

CZ CÍNOVKÝ SET S LAVICÍ

Sada závaží a osoba a lavici je komplexní vybavení pro silový trénink, které umožňuje provádět širokou škálu cvičení zaměřených na různé svalové partie. Skládá se z 2 osy a možnosti regulace zážatku, posilovací lavice s možností nastavení uhlí sklonu, stojánek na činku a modelitku, který je určen pro izolované cviky na biceps, jako jsou předlaktičtí činkami nebo osou. Tento typ sady umožňuje provádět základní složky cvičení, jako jsou dřep, bench press na rovné a šikmé lavici, stejně jako izolované cviky podporující rozvíjení svalové skupiny. Je ideálním řešením jak pro začátečníky, tak pro pokročilé, kteří chtějí trénovat doma.

Upozornění: 1. Vytvořte si sportovní program, nikoliv hrachu. Uchovávejte jej mimo dosah dětí. 2. Před každým použitím se ujistěte, že osa se svorkami, zážatka a posilovací lavice jsou v dobrém technickém stavu. Poškozené nebo opotřebované části mohou způsobit nebezpečí. 3. Poškození výrobku nesplňuje bezpečnostní požadavky. Nepokoušejte se jej opravovat sami. 4. Vždy se ujistěte, že závaží jsou správně upevněna na ose pomocí srovnávacích nebo zážatkových páků, aby nedošlo k jejich nechtěnému sesunutí. 5. Doporučuje se cvičit v pohodlném, nepřehlcovém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabraňuje zranění u vybavení. 6. Cvičte na rovné a stabilní ploše, aby nedošlo k převrácení vybavení. 7. Před každým tréninkem proveďte odpovídající rozklusání a protažení předlaktičtí strany svalů a kloubů. 8. Používejte správnou techniku zdvihání, abyste předšli poranění zad a dalších částí těla. V případě pochybností se poraďte s trenérem nebo fyzioterapeutem. 9. Nikdy nepokrakujte maximální zážatky, které lavice, stojánek nebo modelitku zvládnou. 10. Modelitku je určen pro izolované cvičení. Ujistěte se, že máte správnou techniku, aby nedošlo k poranění předlaktičtího a bicepsu. 11. Před každým cvičením zkontrolujte, zda jsou stojánek na činku stabilně postavené. 12. Při cvičení s těžkými závažími, jako je bench press, mějte vždy doprovod nebo použijte další bezpečnostní opatření. 13. Uchovávejte vybavení na suchém místě, mimo dosah dětí a otevřeného ohně, který může způsobit trvalé poškození produktu. 14. Doporučuje se používat trenérské rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odření na rukou. 15. Přisposobte váhu svým schopnostem. Práce s těžkými závažími může být méně pteřivná kvůli a kloubů, čímž se zvyšuje riziko zranění. 16. Při pokládání závaží buďte opatrní na podlahu, aby nedošlo k jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 17. Po skončení tréninku vždy uložte vybavení na správné místo a zabezpečte je. 18. Pokud se vám zatočí hlava nebo pocítíte bolest, okamžitě přestaňte trénovat. 19. Poradujte se uchovat tento štítek.

