

CZ SADA TYČÍ

CZ Sa je určena pro různé silové a kulturistické cvičení, která zapojují mnoho svalových skupin. Osa umožňuje montáž závaží, což umožňuje přizpůsobení její hmotnosti individuálním potřebám a úrovni pokročilosti. Díky různým typům os lze provádět cvičení na různé části těla, jako je mrtvý tah, bench press nebo bicepsové zdvihy. **Upozornění:** **1.** Výrobek je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Nedoporučuje se poskytovat ho dětem ke hraní. **2.** Před začátkem používání zkontrolujte osu a svorky z hlediska případného poškození nebo opotřebení, které by mohlo ovlivnit bezpečnost. **3.** Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní požadavky. Neopravujte jej svépomocí. **4.** Výrobek používejte výhradně k účelům, pro které je určen (tj. pro silové cvičení). **5.** Aby nedošlo k poškození svalů, před začátkem tréninku se vždy zahřejte. **6.** Začněte s menšími váhami a postupně je zvyšujte, aby nedošlo k přetížení svalů nebo zranění. Nepřekračujte své schopnosti; přetížení může vést k vážným svalovým zraněním nebo nehojícím. **7.** Během cvičení osu držte pevně a dbejte na správnou techniku, vyhněte se nadměrnému ohybání prstů. **8.** Nevěste osu na uvenavé svaly, protože tím zvyšujete riziko zranění. **9.** Pokud je to možné, během tréninku s osou používejte zápeštní bandáže, aby se snížilo riziko přetržení kloubů. **10.** Před každým tréninkem a po každém nasazení závaží na osu se ujistěte, že blokovácí svorka je správně upevněna a závaží nespadnou z osy. **11.** Při zvedání těžkých závaží, zejména při bench pressu nebo drepuh, doporuujeme, aby byl přítomen trenér, který v případě potřeby pomůže. **12.** Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb, a ve vhodné obuvi. **13.** Cvičte na rovné a protiskluzové ploše, aby nedošlo k uklouznutí při zvedání závaží a poškození podlahy. **14.** Pokud se vám zátěž hlava nebo pocitje jakoukoli bolest, okamžitě přestaňte cvičit. **15.** Uchovávejte osy na suchém místě, mimo dosah vlhkosti a zdrojů tepla, abyste zabránili korozi a poškození materiálu. **16.** Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE HANTELSTANGE-SET

Langhantel-Set ist für verschiedene Kraft- und Bodybuilding-Übungen vorgesehen, bei denen viele Muskelgruppen beansprucht werden. Die Langhantel ermöglicht das Anbringen von Gewichten, wodurch das Gewicht individuell an die Bedürfnisse und den Fortschritt angepasst werden kann. Mit verschiedenen Arten von Langhanteln können Übungen für verschiedene Körperteile durchgeführt werden, wie z. B. Kreuzheben, Bankdrücken oder Bizeps-Curls.

Warnungen: **1.** Dieses Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Es sollte nicht Kindern zum Spielen überlassen werden. **2.** Vor der Verwendung sollte die Langhantel und die Klemmen auf mögliche Beschädigungen oder Abnutzung überprüft werden, die die Sicherheit beeinträchtigen könnten. **3.** Ein beschädigtes Produkt entspricht nicht den Sicherheitsanforderungen. Es sollte nicht eigenständig repariert werden. **4.** Das Produkt darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden (d. h. für Kraftübungen). **5.** Um Muskelverletzungen zu vermeiden, sollte vor dem Training eine Aufwärmübung durchgeführt werden. **6.** Beginnen Sie mit geringeren Gewichten und erhöhen Sie diese allmählich, um eine Überlastung der Muskeln oder Verletzungen zu vermeiden. Überschreiten Sie nicht ihre Fähigkeiten; Überlastung kann zu schweren Muskelverletzungen oder Unfällen führen. **7.** Halten Sie die Langhantel während der Übungen stabil und achten Sie auf die richtige Technik, vermeiden Sie ein übermäßiges Durchbiegen der Wirbelsäule. **8.** Führen Sie keine Übungen mit einer Langhantel durch, wenn Ihre Muskeln müde sind, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. **9.** Verwenden Sie während des Trainings mit der Langhantel nach Möglichkeit Handgelenksbandagen, um das Risiko einer Überlastung der Gelenke zu verringern. **10.** Stellen Sie vor jedem Training und nach jedem Anbringen von Gewichten sicher, dass die Blockierung (Klemme) korrekt angebracht ist und die Scheiben nicht von der Stange rutschen. **11.** Beim Heben schwerer Gewichte, insbesondere beim Bankdrücken oder Kniebeugen, sollten Sie einen Spotter anwesend sein, der bei Bedarf hilft. **12.** Es wird empfohlen, in Kleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt, und in geeigneten Schuhen. **13.** Trainieren Sie auf einer ebenen und rutschfesten Oberfläche, um ein Ausrutschen beim Heben von Gewichten zu vermeiden und den Boden nicht zu beschädigen. **14.** Beenden Sie das Training sofort, wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen verspüren. **15.** Lagern Sie die Langhanteln an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit und Wärmequellen, um Korrosion und Materialschäden zu vermeiden. **16.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR ENSEMBLE DE BARRES

