

CZ ZÁVAŽÍ NA ZÁPĚSTÍ A KOTNÍKY

Upozornění: **1.** Tento produkt je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Děti mohou tento produkt používat pouze pod dohledem dospělých a se souhlasem specialisty. **2.** Používejte produkt v souladu s jeho určením, tedy pro silová a kondiční cvičení zápěstí a kotníků. **3.** Čvičte s činkami na rovné a stabilní ploše, abyste snížili riziko uklouznutí nebo pádu. **4.** Začněte cvičení s lehkými závažími a postupně zvyšujte intenzitu, abyste se vyhnuli zraněním. Před intenzivnějším cvičením se poradte s trenérem nebo fyzioterapeutem. **5.** Vyhněte se dlouhodobému nošení závaží, abyste nepředtížili zápěstí a kotníkové klouby, což by mohlo vést k bolesti nebo zranění. **6.** Před každým použitím kontrolujte, zda jsou závaží v dobrém stavu, včetně upevnění, švu a materiálu. Pokud objevíte viditelné poškození, jako jsou praskliny nebo trhliny, přestaňte produkt používat. **7.** Ujistěte se, že závaží jsou správně připravená a bezpečně upevněná, aby nedošlo k jejich pohybu nebo sklouznutí během cvičení, což by mohlo zvýšit riziko zranění. **8.** Skladujte závaží na suchém místě, mimo dosah zdrojů tepla a vlhkosti, aby nedošlo k poškození materiálu. **9.** Nepoužívejte závaží, pokud máte zranění kloubů, zápěstí nebo kotníků, pokud se neporadíte s lékařem. Použití závaží může zhoršit stávající zranění. **10.** Pokud během cvičení pocítíte bolest, závratě nebo jiné nepříjemné příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem. **11.** Doporučuje se ponechat tento štítek.

DE HAND UND FUSSGELENKGEWICHTE

Sicherheitshinweise: **1.** Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Kinder dürfen dieses Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen und mit Zustimmung eines Spezialisten verwenden. **2.** Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck: Kraft- und Konditionstraining der Handgelenke und Fußgelenke. **3.** Führen Sie Übungen mit Gewichten auf einer flachen, stabilen Oberfläche aus, um das Risiko von Ausrutschen und Stürzen zu minimieren. **4.** Beginnen Sie mit leichten Gewichten und steigern Sie die Intensität schrittweise, um Verletzungen zu vermeiden. Konsultieren Sie vor intensiverem Training einen Trainer oder Physiotherapeuten. **5.** Vermeiden Sie es, die Gewichte über längere Zeit zu tragen, um eine Überlastung der Hand- und Fußgelenke zu verhindern, die Schmerzen oder Verletzungen verursachen könnte. **6.** Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob die Gewichte in gutem Zustand sind, einschließlich der Befestigungen, Nähte und Materialien. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn sichtbare Schäden wie Risse oder Löcher vorhanden sind. **7.** Stellen Sie sicher, dass die Gewichte richtig sitzen und sicher befestigt sind, um ein Verrutschen oder Herunterfallen während der Übungen zu vermeiden, was das Verletzungsrisiko erhöhen könnte. **8.** Bewahren Sie die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und Feuchtigkeit, auf, um Materialschäden zu vermeiden. **9.** Verwenden Sie die Gewichte nicht, wenn Sie Verletzungen an Gelenken, Handgelenken oder Fußgelenken haben, es sei denn, Sie haben vorher einen Arzt konsultiert. Die Verwendung der Gewichte könnte bestehende Verletzungen verschlimmern. **10.** Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Schwindel oder andere unangenehme Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt. **11.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR POIDS POUR POIGNETS ET CHEVILLES