DE HANTELSET MIT HANTELBAR

Gewichtset mit Langhantel und Bank ist ein umfassendes Trainingsgerät für Krafttraining. Es bietet eine breite Palette von Übungen für verschiedene Muskelgruppen ermöglicht. Es besteht aus einer Langhantel mit einstellbarem Gewicht, einer Trainingsbank mit verstellbarem Neigungswinkel, Hantelständern und einem Bizepscupultrag. Das für isolierte Bizepsübungen wie Kurzhantel- oder Langhantelcross geeignet ist. Dieses Set ermöglicht die Durchführung grundlegender Kraftübungen wie Kniebeugen, Bankdrücken auf flacher und geneigter Bank sowie isolierte Übungen zur Förderung des Wachstums bestimmter Muskelgruppen. Es ist die ideale Lösung sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, die Krafttraining zu Hause durchführen möchten. **Warnungen:** 1. Dieses Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. 2. Stellen Sie vor jeder Benutzung sicher, dass die Hantelstange mit Klemmen, die Gewichte und die Trainingsbank in einwandförmigen technischen Zustand sind. Beschädigte oder abgenutzte Teile können zu Unfällen führen. 3. Ein beschädigtes Produkt entspricht nicht den Sicherheitsstandards. Versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. 4. Stellen Sie immer sicher, dass die Gewichte mit Klemmen oder Sicherungen richtig an der Hantelstange befestigt sind, um ein versehentliches Abfallen zu verhindern. 5. Es wird empfohlen, in bequemem, engem, nicht-schlupfrigen Sportkleidung zu trainieren, um Bewegungsverlust zu vermeiden und das Verletzen zu vermeiden. 6. Führen Sie immer ein vollständiges Aufwärmen durch und stabilisieren Sie die Oberfläche, um ein Umkippen der Geräte zu verhindern. 7. Achten Sie auf die richtige Trainingshaltung, um Muskel- und Gelenkverletzungen zu vermeiden. 8. Verwenden Sie die richtige Hebeltechnik, um Rücken- und andere Verletzungen zu vermeiden. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich an einen Trainer oder Physiotherapeuten. 9. Überschreiten Sie niemals die maximale Belastung, die die Bank, die Ständer oder das Bizepscupultrag tragen können. 10. Das Bizepscupultrag ist für isolierte Übungen gedacht. Stellen Sie sicher, dass Sie die richtige Technik anwenden, um Verletzungen des Unterarms und des Biceps zu vermeiden. 11. Überprüfen Sie vor jedem Training, ob die Hantelständer stabil aufgestellt sind. Beim Training mit schweren Gewichten, wie z. B. Bankdrücken, sollte immer eine zweite Person anwesend sein, oder es sollten zusätzliche Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden. 13. Lagern Sie das Gerät nach einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenen Flammen, da dies das Produkt dauerhaft beschädigen können. 14. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern. 15. Passen Sie das Gewicht Ihren Fähigkeiten an. Das Training mit zu schweren Gewichten kann zu Muskel- und Gelenküberlastungen führen, wodurch das Verletzungsrisiko steigt. 16. Achten Sie darauf, beim Ablegen der Gewichte den Boden nicht zu beschädigen. Es wird empfohlen, Schutzmatte zu verwenden. 17. Legen Sie das Gerät nach dem Training immer auf die dafür vorgesehenen Ständer und sichern Sie es. 18. Beenden Sie das Training sofort, wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen verspüren. 19. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR ENSEMBLE DE MUSCULATION AVEC BANC

Ensemble de poids avec barre et banc est un équipement complet pour l'entraînement de force, permettant d'effectuer une large gamme d'exercices ciblant différents groupes musculaires. Il est composé d'une barre avec un poids réglable, d'un banc d'entraînement avec inclinaison ajustable, de supports pour la barre et d'un pupitre pour biceps conçu pour les exercices isolés tels que le curl du biceps. Ce type d'ensemble permet d'effectuer des exercices de base de musculation comme les squats, le développé couché sur banc plat et incliné, ainsi que des exercices isolés visant à renforcer des groupes musculaires spécifiques. Il est idéal pour les débutants comme pour les athlètes confirmés souhaitant s'entraîner à la maison. **Avertissements:** 1. Ce 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 avec ses prices, les poids et le banc d'entraînement sont en bon état. Des dommages ou des défauts peuvent entraîner des accidents. 3. Un produit endommagé ne répond pas aux normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Assurez-vous toujours que les poids sont correctement vissés à la barre à l'aide de pinces ou de systèmes de sécurité pour éviter tout glissement accidentel. 5. Il est recommandé de s'entraîner avec des vêtements de sport confortables et ajustés, qui ne restreignent pas les mouvements et empêchent tout accrochage à l'équipement. 6. Effectuez vos exercices sur une surface plane et stable pour éviter tout basculement du matériel. 7. Faites un échauffement approprié 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. Si vous avez des doutes, consultez un entraîneur ou un professionnel de la santé. 9. Ne dépassez jamais la charge maximale recommandée indiquée sur les poids ou la barre à biceps pour éviter les blessures. 10. Le pupitre à biceps est conçu pour des exercices isolés. Assurez-vous d'utiliser la bonne technique pour éviter les blessures au avant-bras et aux biceps. 11. Avant chaque exercice, vérifiez que les supports pour la barre sont bien stabilisés. 12. Lors d'exercices avec de lourdes charges, comme le développé couché, utilisez toujours un assistant ou bien des dispositifs de sécurité supplémentaires. 13. 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. 14. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour améliorer la prise et réduire le risque de formation de cloques sur les mains. 15. Ajustez le poids à vos capacités. Travaillez avec des charges trop lourdes peut entraîner une surcharge des muscles et des articulations, augmentant ainsi le risque de blessure. 16. Faites attention au sol lorsque vous déposez les poids pour éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. 17. Après votre entraînement, remettez toujours l'équipement sur les supports appropriés et sécurisez-le. 18. Si vous ressentez des vertiges ou des douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. 19. Il est conseillé de conserver cette étiquette.