Le set de barres est conçu pour divers exercices de force et de musculation qui engagent plusieurs groupes musculaires. La barre permet de monter des poids, ce qui permet d'ajuster son poids en fonction des besoins individuels et du niveau d'avancement. Grâce aux différents types de barres, vous pouvez effectuer des exercices pour différentes parties du corps, comme le soulevé de terre, le développé couché ou les curls pour les biceps.

Alertes: **1.** Ce produit est un article de sport, pas un jouet. Il ne doit pas être donné aux enfants pour jouer. **2.** Avant de commencer à l'utiliser, vous devez vérifier la barre et les colliers pour d'éventuels dommages ou signes d'usure qui pourraient compromettre la sécurité. **3.** Un produit endommagé ne répond pas aux exigences de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. **4.** N'utilisez le produit que pour les fins auxquelles il est destiné (c'est-à-dire pour les exercices de force). **5.** Pour éviter les blessures musculaires, faites un échauffement avant de commencer l'entraînement. **6.** Commencez avec des poids plus légers et augmentez-les progressivement pour éviter les blessures ou les déchirures musculaires. Ne dépassez pas vos capacités; la surcharge peut entraîner de graves blessures musculaires ou des accidents. **7.** Tenez fermement la barre pendant les exercices et veillez à utiliser la bonne technique, évitez de tour couber la colonne vertébrale. **8.** Ne faites pas d'exercice avec la barre sur des muscles fatigués, car cela augmente le risque de blessure. **9.** Dans la mesure du possible, utilisez des bandages pour poignets pendant l'entraînement avec la barre pour réduire le risque de surcharge des articulations. **10.** Avant chaque entraînement et après chaque ajout de poids à la barre, assurez-vous que la serrure (collier) est correctement installée et que les disques ne glissent pas de la barre. **11.** Lorsque vous soulevez des poids lourds, en particulier lors du développé couché ou des squats, il est recommandé qu'une autre personne soit présente pour vous aider si nécessaire. **12.** Il est recommandé de s'entraîner dans un environnement qui n'entrave pas les mouvements et est avec des chaussures appropriées. **13.** Entraînez-vous sur une surface appropriée, plane et antidérapante, pour éviter de glisser lors du levage des poids et d'endommager le sol. **14.** Si vous ressentez des étourdissements ou des douleurs, arrêtez immédiatement l'exercice. **15.** Rangez les barres dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et des sources de chaleur, pour éviter la corrosion et les dommages matériels. **16.** Il est conseillé de conserver cette étiquette.

GB BARBELL SET

A barbell set is designed for a variety of strength and bodybuilding exercises that engage multiple muscle groups. The barbell allows for the attachment of weights, enabling the adjustment of its weight to individual needs and experience level. Different types of barbells can be used for exercises targeting different parts of the body, such as deadlifts, bench presses, or bicep curls.

