

CZ ČINKOVÝ SET

Sada závaží s osmí je všestranné cvičební vybavení pro silový trénink. Skládá se z osi a závaží v podobě kotoučů různých hmotností. Hmotnost činky lze regulovat přidáváním nebo odebráním kotoučů podle potřeb a úrovně uživatele. Tento typ závaží je ideální pro cvičení jako squat, bench press, mrtvý tah nebo zvlhčování činky na biceps, což umožňuje komplexní rozvoj síly a svalové hmoty.

Upozornění: 1. Výrobek je sportovní pomůcka, nikoliv hračkou. Uchovávejte je mimo dosah dětí. 2. Před každým použitím se ujistěte, že osa, závaží a poistky jsou v dobrém technickém stavu. Poškozené nebo opotřebované součásti mohou vést k nehodám. 3. Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní požadavky. Není vhodné jej opravovat svěpomocí. 4. Vždy se ujistěte, že závaží jsou správně upevněna na ose pomocí svorek nebo zajišťovacích prvků. 5. Doporučuje se cvičit v pohodlném, přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a snižuje riziko zachycení o závaží. 6. Ujistěte se, že cvičíte na rovné a stabilní ploše. 7. Před každým tréninkem proveďte odpovídající rozvíhání, abyste předehřeli zranění svalů a kloubů. 8. Používejte správnou techniku zdvihání, abyste předehřeli poranění zád a dalších částí těla. Pokud máte pochybnosti, konzultujte trénink s trenérem nebo fyzioterapeutem. 9. Nikdy nepřekračujte maximální zatížení osi nebo posilovací lavice, pokud je set používán s dalšími vybaveními. 10. Nikdy necvičíte příliš dlouho závaží bez asistence druhé osoby, zejména při provádění cviků, jako je bench press. 11. Uchovávejte vybavení na suchém místě mimo dosah tepla a otevřeného ohně, které by mohly výrobek trvale poškodit. 12. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika oděrnin na dlaních. 13. Přizpůsobte váhu svému možностям. Práce s nadměrným závažím může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění. 14. Při upuštění závaží dobeže na podlahu, abyste předešli jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 15. Pokud pocítíte závažné nebo bolest, okamžitě ukončete trénink. 16. Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE HANTELSET MIT LANGHANTSEL

Gewichtset mit Langhantel ist ein vielseitiges Trainingsgerät für Krafttraining. Es besteht aus einer Langhantelstange und Gewichten in Form von Scheiben verschiedener Gewichte. Das Gewicht der Hantel kann durch Hinzufügen oder Entfernen von Scheiben entsprechend den Bedürfnissen und dem Trainingsniveau des Benutzers reguliert werden. Diese Art von Set ist ideal für Übungen wie Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben oder Bizeps-Curls, was eine umfassende Entwicklung von Kraft und Muskelmasse ermöglicht.

Warnungen: 1. Dieses Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. 2. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Hantelstange, Gewichte und Verschlüsse in einwandfreiem technischem Zustand sind. Beschädigte oder abgenutzte Teile können zu Unfällen führen. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst. 4. Stellen Sie immer sicher, dass die Gewichte richtig mit Klemmen oder Verschlüssen an der Hantelstange befestigt sind. 5. Es wird empfohlen, in bequemer, enganliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und das Verfangen in den Geräten verhindert. 6. Vergewissern Sie sich, dass Sie auf einer ebenen und stabilen Fläche trainieren. 7. Machen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmprogramm, um Verletzungen der Muskeln und Gelenke zu vermeiden. 8. Verwenden Sie die richtige Hebeltechnik, um Rücken- und andere Verletzungen zu vermeiden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie einen Trainer oder Physiotherapeuten. 9. Überschreiten Sie niemals die maximale Belastung der Hantelstange oder der Trainingsbank, wenn das Set mit zusätzlicher Ausrüstung verwendet wird. 10. Trainieren Sie niemals mit übermäßigem Gewicht ohne die Hilfe einer zweiten Person, insbesondere beim Bankdrücken. 11. Lagern Sie die Ausrüstung an einem trockenen Ort, fern von Wärmegquellen und offenem Feuer, da dies das Produkt dauerhaft beschädigen könnte. 12. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern. 13. Passen Sie das Gewicht an Ihre Fähigkeiten an. Das Training mit übermäßigem Gewicht kann zu Muskel- und Gelenküberlastungen führen, was das Verletzungsrisiko erhöht. 14. Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Beschädigungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatten zu verwenden. 15. Bei Schwindel oder Schmerzen beenden Sie sofort das Training. 16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR ENSEMBLE DE POIDS AVEC BARRE

Ensemble de poids avec barre est un équipement polyvalent pour les exercices de musculation. Il est composé d'une barre et de poids sous forme de disques de différentes charges. Les poids de la barre peut être ajustés en ajoutant ou en retirant des disques en fonction des besoins et du niveau de l'utilisateur. Ce type d'ensemble est idéal pour des exercices tels que les squats, le développé couché, le soulevé de terre ou les curls pour les biceps, permettant ainsi un développement complet de la force et de la masse musculaire.

