

CZ TRÉNINKOVÉ BRADLA

Upozornění: 1. Tento produkt je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Děti mohou bradla používat pouze pod dohledem dospělých. 2. Používejte pouze k určenému účelu: Tréninková bradla jsou určena k provádění cvičení, jako jsou dipy, vznešení nebo kliky. Nepoužívejte je k jiným účelům, např. jako žebřík nebo věšák. 3. Volné stojící bradla musí být umístěna na rovné a stabilní ploše, aby se zabránilo jejich pohybu nebo kymácení během cvičení. V případě potřeby použijte ochranné protiskluzovací podložku. 4. Nepřetěžujte bradla v jednom bodě. Rovnoměrně rozložte váhu, aby nedošlo k převratu konstrukce. 5. Nástěnná bradla musí být upevněna na pevné stěně (např. betonové nebo cihlové). Montáž do sadrokartónových nebo jiných slabších materiálů může způsobit uvolnění konstrukce. 6. Montáž by měla být provedena podle pokynů výrobce, s použitím doporučených šroubů a hmoždinek, vhodných pro materiál stěny. 7. Před každým použitím se ujistěte, že všechna upevňovací ušy stabilní a neuvolněná. V případě potřeby dotáhněte šrouby. 8. Ujistěte se, že bradla jsou umístěna ve výšce odpovídající vaší výšce a druhu prováděných cvičení. 9. Nepřekračujte maximální přípustné zatížení uvedené v návodu. Zohledněte svou tělesnou hmotnost i případné dodatečné zatížení, jako je například zážehové vesty. 10. Před každým použitím zkontrolujte stav bradel, včetně upevnění (u nástěnných bradel), stability konstrukce a poruchy úchopů. Pokud zjistíte poškození, přestaňte bradla používat. 11. Při použití těžkého zatížení (např. se zážehovou vestou nebo opaskem) se doporučuje zajistit asistenci, aby se předložil riziku pádu. 12. Před zahájením tréninku proveďte odpovídající rozcívku, abyste připravili svaly a klouby na zážeh. 13. Cvičení provádějte kontrolovaně. Prudké pohyby mohou vést ke ztrátě rovnováhy nebo nadměrnému zatížení konstrukce. 14. Při cvičení noste sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a pohodlné oblečení, nejlepe příliheř. Trčte neomezuje pohyb. 15. Ujistěte se, že kolem bradel je dostatek místa, aby nedošlo ke kolizi s jinými osobami nebo predmeti. 16. Osoby se zdravotními problémy, jako jsou bolesti zad, páteře, kloubů nebo jiná onemocnění, by se před zahájením tréninku měly poradit s lékařem. 17. Pokud během cvičení pocítíte bolest, nepřevláděte strach, té měče dychně, máte závráž nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před dalším cvičením se poraďte s lékařem. 18. Skládáte bradla na suchém místě, mimo dosah vlhkosti, aby nedošlo ke korozi. Povrch pravidelně čistěte vlhkou utěrkou, aby odstranili nečistoty a pot. 19. Doporučuje se ponechat tento štítek.