Avertissements de sécurité: **1.** Ce produit est un équipement sportif, pas un jouet. Gardez-le hors de la portée des enfants. Les enfants peuvent utiliser cet équipement uniquement sous la surveillance d'un adulte et avec l'accord d'un spécialiste. **2.** Utilisez le produit conformément à sa destination : pour des exercices de musculation et de conditionnement physique au niveau des poignets et des chevilles. **3.** Effectuez des exercices avec les poids sur une surface plane et stable pour réduire les risques de glissade ou de chute. **4.** Commencez les exercices avec des poids plus légers et augmentez progressivement l'intensité afin d'éviter les blessures. Consultez un entraîneur ou un physiothérapeute avant de réaliser des exercices plus intenses avec des poids. **5.** Évitez de porter les poids pendant de longues périodes afin de ne pas surcharger les articulations des poignets et des chevilles, ce qui pourrait entraîner des douleurs ou des blessures. **6.** Avant chaque utilisation, vérifiez que les poids sont en bon état, notamment les fixations, les coutures et les matériaux. Si vous détectez des dommages visibles, comme des fissures ou des déchirures, cessez de les utiliser. **7.** Assurez-vous que les poids sont bien ajustés et solidement fixés pour éviter qu'ils ne bougent ou ne tombent pendant les exercices, ce qui pourrait augmenter le risque de blessures. **8.** Rangez les poids dans un endroit sec, à l'abri des sources de chaleur et de l'humidité, afin d'éviter d'endommager le matériau. **9.** N'utilisez pas les poids si vous avez des blessures aux articulations, aux poignets ou aux chevilles, sauf avis contraire d'un médecin. L'utilisation des poids pourrait aggraver des blessures existantes. **10.** Si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou d'autres symptômes désagréables pendant les exercices, arrêtez immédiatement et consultez un médecin. **11.** Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB WRIST AND ANKLE WEIGHTS

Warnings: **1.** This product is a piece of sports equipment, not a toy. Keep it out of the reach of children. Children may use this equipment only under adult supervision and with the approval of a specialist. **2.** Use the product as intended: for strength and conditioning exercises for wrists and ankles. **3.** Perform exercises with weights on a flat, stable surface to reduce the risk of slipping and falling. **4.** Start exercises with lighter weights and gradually increase the intensity to avoid injury. Consult a trainer or physiotherapist before performing more intense exercises with weights. **5.** Avoid wearing the weights for prolonged periods to prevent overloading the wrist and ankle joints, which could cause pain or injury. **6.** Check the weights before each use to ensure they are in good condition, paying attention to fastenings, stitching, and materials. Discontinue use if there are visible damages such as cracks or tears. **7.** Ensure the weights are properly fitted and securely fastened to avoid them shifting or falling during exercises, which could increase the risk of injury. **8.** Store the weights in a dry place, away from heat sources and moisture, to prevent damage to the material. **9.** Do not use the weights if you have joint, wrist, or ankle injuries unless advised by a doctor. Using weights may worsen existing injuries. **10.** If you experience pain, dizziness, or any other unpleasant symptoms during exercises, stop immediately and consult a doctor. **11.** It is recommended to retain this label.

PL OBCIĄŻNIKI NA NADGARSTKI I KOSTKI

Ostrzeżenia: **1.** Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci mogą korzystać z tego sprzętu jedynie pod nadzorem dorosłych i za zgodą specjalisty. **2.** Używaj produktu zgodnie z jego przeznaczeniem czyli do ćwiczeń siłowych i kondycyjnych na nadgarstkach i kostkach. **3.** Wykonuj ćwiczenia z obciążnikami na płaskiej, stabilnej powierzchni, aby zmniejszyć ryzyko poślizgnięcia się i upadku. **4.** Rozpoczynaj ćwiczenia od mniejszych obciążeń i stopniowo zwiększaj intensywność, aby uniknąć kontuzji. Przed przystąpieniem do bardziej intensywnych ćwiczeń z obciążnikami skonsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą. **5.** Unikaj długotrwałego noszenia obciążników, aby nie przeciążyć stawów nadgarstków i kostek, co może prowadzić do bólu lub kontuzji. **6.** Przed każdym użyciem sprawdź, czy obciążniki są w dobrym stanie, zwracając uwagę na mocowanie, szwy i materiał. W przypadku widocznych uszkodzeń, takich jak pęknięcia lub rozdarcia, zaprzestań użytkowania. **7.** Upewnij się, że obciążniki są dobrze dopasowane i bezpiecznie zamocowane, aby uniknąć ich przesuwania się lub spadania podczas ćwiczeń, co może zwiększyć ryzyko urazów. **8.** Przechowuj obciążniki w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i wilgoci, aby uniknąć uszkodzenia materiału. **9.** Nie używaj obciążników, jeśli masz urazy stawów, nadgarstków lub kostek, chyba że, że zalecała su sprawnie připravená a bezpečně upevněná, aby nedošlo k jejich pohybu nebo sklouznutí během cvičení, což by mohlo zvýšit riziko zranění. **8.** Skladujte závaží na suchém místě, mimo dosah zdrojů tepla a vlhkosti, aby nedošlo k poškození materiálu. **9.** Nepoužívejte závaží, pokud máte zranění kloubů, zápěstí nebo kotníků, pokud se neporadíte s lékařem. Použití závaží může zhoršit stávající zranění. **10.** Pokud během cvičení pocítíte bolest, závratě nebo jiné nepříjemné příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se s lékařem. **11.** Doporučuje se ponechat tento štítek.