Avertissements: 1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Gardez-le hors de la portée des enfants. 2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que la barre, les poids et les dispositifs de sécurité sont en bon état. Les éléments endommagés ou usés peuvent entraîner des accidents. 3. Un produit endommagé ne respecte pas les normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Assurez-vous toujours que les poids sont correctement fixés à la barre à l'aide de colliers de serrage ou de dispositifs de sécurité. 5. Il est recommandé de s'entraîner avec des vêtements de sport confortables et ajustés, qui ne limitent pas les mouvements et préviennent les accrocs avec l'équipement. 6. Assurez-vous de vous entraîner sur une surface plane et stable. 7. Effectuez un échauffement adéquat avant chaque entraînement pour éviter les blessures musculaires et articulaires. 8. Utilisez la bonne technique de levage pour éviter les blessures au dos et à d'autres parties du corps. En cas de doute, consultez un entraîneur ou un physiothérapeute. 9. Ne dépassez jamais la charge maximale de la barre ou du banc d'entraînement si l'ensemble est utilisé avec un équipement supplémentaire. 10. Ne vous entraînez jamais avec des poids excessifs sans l'assistance d'une autre personne, surtout lors d'exercices comme le développé couché. 11. Rangez l'équipement dans un endroit sec, à l'abri des sources de chaleur et des flammes, car cela pourrait endommager le produit de manière permanente. 12. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour améliorer la prise et réduire le risque de formation de cloques sur les mains. 13. Ajustez le poids en fonction de vos capacités. Travailler avec un poids excessif peut entraîner une surcharge des muscles et des articulations, augmentant ainsi le risque de blessure. 14. Faites attention au sol lorsque vous posez les poids pour éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. 15. En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. 16. Il est conseillé de conserver cette étiquette.

GB BARBELL WEIGHT SET

A weight set with barbell is a versatile piece of equipment for strength training. It consists of a barbell and weights in the form of plates of different weights. The weight of the barbell can be adjusted by adding or removing plates depending on the user's needs and skill level. These types of sets are ideal for exercises such as squats, bench presses, deadlifts, or bicep curls, allowing for a comprehensive development of strength and muscle mass.

Warnings: 1. This product is a sporting article, not a toy. Keep it out of the reach of children. 2. Before each use, ensure that the barbell, weights, and clamps are in good technical condition. Damaged or worn elements may lead to accidents. 3. A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. 4. Always ensure that the weights are properly secured on the barbell using clamps or safety locks. 5. It is recommended to exercise in comfortable, fitted sportswear that does not restrict movement and prevents snagging on the equipment. 6. Make sure you are exercising 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 technique to avoid injuries to the back and other parts of the body. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist. 9. Never exceed the maximum load of the barbell or bench if the set is used with additional equipment. 10. Never

exercise with excessive weight without the assistance of another person, especially when performing exercises like bench presses. 11. Store the equipment in a dry place away from heat sources and open flames, as these may cause permanent damage to the product. 12. It is recommended to use training gloves to improve grip and reduce the risk of blisters on your hands. 13. Adjust the weight to your capabilities. Working with excessive weight may lead to muscle and joint strain, increasing the risk of injury. 14. Be careful of the floor when dropping the weights to avoid damaging it. It is recommended to use protective mats. 15. If you experience dizziness or any kind of pain, stop the workout immediately. 16. It is recommended to keep this label.

PL ZESTAW OBciążEN Z GRyFEM

Zestaw obciążen z gryfem to wszechstronny sprzęt do ćwiczeń siłowych. Składa się z gryfu oraz obciążen w postaci talerzy o różnych wagach. Waga sztańgi można regulować, dodając lub odejmując talerze w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania użytkownika. Tego typu zestawy są idealne do wykonywania ćwiczeń takich jak przysiad, wyciskanie na ławce, martwy ciąg czy podnoszenie sztańgi na biceps, co pozwala na kompleksowy rozwój siły i masy mięśniowej.

