключно для вправ, таких як підтягування. Не використовуйте його для інших цілей. **4.** Правильна установка: Переконайтеся, що турнік правильно встановлений відповідно до інструкцій виробника. Монтаж повинен здійснюватися на міцних, відповідних поверхнях (наприклад, бетонних, цегляних або належним чином підготовлених дерев'яних конструкціях). Не встановлюйте турнік на гіпсокартонних стінах, підвісних стелях або інших неміцних матеріалах. **5.** Не перевищуйте максимальне допустиме навантаження 150 кг. Враховуйте свою вагу та можливе додаткове навантаження. **6.** Обладнання призначене для використання однією особою одночасно. **7.** Перед кожним використанням перевіряйте всі кріплення турніка, гвинти та ручки. У разі виявлення будь-яких люфтів, тріщин або інших пошкоджень припиніть використання, доки проблема не буде усунена. **8.** Переконайтеся, що простір навколо турніка вільний від перешкод, щоб уникнути нещасних випадків під час вправ. **9.** Перед початком використання тренуючи виконайте розминку. **10.** Використовуйте турнік з обережністю. Уникайте різких рухів, стрибків або ривків, які можуть спричинити надмірне навантаження на турнік та його кріплення. Не ставайте на турнік, оскільки це може пошкодити обладнання та збільшити ризик нещасного випадку. **11.** Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого зчеплення та зменшення ризику натирання рук. **12.** Завжди використовуйте правильну техніку підтягувань, щоб уникнути перенавантаження м'язів та суглобів. **13.** Зберігайте обладнання подалі від джерел тепла, відкритого вогню та вологи, оскільки вони можуть призвести до постійного пошкодження продукту. **14.** Розмістіть відповідну основу (наприклад, гумовий килимок, дерев'яну підставку) під обладнанням у зоні монтажу, щоб уникнути забруднення. **15.** Перед кожним тренуванням переконайтеся, що обладнання повне та всі його частини знаходяться на своїх місцях. **16.** Якщо ви страждаєте від будь-яких захворювань або хронічних хвороб, або якщо це ваше перше тренування на такому обладнанні, перед початком тренування проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне тренування може спричинити шкоду здоров'ю. **17.** Якщо під час тренування ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перед продовженням тренування зверніться до лікаря. **18.** Рекомендується тренуватися в зручному, облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. **19.** Використовуйте обладнання лише тоді, коли воно знаходиться в технічно справному стані. Якщо ви виявите несправні компоненти або почуєте незвичайний звук, що виходить від пристрою під час використання, припиніть тренування. Не використовуйте обладнання, доки проблема не буде усунена. **20.** Не вносьте жодних регулювань або модифікацій пристрою, окрім описаних у цьому посібнику. У разі проблеми зверніться до нашої служби підтримки. **21.** Зберігайте інструменти та інструкції з монтажу, щоб у разі потреби підтягнути або повторно зібрати це обладнання. **22.** Рекомендується зберегти цю етикетку.