DE DIP-STATION

Sicherheitshinweise: 1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Kinder dürfen die Baren nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen. 2. Verwenden Sie das Produkt nur bestimmungsgemäß: Trainingsbarnen sind für Übungen wie Dips, Beinhoben oder Liegestütze gedacht. Verwenden Sie sie nicht für andere Zwecke, wie z. B. als Leiter oder Kleiderhaken. 3. Freistehende Baren müssen auf einer ebenen und stabilen Fläche aufgestellt werden, um ein Verrutschen oder Wackeln während der Benutzung zu verhindern. Verwenden Sie Bedarf eine rutschfeste Schutzmatte. 4. Vermeiden Sie eine einseitige Belastung der Baren. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig, um ein Umkippen der Konstruktion zu vermeiden. 5. Wandmontierte Baren müssen an einer stabilen Wand (z. B. aus Beton oder Ziegeln) angebracht werden. Eine Montage in Gipskartonwänden oder anderen schwachen Materialien kann das Abriss der Konstruktion führen. 6. Die Montage sollte gemäß den Anweisungen des Herstellers erfolgen und die empfohlenen Schrauben und Dübel verwenden, die für das Wandmaterial geeignet sind. 7. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob alle Befestigungen stabil sind und sich nicht gelockert haben. Zielen Sie die Schrauben gegebenenfalls nach. 8. Stellen Sie sicher, dass die Baren in einer Höhe montiert sind, die Ihrer Körpergröße und den ausgeübten Übungen entspricht. 9. Überprüfen Sie die Trainingslast und maximale zulässige Belastung, die in der Anleitung angegeben ist. Berücksichtigen Sie Ihr Körpergewicht und eventuell zusätzliches Gewicht, wie z. B. eine Gewichtsweste. 10. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung den Zustand der Baren, einschließlich der Befestigungen (bei wandmontierten Baren), der Stabilität der Konstruktion und der Oberfläche der Griffe. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Schäden festgestellt werden. 11. Beim Einsatz von schwerem Zusatzgewicht (z. B. mit einer Gewichtsweste oder einem Gürtel) wird empfohlen, sich absichern zu lassen, um das Risiko eines Sturzes zu vermeiden. 12. Führen Sie vor Beginn des Trainings ein angemessenes Aufwärmprogramm durch, um Muskeln und Gelenke auf die Belastung vorzubereiten. 13. Führen Sie die Übungen kontrolliert aus. Plötzliche Bewegungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts oder einer übermäßigen Belastung der Konstruktion führen. 14. Tragen Sie während des Trainings rutschfeste Sportschuhe und bequeme Kleidung, die nicht eingeengt und die Bewegungsfreiheit gewährleistet. 15. Stellen Sie sicher, dass um die Baren genügend Platz vorhanden ist, um Kollisionen mit anderen Personen oder Gegenständen zu vermeiden. 16. Personen mit gesundheitlichen Problemen, wie z. B. Rückenschmerzen, Wirbelsäulenerkrankungen oder Gelenkproblemen, sollten vor Beginn des Trainings einen Arzt konsultieren. 17. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren. 18. Lagern Sie die Baren an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit, um Korrosion zu vermeiden. Reinigen Sie die Oberfläche regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um Schmutz und Schweiß zu entfernen. 19. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR STATION DE MUSCULATION

Avvertissements de sécurité: 1. Ce produit est un équipement sportif, pas un jouet. Les enfants peuvent utiliser les barres parallèles uniquement sous la supervision d'un adulte. 2. Utilisez ce produit conformément à sa destination : les barres parallèles sont conçues pour des exercices tels que les dips, les levées de jambes ou les pompes. Ne les utilisez pas à d'autres fins, comme une échelle ou un porte-manteau. 3. Les barres parallèles autoréportées doivent être placées sur une surface plane, stable et antidérapante pour éviter qu'elles ne glissent ou ne vacillent pendant les exercices. Utilisez si nécessaire un tapis antidérapant de protection. 4. Évitez une charge localisée sur les barres, répartissez la charge de manière uniforme pour éviter le basculement de la structure. 5. Les barres murales doivent être fixées sur une surface solide (par exemple, du béton ou des briques). Une installation sur des murs en plâtre ou d'autres matériaux faibles peut entraîner un arrachement de la structure. 6. L'installation doit être effectuée conformément aux instructions du fabricant, en utilisant les vis et chevilles recommandées, adaptées au matériau du mur. 7. Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les fixations sont stables et ne se sont pas desserrées. Serrez les vis si nécessaire. 8. Assurez-vous que les barres sont installées à une hauteur adaptée à votre taille et à votre efficacité exercice. 9. Ne dépassez pas la charge maximale autorisée indiquée dans les instructions. Prenez en compte votre poids corporel et tout poids supplémentaire, comme l'utilisation d'un gilet lesté. 10. Vérifiez avant chaque utilisation l'état des barres, y compris les fixations (pour les barres murales), la stabilité de la structure et la surface des poignées. N'utilisez pas le produit s'il est endommagé. 11. Lors de l'utilisation de charges lourdes (par exemple, avec un gilet ou une ceinture lestée), il est recommandé de se faire assister pour éviter les risques de chute. 12. Réalisez un échauffement adéquat avant de commencer l'entraînement afin de préparer vos muscles et articulations à l'effort. 13. Exécutez les exercices de manière contrôlée. Les mouvements brusques peuvent entraîner une perte d'équilibre ou une surcharge de la structure. 14. Portez des chaussures de sport antidérapantes et des vêtements confortables, de préférence ajustés, qui ne limitent pas vos mouvements. 15. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour des barres pour éviter les collisions avec d'autres personnes ou objets. 16. Les personnes ayant des problèmes de santé, tels que des douleurs au dos, à la colonne vertébrale ou aux articulations, doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement. 17. Si vous ressentez une douleur, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice, arrêtez immédiatement. Consultez un médecin avant de continuer. 18. Rangez les barres dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, pour éviter la corrosion. 19. Nettoyez régulièrement la surface avec un chiffon humide pour éliminer la saleté et le suor. 19. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB PULL UP BAR