Warnings: **1.** This product is a sporting article, not a toy. Do not let children use it as a toy. **2.** Before starting to use it, check the barbell and clamps for any damage or wear that could affect safety. **3.** A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself. **4.** Use the product only for the purposes it is designed for (i.e., strength exercises). **5.** To avoid muscle damage, perform a warm-up before starting training. **6.** Start with lighter weights and gradually increase them to avoid muscle strain or injury. Do not exceed your capabilities; overloading can lead to serious muscle injuries or accidents. **7.** Hold the barbell steadily and securely during exercises and maintain proper technique, avoiding excessive bending of the spine. **8.** Do not perform exercises with the barbell on tired muscles, as this increases the risk of injury. **9.** If possible, use wrist straps during barbell training to reduce the risk of joint overload. **10.** Before each workout and after each loading of

weights onto the barbell, ensure that the lock (clamp) is properly installed, and the plates will not slip off the bar. **11.** When lifting heavy weights, especially during bench presses or squats, it is recommended to have a spotter to assist if needed. **12.** It is recommended to train in non-restrictive clothing and appropriate footwear. **13.** Exercise on a suitable, flat, and non-slip surface to avoid slipping while lifting weights and damaging the floor. **14.** If you experience dizziness or any pain, stop exercising immediately. **15.** Store barbells in a dry place, away from moisture and heat sources to prevent rust and material damage. **16.** It is recommended to keep this label.

PL ZESTAW GRYFOW

Zestaw gryfów przeznaczony jest do różnorodnych ćwiczeń siłowych i kulturystycznych, które angażują wiele grup mięśniowych. Gryf umożliwia montaż obciążników, co pozwala na dostosowanie jego ciężaru do indywidualnych potrzeb i stopnia zaawansowania. Dzięki różnym rodzajom gryfów można wykonywać ćwiczenia na różne partie ciała, np. mrtwy ciąg, wyciskanie sztangi, czy cugnienie ramion na biceps.

Ostrzeżenia: **1.** Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy. **2.** Przed rozpoczęciem użytkowania, należy sprawdzić gryf i zaciski pod kątem ewentualnych uszkodzeń lub zużycia, które mogłyby wpłynąć na bezpieczeństwo. **3.** Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. **4.** Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń siłowych). **5.** W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę. **6.** Zaczynaj od mniejszych ciężarów i stopniowo je zwiększaj, aby uniknąć nadwężenia mięśni lub kontuzji. Nie przekraczaj swoich możliwości; przeciążenie może prowadzić do poważnych urazów mięśni lub wypadków. **7.** Trzymaj gryf stabilnie i pewnie podczas wykonywania ćwiczeń i dbaj o prawidłową technikę podczas treningu, unikaj nadmiernego wygięcia kręgosłupa. **8.** Nie wykonuj ćwiczeń z gryfem na zmęczone mięśnie, ponieważ zwiększa to ryzyko kontuzji. **9.** W miarę możliwości podczas treningu z gryfem używaj opasek na nadgarstki, zmniejszysz ryzyko przecięcia stawów. **10.** Przed każdym treningiem i po każdorazowym nałożeniu obciążników na gryf upewnij się że blokada (zacisk) jest prawidłowo zamontowana i kraźki nie zsuną się z gryfu. **11.** Przy podnoszeniu ciężkich obciążników, szczególnie podczas wyciskania na ławce lub przy robieniu przysiadów, zaleca się, aby obecny był assekant, który pomoże w razie potrzeby. **12.** Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krepującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwii. **13.** (Wzicz na odpowiedniej, prostej i antypoślizgowej nawierzchni, aby uniknąć poślizgnięcia podczas podnoszenia ciężarów oraz uszkodzenia podłogi. **14.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. **15.** Przechowuj gryfy w suchym miejscu, z dala od wilgoci i źródeł ciepła, aby zapobiec korozji i uszkodzeniu materiału. **16.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK SADA TYČÍ

Súprava osí je určená na rôzne silové a kulturistické cvičenia, ktoré zapájajú viaceré svalové skupiny. Osa umožňuje montáž závaží, čo umožňuje prispôbiť jej hmotnosti individuálnym potrebám a úrovni pokročilosti. Vďaka rôznym typom osí môžete vykonávať cvičenia na rôzne časti tela, ako je mŕtvý ťah, bench press alebo bicepsové zdvihy.