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 lub zużyte elementy mogą prowadzić do wypadków. 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 przylgającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zachuceniu osprzęt. 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 skonsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą. 9. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego obciążenia gryfu lub ławki treningowej, jeśli zestaw jest używany z dodatkowym sprzętem. 10. Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez asysty drugiej osoby, szczególnie przy wykonywaniu ćwiczeń, takich jak wyciskanie sztańgi na ławce. 11. Używaj sprzętu w suchym miejscu z dala od źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. 12. Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka otarzeń na dloniach. 13. Dostosuj ciężar do swoich możliwości. Praca z nadmiernym ciężarem może prowadzić do przeciążenia mięśni i stawów, co zwiększa ryzyko kontuzji. 14. Podczas upuszczania obciążen uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. 15. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 16. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK ČINKOVÝ SET

Súprava závaží s osou je všestranné vybavenie na silový tréning. Skladá sa z osi a závaží v podobe kotoučov rôznych hmotností. Hmotnosť činky možno regulovať prídavaním alebo odobratím kotoučov podľa potrieb a úrovne používateľa. Tento typ súpravy je ideálny na cvičenia, ako sú drepy, bench press, mŕtvý tah alebo bicepsové zdvihy, čo umožňuje komplexný rozvoj sily a svalovej hmoty.

Upozornenia: 1. Tento výrobok je športový článok, nie hračka. Uchovávajte ho mimo dosahu detí. 2. Pred každým použitím sa uistite, že osa, závažia a poistky sú v dobrom technickom stave. Poškodené alebo opotrebované časti môžu viesť k nehodám. 3. Poškodený výrobok nesplňuje bezpečnostné požiadavky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. 4. Vždy sa uistite, že závažia sú správne upevnené na osi pomocou svoriek alebo poistiek. 5. Doporuča sa cvičiť v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyceniu o závažia. 6. Uistite sa, že cvičíte na rovnej a stabilnej ploche. 7. Pred každým tréningom vykonajte zodpovedajúce rozohriatie, aby ste predišli poraneniu svalov a kĺbov. 8. Používajte správnu techniku zdvíhania, aby ste sa vyhlíž zraneniam chrbta a iných častí tela. Ak máte pochybnosti, poraďte sa s trénerom alebo fyzioterapeutom. 9. Nikdy nepřekračujte maximálne zaťaženie osi alebo lavice, ak je súprava používaná s ďalším vybavením. 10. Nikdy necvičte s nadmerným závažím bez asistencie druhej osoby, najmä pri cvikoch, ako je bench press. 11. Skladajte vybavenie na suchom mieste mimo dosahu tepla a otvoreného ohňa, ktoré môžu výrobok trvale poškodiť. 12. Odporúča sa používať tréningové rukavice pre lepší úchop a zníženie rizika odrenia na rukách. 13. Prispôbte hmotnosť svojím možnostiam. Práca s nadmerným závažím môže viesť k preťaženiu svalov a kĺbov, čo zvyšuje riziko zranenia. 14. Pri púšťaní závaží na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. 15. Ak sa objaví závrat alebo akákoľvek bolesť, okamžite prerušte tréning. 16. Odporúča sa uchovať tento štítek.

UA НАБІР ОБтяЖЕНЬ З ГРyФOM

Набір обтяжень зі штангою — це універсальне обладнання для силових тренувань. Він складається зі штанги та обтяжень у вигляді дисків різної ваги. Вага штанги може регулюватися шляхом додавання або зняття дисків відповідно до потреб і рівня користувача. Цей набір ідеальний для виконання вправ, таких як присідання, жим лежачи, станові тяги або підйом штанги на біцепс, що дозволяє всебічно розвинути силу та м'язову масу.

Попередження: 1. Цей виріб є спортивним виробом, а не іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. 2. Перед кожним використанням переконатися, що штанга, обтяження та затискачі перебувають у справному технічному стані. Пошкоджені або зношені елементи можуть призвести до нещасних випадків. 3. Пошкоджені виріб не відповідає стандартам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно. 4. Завжди переконатися, що обтяження правильно закріплені на штанзі за допомогою затискачів або фіксаторів. 5. Рекомендовано тренуватися в зручному, облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. 6. Переконатися, що ви тренуєтеся на рівній і стійкій поверхні. 7. Перед кожним тренуванням виконуйте відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів. 8. Використовуйте правильну техніку підйому, щоб уникнути травм спини та інших частин тіла. Якщо у вас є сумніви, проконсультуйтеся з тренером або фізіотерапевтом. 9. Ніколи не перевищуйте максимальне навантаження штанги або лави, якщо набір використовується з додатковим обладнанням. 10. Ніколи не тренуйтеся з надмірною вагою без підтримки інших людей, особливо при виконанні таких вправ, як жим штанги на лаві. 11. Зберігайте обладнання в сухому місці, подаль від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки вони можуть призвести до незворотного пошкодження продукту. 12. Рекомендовано використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику пошкодження на руках. 13. Налаштуйте вагу відповідно до своїх можливостей. Робота з надмірною вагою може призвести до перенапруження м'язів і суглобів, що збільшує ризик травм. 14. Будьте обережні з підлогою під час скидання обтяжень, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендовано використовувати захисні мати. 15. У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування. 16. Рекомендовано зберегти цю етикетку.