Warnings: 1. This product is a piece of sports equipment, not a toy. Children may only use the pull-up bars under adult supervision. 2. Use as intended: Parallel bars are designed for exercises such as dips, leg raises, or push-ups. Do not use them for other purposes, such as a ladder or hanger. 3. Freestanding parallel bars should be placed on a flat, stable surface to prevent movement or wobbling during exercises. If necessary, use a protective non-slip mat. 4. Avoid overloading the bars at a single point. Distribute weight evenly to prevent the structure from tipping over. 5. With a mounted parallel bar, must be fixed to a solid surface (e.g., concrete or brick). Installing them on plasterboard or other weak materials may lead to detachment. 6. Installation must follow the manufacturer's instructions, using the recommended screws and wall plugs suitable for the wall material. 7. Check before each use that all fixings are stable and have not loosened. Tighten screws if necessary. 8. Ensure that the bars are installed at a height appropriate to your body size and the type of exercises you

plan to perform. 9. Do not exceed the maximum weight limit stated in the instructions. Consider your body weight and any additional load, such as a weighted vest. 10. Inspect the bars before each use, including fixings, for wall-mounted bars), structural stability, and grip surfaces. Discontinue use if any damage is detected. 11. When using heavy loads (e.g., a weighted vest or belt), it is recommended to have assistance to avoid the risk of falling. 12. Perform an appropriate warm-up before starting your workout to prepare your muscles and joints for the effort. 13. Execute exercises in a controlled manner. Sudden movements can cause loss of balance or excessive stress on the structure. 14. During exercises, wear non-slip sports shoes or comfortable clothing, preferably close-fitting, that does not restrict movement. 15. Ensure there is sufficient space around the bars to avoid collisions with other people or objects. 16. Individuals with health issues such as back pain, spine problems, joint issues, or other conditions should consult a doctor before starting a workout. 17. If you experience pain, irregular heartbeats, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercises, stop immediately and consult a doctor before continuing. 18. Store the bars in a dry place away from moisture to prevent corrosion. Regularly clean the surface with a damp cloth to remove dirt and sweat. 19. It is recommended to retain this label.

