

## CZ ZÁŤÁŽOVÁ VESTA

**Upozornění:** 1. Tento produkt je sportovní vybavení, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Používání dětmi může vést ke zraněním. 2. Používejte v souladu s určením: Zátěžová vesta je určena výhradně pro silový, kondiční a vytrvalostní trénink. Nepoužívejte ji k jiným účelům. 3. Před každým použitím zkontrolujte stav vesty, včetně popruhů, švů a kapes na závaží. V případě viditelného poškození přestaňte vestu používat. 4. Přizpůsobení zátěže: Vždy přizpůsobte hmotnost vesty své úrovni pokročilosti a fyzické kondici. Přilís velká zátěž může vést ke zraněním. 5. Nošení a přizpůsobení: Ujistěte se, že vesta je správně přizpůsobena a těsně přiléhá k tělu, aby se zabránilo jejímu posunu během cvičení. Nenoste vestu na volném oblečení, které může způsobovat nepohodlí nebo omezovat pohyb. 6. Postupné zvyšování zátěže: Začněte trénink s lehkou zátěží a postupně zvyšujte hmotnost, aby se předišlo přetížení svalů a kloubů. 7. Před tréninkem se rozviňte. 8. Cvičení s vestou provádějte kontrolovaně. Náhlé pohyby nebo skoky mohou vést ke zraněním nebo nadměrnému zatížení kloubů. 9. Během tréninku s vestou noste sportovní obuv s dobrou amortizací, aby se snížilo riziko přetížení kloubů. 10. Nenoste vestu dlouhou dobu bez přestávek, aby se předišlo nadměrnému zatížení svalů a kloubů. 11. Ujistěte se, že cvičíte v bezpečném prostředí, na stabilním povrchu, aby se předišlo pádům nebo uklouznutí. 12. Osoby se zdravotními problémy, jako jsou bolesti zad, páteře, kloubů nebo jiná omezení, by se měly před zahájením tréninku s vestou poradit s lékařem. 13. Pokud během cvičení pociťte bolest, nepravdivý srdeční tep, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení se poraďte s lékařem. 14. Skladování a čištění: Skladujte vestu na suchém místě, mimo vlhkost a zdroje tepla, aby nedošlo k poškození materiálu. Čistěte jemnými deterenty. Neperte v pračce. 15. Doporučuje se uchovat tento štítek.

## DE GEWICHTSWESTE

**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: Die Gewichtsweste ist ausschließlich für Kraft-, Konditions- und Ausdauertraining vorgesehen. Nicht für andere Zwecke verwenden. 3. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung den Zustand der Weste, einschließlich der Gurte, Nähte und Gewichtstaschen. Bei sichtbaren Beschädigungen die Verwendung einstellen. 4. Anpassung der Belastung: Passen Sie das Gewicht der Weste stets Ihrem Trainingsniveau und Ihrer körperlichen Verfassung an. Zu hohe Belastung kann zu Verletzungen führen. 5. Tragen und Anpassen: Stellen Sie sicher, dass die Weste richtig sitzt und eng am Körper anliegt, um ein Verrutschen während des Trainings zu verhindern. Tragen Sie die Weste nicht über lockerer Kleidung, die Unbehagen verursachen oder die Bewegungsfreiheit einschränken kann. 6. Stufenweise Erhöhung der Belastung: Beginnen Sie das Training mit leichtem Gewicht und steigern Sie dieses allmählich, um Überlastungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden. 7. Führen Sie vor dem Training ein Aufwärmprogramm durch. 8. Üben mit der Weste sollten kontrolliert ausgeführt werden. Plötzliche Bewegungen oder Sprünge können zu Verletzungen oder übermäßiger Belastung der Gelenke führen. 9. Tragen Sie während des Trainings mit der Weste Sportschuhe mit guter Dämpfung, um das Risiko einer Überbelastung der Gelenke zu reduzieren. 10. Tragen Sie die Weste nicht über längere Zeit ohne Pause, um übermäßige Belastungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden. 11. Stellen Sie sicher, dass Sie in einer sicheren Umgebung auf stabilem Untergrund trainieren, um Stürze oder Ausrutschen zu vermeiden. 12. Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Rücken-, Wirbelsäulen- oder Gelenkschmerzen oder anderen Erkrankungen sollten vor Beginn des Trainings mit der Weste einen Arzt konsultieren. 13. Wenn 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. 14. Aufbewahrung und Reinigung: Bewahren Sie die Weste an einem trockenen Ort fern von Feuchtigkeit und Wärmequellen auf, um Materialschäden zu vermeiden. Reinigen Sie sie mit milden Reinigungsmitteln. Nicht in der Waschmaschine waschen. 15. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