GB WEIGHT BENCH SET

A weight set with a barbell and bench is a comprehensive strength training equipment that allows for a wide range of exercises targeting different muscle groups. It consists of a barbell with adjustable weight, a training bench with adjustable incline, barbell racks, and a preacher curl station designed for isolated bicep exercises, such as dumbbell or barbell curls. This type of set allows for the performance of basic strength exercises, such as squats, bench press on flat and inclined benches, as well as isolated exercises to enhance specific muscle groups. It is ideal for both beginners and advanced users who want to train at home. **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 with clamps, weights, and the training bench are in good technical condition. Damaged or worn elements can lead to accidents. 3. A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. 4. Always make sure that the weights are properly secured on the barbell using clamps or safety locks to prevent accidental slippage. 5. It is recommended to exercise in comfortable, fitted sportswear that does not restrict movement and prevents snagging on the equipment. 6. Perform exercises on a flat and stable surface to prevent the equipment from tipping over. 7. Perform an appropriate warm-up before each workout to avoid muscle and joint injuries. 8. Use proper lifting technique to avoid back and other body injuries. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist. 9. Never exceed the maximum load that the bench, racks, or preacher curl station can handle. 10. The preacher curl station is designed for isolated exercises. Ensure you are using the correct technique to avoid injuries to the forearms and biceps. 11. Before each exercise, check that the barbell racks are set up stably. 12. When performing exercises with heavy weights, such as bench pressing, always have a spotter

or use additional safety measures. 13. Store the equipment in a dry place away from heat sources and open flames, as these may cause permanent damage to the product. 14. It is recommended to use training gloves to improve grip and reduce the risk of blisters on your hands. 15. Adjust the weight to your abilities. Working with excessive weight can lead to muscle and joint strain, increasing the risk of injury. 16. Be careful of the floor when dropping weights to avoid damaging it. It is recommended to use protective mats. 17. After your workout, always return the equipment to the appropriate racks and secure it. 18. If you experience dizziness or pain, stop the workout immediately. 19. It is recommended to keep this label.