Upozornenia: **1.** Tento produkt je športová pomôcka, nie hračka. Neposkytujte ho deťom na hranie. **2.** Pred začatím používania je potrebné skontrolovať osu a svorky z hľadiska možných poškodení alebo opotrebenia, ktoré by mohli ovplyvniť bezpečnosť. **3.** Poškodený výrobek nesplňuje bezpečnostné požiadavky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. **4.** Výrobok používajte len na účely, na ktoré je určený (t. j. na silové cvičenia). **5.** Aby ste predišli poškodeniu svalov, pred začatím tréninku sa vždy zahrejte. **6.** Začnite s menšími váhami a postupne ich zvyšujte, aby ste sa vyhli preťaženiu svalov alebo zraneniu. Neprekračujte svoje schopnosti; preťaženie môže viesť k vážnym svalovým zraneniam alebo nehojdom. **7.** Počas cvičenia držte os pevne a dbejte na správnu techniku, vyhýbajte sa nadmernému ohýbaniu chrbta. **8.** Neviešite s osou na uvenavé svaly, pretože tým zvyšujete riziko zranenia. **9.** Ak sa je to možné, počas tréninku s osou používajte zápeštné pásky, aby ste znížili riziko preťaženia klbov. **10.** Pred každým tréninkom a po každom nasadení závaží na os sa uistite, že blokovácia svorka je správne upevnená a závažia nespadnú z osy. **11.** Pri zdvíhaní ťažkých závaží, najmä pri bench presse alebo drepuh, odporúčame, aby bol prítomný trenér, ktorý v prípade potreby pomôže. **12.** Odporúča sa cvičiť v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb, a v vhodnej obuvi. **13.** Cvičte na rovné a protišmykovej ploche, aby ste sa vyhli poškynutiu pri zdvíhaní závaží a poškodeniu podlahy. **14.** Ak sa vám zátěž hlava alebo pocitje akúkoľvek bolest, okamžite přestaňte cvičit. **15.** Uchovávejte osy na suchom mieste, mimo dosahu vlhkosti a zdrojů tepla, aby ste zabránili korozi a poškození materiálu. **16.** Odporúča sa uchovať tento štítek.

UA НАБІР ГРИФІВ

Набір штанг призначений для різноманітних силових і бодібілдінгових вправ, які залучають кілька груп м'язів. Штанга дозволяє прикріплювати обтяжки, що дає змогу регулювати її вагу відповідно до індивідуальних потреб і рівня підготовки. Завдяки різним типам штанг можна виконувати вправи на різні частини тіла, наприклад, станову тягу, жим штанги лежачи або згинання м'язів на біцепс.

Попередження: **1.** Цей виріб є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Не давайте його дітям для гри. **2.** Перед початком використання необхідно перевірити штангу та затиски на наявність можливих пошкоджень або зносу, які можуть вплинути на безпеку. **3.** Пошкоджений виріб не відповідає вимогам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно. **4.** Використовуйте виріб лише за призначенням (тобто для силових вправ). **5.** Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед початком тренування необхідно виконати розминку. **6.** Починайте з легких ваг і поступово збільшуйте їх, щоб уникнути перенапруження м'язів або травм. Не перевищуйте своїх можливостей; перенапруження може призвести до серйозних травм м'язів або нещасливих випадків. **7.** Тримайте штангу стабільно та втепено під час виконання вправ і дотримуйтеся правильної техніки, уникайте надмірного вигинання хребта. **8.** Не виконуйте вправи зі штангою на втомлені м'язи, оскільки це збільшує ризик травм. **9.** За можливості використовуйте під час тренування зі штангою напульсники, щоб зменшити ризик перенапруження суглобів. **10.** Перед кожним тренуванням і після кожного встановлення обтяжок на штангу переконайтеся, що фіксор (затиск) правильно встановлений, і диски не зісковзнуть зі штанги. **11.** Під час підняття важких обтяжок, особливо під час жиму штанги лежачи або присяд, рекомендується, щоб поруч була інша людина, яка допоможе в разі потреби. **12.** Рекомендується тренуватися в одязі, який не сковує рухів, і в відповідному взутті. **13.** Виконуйте вправи на відповідній, рівній і нековзкій поверхні, щоб уникнути ковзання під час підйому обтяжок і пошкодження підлоги. **14.** У разі запаморочення або болю негайно припиніть тренування. **15.** Зберігайте матеріал в сухому місці, подалі від вологоти та джерел тепла, щоб уникнути корозії та пошкодження матеріалу. **16.** Рекомендується зберегти цю етикетку.