## FR GILET LESTÉ

**Avertissements de sécurité:** 1. Ce produit est un équipement sportif, non un jouet. Conservez-le hors de portée des enfants. Son utilisation par des enfants peut entraîner des blessures. 2. Utilisation conforme : Le gilet lesté est conçu uniquement pour des entraînements de force, de conditionnement physique et d'endurance. Ne l'utilisez pas à d'autres fins. 3. Avant chaque utilisation, vérifiez l'état du gilet, y compris les sangles, les coutures et les poches pour les poids. En cas de dommages visibles, cessez de l'utiliser. 4. Ajustement de la charge : Adaptez toujours le poids du gilet à votre niveau et condition physique. Une surcharge peut entraîner des blessures. 5. Port et ajustement : Assurez-vous que le gilet est correctement ajusté et bien ajusté au corps pour éviter tout déplacement pendant les exercices. Ne portez pas le gilet sur des vêtements amples qui pourraient causer de l'inconfort ou limiter les mouvements. 6. Augmentation progressive de la charge : Commencez l'entraînement avec une charge légère et augmentez-la progressivement pour éviter la surcharge des muscles et des articulations. 7. Effectuez un échauffement avant l'entraînement. 8. Les exercices avec le gilet doivent être réalisés de manière contrôlée. Les mouvements brusques ou les sauts peuvent entraîner des blessures ou une surcharge excessive des articulations. 9. Pendant l'entraînement avec le gilet, portez des chaussures de sport avec un amorti pour réduire le risque de surcharge des articulations. 10. Ne portez pas le gilet pendant de longues périodes sans pause pour éviter une surcharge excessive des muscles et des articulations. 11. Assurez-vous de vous entraîner dans un environnement sûr, sur une surface stable, pour éviter les chutes ou les glissades. 12. Les personnes ayant des problèmes de santé tels que des douleurs au dos, à la colonne vertébrale, aux articulations ou d'autres affections doivent consulter un médecin avant de commencer un entraînement avec le gilet. 13. 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. 14. Stockage et nettoyage : Rangez le gilet dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et des sources de chaleur, pour éviter d'endommager le matériau. Nettoyez-le avec des détergents doux. Ne le lavez pas en machine. 15. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

## GB WEIGHTED VEST

**Warnings:** 1. This product is sports equipment, not a toy. Keep out of reach of children. Use by children may lead to injuries. 2. Use as intended: The weighted vest is designed solely for strength, conditioning, and endurance training. Do not use it for other purposes. 3. Before each use, inspect the vest, including straps, seams, and weight pockets. If any visible damage is present, discontinue use. 4. Adjusting the load: Always tailor the vest's weight to your fitness level and physical condition. Excessive weight can lead to injuries. 5. Wearing and fitting: Ensure the vest fits properly and snugly against your body to prevent shifting during exercises. Do not wear the vest over loose clothing, as it may cause discomfort or restrict movement. 6. Gradual load increase: Begin training with a light weight and gradually increase it to avoid overloading muscles and joints. 7. Perform a warm-up before training. 8. Exercises with

