

CZ SADA ZÁVAŽÍ NA CINKY

Upozornění:

1. Výrobek je sportovní výrobek, není hračkou. Uchovávejte mimo dosah dětí. **2.** Před každým použitím se ujistěte, že všechna závaží jsou v dobrém stavu. Praskliny nebo poškození mohou vést k nehodě. **3.** Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní podmínky. Nepokoušejte se jej opravit sami. **4.** Při výměně kotoučů na tyči se ujistěte, že všechny součásti jsou správně upevněné a zajistěné proti sklouznutí. **5.** Doporučuje se cvičit ve vhodném priléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabraňuje zachycení o vybavení. **6.** Při cvičení se závažími se ujistěte, že stojíte na stabilním, rovném povrchu, abyste předišli pádu nebo upuštění závaží. **7.** Před každým tréninkem se řádně zahřejte, abyse předišli poranění svalů a kloubů. **8.** Vyvarujte se prudkých pohybů při zvedání a spuštění závaží, aby se minimalizovalo riziko poranění svalů nebo kloubů. **9.** Nikdy nevícejte s nadměrným závaží bez dohledu druhé osoby. **10.** Skládajte závažia na suchém mieste, mimo dosah tepla a otvoreného ohňa, pretože to môže viesť k trvalému poškodeniu výrobku. **11.** Doporučuje sa používať tréningové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika otlaků na rukou. **12.** Používejte závaží odpovídající vaší úrovni pokročilosti a fyzické kondici. Příliš velké závaží může vést ke zranění. **13.** Při odhazování závaží dbejte na podlahu, abyste předišli jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. **14.** Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro volné provádění cvičení, abyste předišli náhodnému zasažení jiných předmětů nebo osob. **15.** Pokud se dostaví závratě nebo jakákoliv bolest, okamžitě přerušete trénink. **16.** Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE HANTELSCHEBEN-SET

Warnungen:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. **2.** Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob alle Gewichte in gutem Zustand sind. Risse oder Beschädigungen können zu einem Unfall führen. **3.** Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst. **4.** Stellen Sie beim Wechseln der Scheiben auf der Hantelstange sicher, dass alle Teile richtig befestigt und gegen Abutschen gesichert sind. **5.** Es wird empfohlen, das Training in bequemer, eng anliegender Sportkleidung durchzuführen, die die Bewegungen nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an der Ausrüstung verhindert. **6.** Achten Sie beim Training mit Gewichten darauf, dass Sie auf einer stabilen, ebenen Fläche stehen, um Stürze oder das Fallenlassen der Gewichte zu vermeiden. **7.** Wärmen Sie sich vor jedem Training angemessen auf, um Verletzungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden. **8.** Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen beim Heben und Absenken der Gewichte, um das Risiko von Muskel- oder Gelenkverletzungen zu minimieren. **9.** Trainieren Sie niemals mit übermäßigem Gewicht ohne die Unterstützung einer anderen Person. **10.** Bewahren Sie die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenem Feuer, auf, da dies zu einer dauerhaften Beschädigung des Produkts führen kann. **11.** Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Handbläschen zu verringern. **12.** Verwenden Sie Gewichte, die Ihrem Trainingsstand und Ihrer körperlichen Fitness entsprechen. Zu schwere Gewichte können zu Verletzungen führen. **13.** Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Beschädigungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatten zu verwenden. **14.** Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz haben, um Ihre Übungen frei auszuführen und das versehentliche Treffen von Gegenständen oder Personen zu vermeiden. **15.** Sollten Schwindel oder Schmerzen auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. **16.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR ENSEMBLE DE POIDS

Avertissements:

1. Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Garder hors de portée des enfants. **2.** Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les poids sont en bon état. Les fissures ou dommages peuvent entraîner un accident. **3.** Un produit endommagé ne respecte pas les normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. **4.** Lors du changement des disques sur la barre, assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées et sécurisées pour éviter tout glissement. **5.** Il est recommandé de s'entraîner dans des vêtements de sport confortables et ajustés, qui ne limitent pas les mouvements et évitent de s'accrocher à l'équipement. **6.** Lorsque vous vous entraînez avec des poids, assurez-vous d'être sur une surface stable et plane pour éviter de tomber ou de laisser tomber le poids. **7.** Faites un échauffement approprié avant chaque entraînement pour éviter les blessures musculaires et articulaires. **8.** Évitez les mouvements brusques lors de la levée et de la descente des poids afin de minimiser le risque de blessures musculaires ou articulaires. **9.** Ne vous entraînez jamais avec un poids excessif sans l'assistance d'une autre personne. **10.** Rangez les poids dans un endroit sec, à l'écart des sources de chaleur et des flammes nues, car cela pourrait endommager définitivement le produit. **11.** Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise en main et pour réduire le risque de frottements sur les mains. **12.** Utilisez des poids adaptés à votre niveau d'entraînement et à votre condition physique. Un poids trop lourd peut entraîner des blessures. **13.** Faites attention au sol lorsque vous laissez tomber des poids afin d'éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. **14.** Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour effectuer vos exercices librement afin d'éviter de heurter accidentellement des objets ou des personnes. **15.** En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. **16.** Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB WEIGHT SET

Warnings:

1. The product is a sports article, not a toy. Keep out of reach of children. **2.** Before each use, make sure all weights are in good condition. Cracks or damage can lead to accidents. **3.** A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. **4.** When changing plates on the bar, make sure all components are properly secured and fixed to prevent sliding. **5.** It is recommended to train in comfortable, close-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on the equipment. **6.** When exercising with weights, ensure you are standing on a stable, flat surface to avoid falling or dropping the weight. **7.** Perform an appropriate warm-up before each workout to avoid muscle and joint injuries. **8.** Avoid sudden movements when lifting and lowering weights to minimize the risk of muscle or joint injury. **9.** Never exercise with excessive weight without the support of another person. **10.** Store the weights in a dry place, away from heat sources and open flames, as they can lead to permanent product damage. **11.** It is recommended to use workout gloves for better grip and to reduce the risk of hand blisters. **12.** Use weights appropriate to your skill level and physical condition. Excessive weight can lead to injury. **13.** Be mindful of the floor when dropping weights to avoid damage. Protective mats are recommended. **14.** Ensure you have enough space to freely perform exercises to avoid accidentally hitting objects or people. **15.** If you feel dizzy or experience pain, immediately stop exercising. **16.** It is recommended to keep this label.

PL ZESTAW OBCIĄŻEN

Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. **2.** Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie obciążenia są w dobrym stanie. Pęknięcia lub uszkodzenia mogą prowadzić do wypadku. **3.** Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. **4.** Podczas wymiany talerzy na gryfie, upewnij się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zabezpieczone przed zsunięciem się. **5.** Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zachyceniu o sprzęt. **6.** Ćwicząc z obciążeniami, upewnij się, że stoisz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć przewrócenia się lub upuszczenia ciężaru. **7.** Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. **8.** Unikaj gwałtownych ruchów podczas podnoszenia i opuszczania obciążenia, aby zminimalizować ryzyko kontuzji mięśni lub stawów. **9.** Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez asysty drugiej osoby. **10.** Przechowuj obciążenia w suchym miejscu z dala od źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. **11.** Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka oparć na dloniach. **12.** Korzystaj z obciążen adekwatnych do Twojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji. **13.** Podczas upuszczania obciążenia uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. **14.** Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do swobodnego wykonywania ćwiczeń, aby uniknąć przypadkowego uderzenia innymi przedmiotami lub osobami. **15.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. **16.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK SADA ZÁVAŽÍ

Upozornenia:

1. Produkt je športový výrobok, nie je to hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. **2.** Pred každým použitím sa uistite, že všetky závažia sú v dobrom stave. Praskliny alebo poškodenie môžu viesť k nehode. **3.** Poškodený výrobok nesplňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. **4.** Pri výmene tanierov na činke sa uistite, že všetky súčasti sú správne upevnené a zaistené proti sklznutiu. **5.** Odporúča sa cvičiť v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a zabraňuje zachyteniu o zariadenie. **6.** Pri cvičení so závažími sa uistite, že stojíte na stabilnej, rovnej ploche, aby ste predišli pádu alebo spadnutiu závaží. **7.** Pred každým tréningom vykonajte vhodné rozohrievanie, aby ste predišli poraneniu svalov a klbov. **8.** Vyhnete sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní závaží, aby ste minimalizovali riziko poranenia svalov alebo klbov. **9.** Nikdy nevícejte s nadmerným závaží bez dohľadu inej osoby. **10.** Skládajte závažia na suchom mieste, mimo dosahu tepla a otvoreného ohňa, pretože to môže viesť k trvalému poškodeniu výrobku. **11.** Odporúča sa používať tréningové rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odierania na rukách. **12.** Používať závažia primerané vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. Príliš veľké závažia môžu viesť k zraneniu. **13.** Pri spúšťaní závaží dávajte pozor na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. **14.** Uistite sa, že máte dostatok priestoru na voľné vykonávanie cvičení, aby ste predišli náhodnému zasiahnutiu iných predmetov alebo osôb. **15.** Ak sa dostaví závraty alebo akákoľvek bolesť, okamžite prerušte tréning. **16.** Odporúča sa uchovať tento štítok.

UA НАБІР ОБТЯЖЕНЬ

Попередження:

1. Продукт є спортивним виробом, це не іграшка. Зберігати в недоступному для дітей місці. **2.** Перед кожним використанням переконайтеся, що всі обтяження в належному стані. Тріщини або пошкодження можуть призвести до аварії. **3.** Пошкоджені виріб не відповідає умовам безпеки. Не намагайтеся відмонтувати його самостійно. **4.** Під час заміни тарілок на грифі переконайтеся, що всі елементи правильно закріплені та захищені від зісковзування. **5.** Рекомендуються тренуватися у зручному облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. **6.** Під час тренувань з обтяженнями переконайтеся, що ви стоїте на стабільній, рівній поверхні, щоб уникнути падіння або упускання ваги. **7.** Перед кожним тренуванням виконайте відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів. **8.** Уникайте різких рухів під час підйому і опускання обтяжень, щоб мінімізувати ризик травм м'язів або суглобів. **9.** Ніколи не тренуйтеся з надмірними обтяженнями без підтримки іншої особи. **10.** Зберігайте обтяження в сухому місці, подаль від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може призвести до пошкодження продукту. **11.** Рекомендуються використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику натирання на руках. **12.** Використовуйте обтяження відповідно до вашого рівня підготовки та фізичної форми. Надмірне навантаження може призвести до травм. **13.** Під час упускання обтяжень будьте обережні з підлогою, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендуються використовувати захисні килимки. **14.** Переконайтеся, що у вас достатньо місця для вільного виконання вправ, щоб уникнути випадкових ударів по предметах або людям. **15.** У разі появи запаморочення або болю негайно припиніть тренування. **16.** Рекомендуються зберегти цю етикетку.