PL PORĘCZE TRENINGOWE

Ostrzeżenia: 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci mogą korzystać z poręczy wyłącznie pod nadzorem dorosłych. 2. Używaj zgodnie z przeznaczeniem: Poręcze treningowe są przeznaczone do wykonywania ćwiczeń, takich jak dipy, podciąganie nogi, czy pompki. Nie używaj ich do innych celów, np. jako drabiny lub wieszaka. 3. Wolnostojące poręcze należy ustawić na płaskiej, stabilnej powierzchni, aby zapobiec przesuwnięciu się lub chwiejaniu podczas ćwiczeń. W razie potrzeby zastosuj antypoślizgową matę. 4. Unikaj przeciążenia w jednym punkcie: Rozkładaj ciężar równomiernie, aby zapobiec przewróceniu się konstrukcji. 5. Poręcze ściennie muszą być zamontowane na solidnej powierzchni (np. betonowej lub murarnej). Montaż w ścianach wykonanych z gipsu lub innych słabych materiałów może prowadzić do oderwania się konstrukcji. 6. Montaż powinien być przeprowadzony zgodnie z instrukcją producenta, używając zalecanych śrub i kołków rozporowych lub odpowiednich do materiału i jakości wykonania ściany. 7. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie mocowania są stabilne i nie poluzowały się. W razie potrzeby docięć śruby. 8. Upewnić się, że poręcze są zamontowane na wystarczająco wysokiej wysokości, aby umożliwić wykonanie ćwiczeń. 9. Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia podanego w instrukcji. Uwzględnij swoją wagę oraz ewentualne dodatkowe obciążenie, takie jak używanie kamizelki obciążeniowej. 10. Przed każdym użyciem sprawdź stan poręczy, w tym mocowania (dla poręczy przytwierdzonych do ściany), stabilność konstrukcji oraz powierzchnię uchwytów. W przypadku zauważenia uszkodzeń zaprzęstaj użycie poręczy. 11. Przy użyciu większego obciążenia (np. w kamizelką lub pasem z dodatkową wagą) zaleca się korzystanie z pomocy asystenta, aby uniknąć ryzyka upadku. 12. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku. 13. Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany. Gwałtowne ruchy mogą prowadzić do utraty równowagi lub nadmiernego obciążenia konstrukcji. 14. Podczas ćwiczeń nosisz sportowe ubranie z antypoślizgową podszewką oraz wygodną odzież, najlepiej przylegającą, która nie ogranicza ruchów. 15. Upewnić się, że wokół poręczy jest wystarczająco dużo miejsca, aby uniknąć kolizji z innymi osobami lub przedmiotami. 16. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne schorzenia, przed rozpoczęciem treningu powinny skonsultować się z lekarzem. 17. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytszy oddech, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zapytaj swojego lekarza. 18. Przechowuj poręcze w suchym miejscu, z dala od wilgoci, aby zapobiec korozji. Cykl powierzchni regularnie wilgotną ściereczką, aby usunąć zabrudzenia i pot. 19. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK TRÉNINKOVÉ BRADLA

Upozornění: 1. Tento produkt je sportovní pomůcka, ná hračka. Děti mohou používat bradla íba pod dohledem dospělých. 2. Používejte bradla jen k určenému účelu: Bradla jsou určena k cvičením, jako jsou dipy, zvedání nohou nebo kliky. Nepoužívejte je k jiným účelům, například jako rebrík nebo věšák. 3. Volné stojace bradla by měla být umístěna na rovné, stabilní ploše, aby se předložil ich pohybu nebo kymácení počas cvičení. Aby se to předešlo, použijte ochranný protiskluzový podložku. 4. Vyhnete sa nadmernému zaťaženiu v jednom bode: Rovnomerne rozložte váhu, aby nedošlo k prevratu konštrukcie. 5. Nástěnná bradla musa být upevněna na pevné stěně (například z betonu alebo tehla). Montáž do sadrokartónových alebo jiných slabších materiálů může způsobit uvolnění konstrukce. 6. Montáž by sa mala vykonat podľa pokynů výrobce, pričom sa použijú odporúčané skrutky a hmoždinky vhodné pre materiál steny. 7. Pred každým použitím sa uistite, že všetky upevnenia sú stabilné a neuvolnené. 8. Skontrolujte stav bradel, vrátane upevnení (u nástěnných bradel), stability konstrukce a poruchy úchopů. Pokud zjistíte poškození, přestaňte bradla používat. 11. Při použití těžkého zatížení (například se zážehové vestou alebo opaskem) sa doporučuje získať asistenciu, aby sa predložil riziku pádu. 12. Pred začatím tréningu vykonajte primeranú rozcievku, aby ste pripravili svaly a kĺby na záťaž. 13. Cvičenie vykonávajte kontrolovaným spôsobom. Prudké pohyby môžu viesť k strate rovnováhy alebo nadmernému zaťaženiu konštrukcie. 14. Pri cvičení noste športovú obuv s protiskluzovou podrážkou a pohodlné oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb. 15. Uistite sa, že okolo bradel je dostatok priestoru, aby nedošlo ku kolízi s inými osobami alebo predmetmi. 16. Osoby so zdravotnými problémami, ako sú bolesti chrbta, kĺbov alebo iné ochorenia, by sa mali pred začatím tréningu poradiť s lekárom. 17. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, neprevládajte strach, náhle dychnite, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred ďalším cvičením sa poraďte s lekárom. 18. Skládá bradla na suchom mieste mimo vlhkosti, aby ste predišli korozi. Povrch pravidelne čistite vlhkou handričkou na odstránenie nečistôt a potu. 19. Odporúča sa ponechať tento štítok.