the vest should be performed in a controlled manner. Sudden movements or jumps can lead to injuries or excessive joint strain. 9. During training with the vest, wear sports shoes with good cushioning to reduce the risk of joint overload. 10. Do not wear the vest for extended periods without breaks to avoid excessive muscle and joint strain. 11. Ensure you exercise in a safe environment on a stable surface to prevent falls or slips. 12. Individuals with health issues such as back, spine, joint pain, or other conditions should consult a doctor before starting training with the vest. 13. If you experience pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercise, stop immediately. Consult a doctor before resuming training. 14. Storage and cleaning: Store the vest in a dry place, away from moisture and heat sources, to prevent material damage. Clean with mild detergents. Do not machine wash. 15. It is recommended to keep this label.

## PL KAMIZELKA OBCIĄŻENIOWA

**Ostrzeżenia:** 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Używanie jej przez dzieci może prowadzić do urazów. 2. Używać zgodnie z przeznaczeniem: Kamizelka obciążeniowa jest przeznaczona wyłącznie do treningów siłowych, kondycyjnych i wytrzymałościowych. Nie używać jej do innych celów. 3. Przed każdym użyciem sprawdź stan kamizelki, w tym pasów, szwów i kieszeni na obciążenia. W przypadku widocznych uszkodzeń zaprzestaj używania. 4. Dostosowanie obciążenia: Zawsze dostosuj wagę kamizelki do swojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji. 5. Noszenie i dopasowanie: Upewnij się, że kamizelka jest odpowiednio dopasowana i ściśle przylega do ciała, aby zapobiec przesuwaniu się podczas ćwiczeń. Nie zakładaj kamizelki na luźne ubrania, które mogą powodować dyskomfort lub ograniczać ruch. 6. Stopniowe zwiększanie obciążenia: Rozpoczynaj treningi od lekkiego obciążenia i stopniowo zwiększaj wagę, aby uniknąć przeciążenia mięśni i stawów. 7. Przed treningiem wykonaj rozgrzewkę. 8. Ćwiczenia z kamizelką powinny być wykonywane w sposób kontrolowany. Gwałtowne ruchy lub skoki mogą prowadzić do urazów lub nadmiernego obciążenia stawów. 9. Podczas treningów z kamizelką noś sportowe ubranie z dobrą amortyzacją, aby zmniejszyć ryzyko przeciążenia stawów. 10. Nie noś kamizelki przez długi czas bez przerwy, aby uniknąć nadmiernego obciążenia mięśni i stawów. 11. Upewnij się, że wykonujesz ćwiczenia w bezpiecznym środowisku, na stabilnym podłożu, aby uniknąć upadków lub poślizgnięć. 12. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kregosłupa, stawów lub inne schorzenia, przed rozpoczęciem treningu z kamizelką powinny skonsultować się z lekarzem. 13. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza. 14. Przechowywanie i czyszczenie: Przechowuj kamizelkę w suchym miejscu, z dala od wilgoci i źródeł ciepła, aby zapobiec uszkodzeniu materiału. Czyść delikatnymi detergentami. Nie pierz w pračce. 15. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