PL ZESTAW KULKIOWY STYCZYNY Z LAWKĄ

Zestaw obciążen z grytem i ławką to kompleksowy sprzęt do treningu siłowego, który umożliwia przeprowadzenie szerokiego zakresu ćwiczeń na różne partie mięśniowe. Składa się z grytu z możliwością regulacji obciążenia, ławki treningowej z możliwością regulacji kąta nachylenia, stojaków na sztangi oraz modelitki, która jest przeznaczona do izolowanych ćwiczeń na biceps, takich jak uginanie przedramion z hantlami lub sztangą. Tego typu zestaw pozwala na wykonywanie podstawowych ćwiczeń siłowych, takich jak przysiad, wyciskanie sztangi na ławce pochyłej i skośnej, a także ćwiczenia izolowane, wspomagające rozwój konkretnej grupy mięśni. Jest idealnym rozwiązaniem zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych, którzy chcą prowadzić treningi silowni w warunkach domowych. **Ostrzeżenia:** 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Zachowajcie go w miejscu niedostępnym dla dzieci. 2. Przed każdym użyciem upewnij się, że gryt z zaciskami, obciążeniami i ławką treningową 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 grycie za pomocą zacisków lub zabezpieczeń, aby zapobiec ich przypadkowemu zesunięciu się. 5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zranieniom. 6. Wykonaj odpowiednie rozgrzewki przed rozpoczęciem treningu, aby uniknąć kontuzji i zranień. 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 wystąpienia skostniałości z trenerem lub fizjoterapeutą. 9. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego obciążenia, jakie ławka, stojaki lub modelitka są w stanie wytrzymać. 10. Modelitkę jest przeznaczony do ćwiczeń izolowanych. Upewnij się, że masz odpowiednią technikę, aby uniknąć urazów przedramion i bicepsu. 11. Przed każdym ćwiczeniem sprawdź, czy stojaki na sztangę są stabilnie ustawione. 12. Przy wykonywaniu ćwiczeń z dużymi obciążeniami, takich jak wyciskanie sztangi na ławce, zawsze miej asystenta lub stosuj dodatkowe zabezpieczenia. 13. Przechowuj sprzęt w suchym miejscu daleko od źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. 14. Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka oparzeń na dłoniach. 15. Dostosuj ciężar do swoich możliwości. Praca z nadmiernym ciężarem może prowadzić do przecięcia mięśni i stawów, co zwiększa ryzyko kontuzji. 16. Podczas upuszczania obciążenia uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest wyłożenie mat ochronnych. 17. Po zakończeniu treningu zawsze odłóż sprzęt na odpowiednie stojaki i zabezpiecz go. 18. W razie wystąpienia zawroty głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 19. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK CÍNOVKÝ SET S LAVICOU

Súprava závaží s osou a lavicou je komplexné vybavenie pre silový tréning, ktoré umožňuje vykonávať širokú škálu cvičení zameraných na rôzne svalové skupiny. Skladá sa z 2 osy a systavu nastaviteľných zážatkov, tréningovej lavice s nastaviteľným uhlom sklonu, stojákom na činku a modelitkou určeného pre izolované cviky na biceps, ako sú zdvíhanie predlaktičtí činkami alebo osou. Tento typ správy umožňuje vykonávať základné složky cvičenia, ako je dřep, bench press na rovné a šikmé lavici, ako aj izolované cviky na podporu rozvoja konkrétnej svalovej skupiny. Je ideálnym riešením pre začiatočníkov aj pokročilých, ktorí chcú vykonávať silový tréning doma.

Upozornenia: 1. Tento výrobok je športový artikel, nie hračka. Uchovávať ho mimo dosahu detí. 2. Pred každým použitím sa uistite, že osa so svorkami, zážatka a tréningová lavica sú v dobrom technickom stave. Poškodené alebo opotrebované časti môžu viesť k nehodám. 3. Poškodený výrobok nesplňuje bezpečnostné normy. Nepokúšajte sa ho opravovať sami. 4. Vždy sa uistite, že závažia sú správne upevnené na ose pomocou srovnávacích alebo zabezpečovacích pákov, aby nedošlo k ich nechtému sesunutiu. 5. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyteniu u vybavení. 6. Cvičte na rovnú a stabilnú plochu, aby ste predišli prevráteniu vybavenia. 7. Pred každým tréningom vykonajte zodpovedajúce rozohriatie, aby ste predišli poraneniu svalov a kĺbov. 8. Používajte správnu techniku zdvíhania, aby ste sa vyhnuli zraneniam chrbta a ďalších častí tela. V prípade pochybností sa poraďte s trénerom alebo fyzioterapeutom. 9. Nikdy nepokrakujte maximálne zážatky, ktoré lavica, stojánek alebo modelitka zvládnu. 10. Modelitku je určené pre izolované cvičenia. Uistite sa, že používate správnu techniku, aby ste predišli zraneniu predlaktičtí a bicepsu. 11. Pred každým cvičením skontrolujte, či sú stojánek na činku stabilne umiestnené. 12. Pri cvičení s ťažkými závažiami, ako je bench press, vždy majte pri sebe asistenta alebo použite ďalšie bezpečnostné opatrenia. 13. Uchovávať vybavenie na suchom mieste, mimo dosahu tepla a otvoreného ohňa, ktorý môže spôsobiť trvalé poškodenie výrobku. 14. Odporúča sa používať tréningové rukavice pre lepší úchop a zníženie rizika odrení na rukách. 15. Prispôbte hmotnosť svojím schopnostiam. Práca s nadmernou záťažou môže viesť k preťaženiu svalov a kĺbov, čím sa zvyšuje riziko zranení. 16. Pri ukladaní závaží buďte opatrní na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. 17. Po skončení tréningu vždy uložte vybavenie na príslušné stánie a zabezpečte ho. 18. Ak sa vám zatočí hlava alebo pocítite bolesť, okamžite prerušte tréning. 19. Odporúča sa uchovať tento štítek.