UA ТРЕНУВАЛЬНІ БРУСИ

Застереження: 1. Цей продукт є спортивним інвентарем, а не іграшкою. Діти можуть використовувати бруси лише під наглядом дорослих. 2. Використовуйте бруси тільки за призначенням: бруси призначені для вправ, таких як підтягування на бруси, підйом ніг або відривання. Не використовуйте їх для інших цілей, наприклад, як драбини чи вішалки. 3. Вільностоячі бруси повинні бути встановлені на рівній, стабільній поверхні, щоб уникнути їх зміщення або хитання під час вправ. За потреби використовуйте захисний протискльозовий килимок. 4. Уникайте їх заміщення навантаження в одній точці: Рівномірно розподілюйте вагу, щоб уникнути перекачання конструкції. 5. Настанові бруси повинні бути закріплені на міцній стіні (наприклад, бетонній або цегляній). Установлення на стінах із гіпсокартону чи інших слабких матеріалів може призвести до зриву конструкції. 6. Монтáž слід виконувати відповідно до інструкції виробника, використовуючи рекомендовані гвинти та дірки, нігальники до матеріалу стіни. 7. Перед кожним використанням перевіряйте, чи всі кріплення стабільні та чи не ослабли. При необхідності затягніть гвинти. 8. Переконайтеся, що бруси встановлені на висоті, яка відповідає вашому зросту та типу виконуваних вправ. 9. Не перевищуйте максимально допустиме навантаження, зазначене в інструкції. Вважайте свою вагу та будь-яке додаткове навантаження, наприклад, використання жилета із вагою. 10. Перед кожним використанням перевіряйте стан брусів, включаючи кріплення (для настінних брусів), стабільність конструкції та поверхню ручок. У разі пошкодження припиніть використання. 11. Під час використання великого навантаження (наприклад, із жилетом або поасом із вагою) рекомендується забезпечити допомогу щоб уникнути ризику падіння. 12. Перед початком тренування виконайте відповідну розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження. 13. Виконуйте вправи контролювано. Раптові рухи можуть призвести до втрати рівноваги або надмірного навантаження на конструкцію. 14. Під час вправ носіть спортивне взуття з протискльозовою підлогою та зручний одяг, який не обмежує рухів. 15. Переконайтеся, що навколо брусів достатньо місця, щоб уникнути зіткнень із іншими людьми чи предметами. 16. Люди із проблемами зі здоров'ям, такими як біль у спині, дикі, чи драбину чи інші захворювання, перед початком тренування повинні проконсультуватися з лікарем. 17. Якщо під час вправ ви відчуєте біль, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення чи нудоту, негайно припиніть тренування. Перед продовженням проконсультуйтеся з лікарем. 18. Зберігайте бруси в сухому місці, подаль від вологоти, щоб запобігти корозії. Регулярно очищуйте поверхню вологою тканиною для видалення бруду та поту. 19. Рекомендується зберегти цей ярлик.