## SK ZÁŤÁŽOVÁ VESTA

**Upozornenie:** 1. Tento produkt je športové vybavenie, nie hračka. Uchováajte mimo dosahu detí. Používanie detími môže viesť k zraneniam. 2. Použitie v súlade s určením: Zátěžová vesta je určená výhradne na silový, kondičný a vytrvalostný tréning. Nepoužíajte ju na iné účely. 3. Pred každým použitím skontrolujte stav vesty, vrátane popruhů, švů a vreciek na závažia. V prípade viditeľného poškodenia prestaňte vestu používať. 4. Prispôbienie zátěže: Vždy prispôbujte hmotnosť vesty svojej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. Prilís veľká záťaž môže viesť k zraneniam. 5. Nosenie a prispôbienie: Uistite sa, že vesta je správne prispôbená a tesne prilieha k telu, aby sa zabránilo jej posunu počas cvičenia. Nenoste vestu na voľnom oblečení, ktoré môže spôsobovať nepohodlie alebo obmedzovať pohyb. 6. Postupné zvyšovanie záťaže: Začnite tréning s ľahkou záťažou a postupne zvyšujte hmotnosť, aby ste predišli preťaženiu svalů a klbov. 7. Pred tréningom sa rozviňte. 8. Cvičenia s vestou by mali byť vykonávané kontrolovane. Náhlé pohyby alebo skoky môžu viesť k zraneniam alebo nadmernému zaťaženiu svalů a klbov. 9. Počas tréningu s vestou noste športovú obuv s dobrou amortizáciou, aby sa znížilo riziko preťaženia klbov. 10. Nenoste vestu dlhý čas bez prestávky, aby ste predišli nadmernému zaťaženiu svalů a klbov. 11. Uistite sa, že cvičíte v bezpečnom prostredí, na stabilnom povrchu, aby ste predišli pádom alebo poškodeniu. 12. Osoby so zdravotnými problémami, ako sú bolesti chrbta, chrčnice, klbov alebo iné ochorenia, by sa mali pred začatím tréningu s vestou poradili s lekárom. 13. Ak počas cvičenia pociťte bolesť, nepravdivý srdečný tep, plytké dýchanie, závraty alebo nevolnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení sa poraďte s lekárom. 14. Skladovanie a čistenie: Skladujte vestu na suchom mieste, mimo vlhkosti a zdrojů tepla, aby ste predišli poškodeniu materiálu. Čistite ju jemnými čistiacimi prostriedkami. Neperte v pračce. 15. Odporúča sa uchovať tento štítok.

## UA ВАЖКОВАНА ЖИЛЕТКА

**Застереження:** 1. Цей продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. Використання дітьми може призвести до травм. 2. Використання за призначенням: Обтяжувальний жилет призначений виключно для силових, кондиційних та витривалісних тренувань. Не використовуйте його для інших цілей. 3. Перед кожним використанням перевіряйте стан жилетки, включаючи реміні, шви та кишені для обтяжень. У разі видимих пошкоджень припиніть використання. 4. Регулювання навантаження: Завжди підбирайте вагу жилетки відповідно до вашого рівня підготовки та фізичного стану. Надмірне навантаження може призвести до травм. 5. Носіння та підгонка: Переконайтеся, що жилет правильно підігнаний і щільно прилягає до тіла, щоб запобігти його зміщенню під час вправ. Не надягайте жилет на вільний одяг, який може викликати дискомфорт або обмежувати рухи. 6. Поступове збільшення навантаження: Починайте тренування з легкої ваги та поступово збільшуйте її, щоб уникнути перенапруження м'язів і суглобів. 7. Перед тренуванням виконуйте розминку. 8. Вправи з жилетом слід виконувати контрольовано. Раптові рухи або стрибки можуть призвести до травм або надмірного навантаження на суглоби. 9. Під час тренувань з жилетом носіть спортивне взуття з хорошим амортизацією, щоб зменшити ризик перенапруження суглобів. 10. Не носіть жилет протягом тривалого часу без перерв, щоб уникнути надмірного навантаження на м'язи та суглоби. 11. Переконайтеся, що ви тренуєтесь в безпечному середовищі, на стабільній поверхні, щоб уникнути падіння або ковзання. 12. Особи з проблемами здоров'я, такими як болі в спині, хребті, суглобах або інші захворювання, повинні проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань з жилетом. 13. Якщо під час виконання вправ ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перед продовженням занять зверніться до лікаря. 14. Зберігання та очищення: Зберігайте жилет у сухому місці, подаль від вологості та джерел тепла, щоб запобігти пошкодженню матеріалу. Очищуйте його м'якими миючими засобами. Не пертіть у пральній машині. 15. Рекомендують зберегти цю етикетку.