UA НАБІР ДЛЯ БОДІБІЛДІНГУ З ЛАВКОЮ

Набір обтяжень зі штангою та лавкою — це комплексне обладнання для силових тренувань, яке дозволяє виконувати широкий спектр вправ на різні групи м'язів. Він складається з штанги з регульованою вагою, тренувальної лавки з регульованим кутом нахилу, стійок для штанги та моделітки, призначеної для ізоляційних вправ, таких як згинання передпліччя в гантели або штанги. Того типу набір дозволяє виконувати базові силові вправи, такі як присідання, жим штанги на горизонтальній та похилій лавці, а також ізоляційні вправи, спрямовані на розвиток певних груп м'язів. Це ідеальне рішення як для початківців, так і для досвідчених спортсменів, які бажають тренуватися вдома.

Попередження: 1. Цей продукт є спортивним обладнанням, а не грою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. 2. Перед кожним використанням переконайтеся, що штанга з застібками, обтяження та тренувальна лавка перебувають у справному технічному стані. Пошкоджені або зношені елементи можуть призвести до нещасних випадків. 3. Пошкоджені вироби не відповідають стандартам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати їх самостійно. 4. Завжди переконайтеся, що обтяження правильно закріплені на штанзі за допомогою застібачок або фіксаторів, щоб запобігти їх випадковому зсуву. 5. Рекомендується тренуватися у зручному, облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. 6. Виконуйте вправи на рівній і стабільній поверхні, щоб уникнути перекошування обладнання. 7. Перед кожним тренуванням виконуйте відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів. 8. Використовуйте правильну техніку підйому, щоб уникнути травм ніг та інших частин тіла. Якщо ви сумніваєтеся, проконсультуйтеся з тренером або фізіотерапевтом. 9. Ником не перевищуйте максимальне навантаження, яке лавка, стійки або моделітка можуть витримати. 10. Моделітку призначений для ізоляційних вправ. Переконайтеся, що ви використовуєте правильну техніку, щоб уникнути травм передпліччя і біцепсів. 11. Перед кожним вправою перевірте, чи стійки для штанги встановлені стабільно. 12. При виконанні вправ з великими навантаженнями, такими як жим штанги на рівній лавці, завжди майте асистента або використовуйте додаткові засоби захисту. 13. Зберігайте обладнання в сухому місці, подаль від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може призвести до незворотного пошкодження продукту. 14. Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику утворення мозолів на руках. 15. Нанашувайте вагу відповідно до своїх можливостей. Робота з надмірною вагою може призвести до перенапруження м'язів і суглобів, збільшення ризику травм. 16. Будьте обережні з підлогою під час скидання обтяжень, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендується використовувати застібачки на підлогу. 17. Після тренування завжди кладіть обладнання на відповідні стійки та фіксатори його. 18. Якщо у вас закружилі очі або будь-яке інше незаймові тренування. 19. Рекомендується зберегти цю етикетку.