SK ZÁVAŽIA NA ZÁPÄSTIA A ČLENKY

Upozornenie: **1.** Tento produkt je športová pomôcka, nie hračka. Uchovávať ho mimo dosahu detí. Deti môžu toto zariadenie používať iba pod dohľadom dospelých a so súhlasom odborníka. **2.** Používajte produkt výhradne podľa jeho určenia: na silové a kondičné cvičenia zápästí a členkov. **3.** Čvičte so závažími na rovnej a stabilnej ploche, aby ste znížili riziko poškynutia a pádu. **4.** Začnite cvičenie s ľahšími závažími a postupne zvyšujte intenzitu, aby ste predišli zraneniam. Pred intenzívnejšími cvičeniami so závažími sa poradte s trénerom alebo fyzioterapeutom. **5.** Vyhnite sa dlhodobému noseniu závaží, aby ste nepredtížili kĺby zápästí a členkov, čo by mohlo viesť k bolesti alebo zraneniam. **6.** Pred každým použitím kontrolujte, či sú závažia v dobrom stave, a zamerajte sa na upevnenie, šv a materiál. Ak zistíte viditeľné poškodenia, ako sú praskliny alebo trhliny, prestaňte ich používať. **7.** Uistite sa, že závažia sú správne pripnuté a bezpečne upevnené, aby sa počas cvičenia neposúvali alebo nepadali, čím by mohli dôjsť k zvýšeniu rizika zranenia. **8.** Skladujte závažia na suchom mieste, mimo dosahu tepla a vlhkosti, aby ste zabránili poškodeniu materiálu. **9.** Nepoužívajte závažia, ak máte zranenia kĺbov, zápästí alebo členkov, pokiaľ vám to neodporúči lekár. Použitie závaží môže zhoršiť existujúce zranenia. **10.** Ak počas cvičenia pocítite bolesť, závraty alebo iné nepríjemné príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poradte sa s lekárom. **11.** Odporúča sa ponechať tento štítek.

UA ОБТЯЖУВАЧІ ДЛЯ ЗАП'ЯСТЬ І ШИКОЛОТОК

Застереження: **1.** Цей продукт є спортивним інвентарем, а не іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. Діти можуть використовувати цей інвентар лише під наглядом дорослих та за погодженням з фахівцем. **2.** Використовуйте продукт лише за призначенням: для силових і кондиційних вправ на зап'яст'ях та шиколотках. **3.** Виконуйте вправи з обтяженнями на рівній та стабільній поверхні, щоб зменшити ризик ковзання та падіння. **4.** Починайте вправи з легших обтяжень і поступово збільшуйте інтенсивність, щоб уникнути травм. Перед виконанням більш інтенсивних вправ з обтяженнями проконсультуйтеся з тренером або фізіотерапевтом. **5.** Уникайте тривалого носіння обтяжень, щоб не перенавантажувати суглоби зап'ясть та шиколоток, що може призвести до болю або травм. **6.** Перед кожним використанням перевіряйте, чи обтяження у належному стані, звертаючи увагу на кріплення, шви та матеріал. Якщо виявите видимі пошкодження, такі як тріщини або розриви, припиніть використання. **7.** Переконайтеся, що обтяження добре підганяні та надійно закріплені, щоб уникнути їх зсування або падіння під час вправ, що може збільшити ризик травм. **8.** Зберігайте обтяження у сухому місці, подалі від джерел тепла та вологоти, щоб уникнути пошкодження матеріалу. **9.** Не використовуйте обтяження, якщо у вас є травми суглобів, зап'ясть або шиколоток, якщо це не було погоджено з лікарем. Використання обтяжень може погіршити існуючі травми. **10.** Якщо під час вправ ви відчуваєте біль, запаморочення або інші неприємні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря. **11.** Рекомендується зберегти цей ярлик.