



Cement plates SET B 20 kg

BG КОМПЛЕКТ ТЕЖЕСТИ

Предупреждения:

1. Продуктът е спортен артикул, а не играчка. Да се съхранява на място, недостъпно за деца. 2. Преди всяка употреба проверете дали всички тежести са в добро състояние. Пукнатини или други повреди могат да доведат до инциденти. 3. Повреден продукт не отговаря на изискванията за безопасност. Не се опитвайте да го ремонтирате самостоятелно. 4. При смяна на дисковете на шангата се уверете, че всички елементи са правилно поставени и фиксирани, за да се предотврати приплъзване. 5. Препоръчва се тренировка с удобно, прилепнало спортно облекло, което не ограничава движенията и не се закача за оборудването. 6. При упражнения с тежести се уверете, че стоите върху стабилна и равна повърхност, за да се избегне падане или изпускане на тежестта. 7. Преди всяка тренировка изпълнете подходяща замявка, за да избегнете травми на мускулите и ставите. 8. Избягвайте резки движения при повдигане и спускане на тежестите, за да се намали рискът от мускулни или ставни травми. 9. Никога не тренирайте с прекомерна тежест без помощта на друго лице. 10. Съхранявайте тежестите на сухо място, далеч от източници на топлина и открит пламък, тъй като това може да доведе до трайно повреждане на продукта. 11. Препоръчва се използването на тренировъчни ръкавици за по-добър захват и за намаляване на риска от мазали по ръцете. 12. Използвайте тежести, съответстващи на вашето ниво на подготовка и физическо състояние. Прекомерната тежест може да доведе до травми. 13. Внимавайте за подовата настилка при изпускане на тежести, за да избегнете повреди. Препоръчва се използването на защитни постелки. 14. Уверете се, че разполагате с достатъчно свободно пространство за безопасно изпълнение на упражненията, за да се избегне неволен удар в предмети или хора. 15. Ако почувствате замаяване или болка, незабавно прекратете упражненията. 16. Препоръчва се този етикет да бъде запазен.

CZ SADA ZÁVAŽÍ NA ČINKY

Varování:

1. Výrobek je sportovní výrobek, není hračka. 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 zajištěné proti sklouznutí. 5. Doporučuje se cvičit ve vhodném přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabraňuje zachycení o vybavení. 6. Při cvičení se závažími se ujistěte, že stojíte na stabilním, rovném povrchu, abyste předešli pádu nebo upuštění závaží. 7. Před každým tréninkem se řádně zahřejte, abyste předešli poranění svalů a kloubů. 8. Vyvarujte se prudkých pohybů při zvedání a spouštění závaží, aby se minimalizovalo riziko poranění svalů nebo kloubů. 9. Nikdy necvičte s nadměrným závažím bez dohledu druhé osoby. 10. Skladujte závaží na suchém místě, mimo dosah tepla a otevřeného ohně, protože to může vést k trvalému poškození výrobku. 11. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika otáklů 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 předešli jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 14. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro volné provádění cvičení, abyste předešli náhodnému zasažení jiných předmětů nebo osob. 15. Pokud se dostaví závratě nebo jakákoliv bolest, okamžitě přerušete trénink. 16. Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE HANTELSCHEIBEN-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 Abrutschen 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 übermäßigen Gewichten 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, Schutzmatte 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.

EN 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 1damage 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.

ES CONJUNTO DE PESAS

Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños. 2. Antes de cada uso, asegúrese de que todos los pesos estén en buen estado. Las grietas o daños pueden provocar accidentes. 3. Un producto dañado no cumple las normas de seguridad. No intente repararlo por su cuenta. 4. Al cambiar los discos en la barra, asegúrese de que todos los componentes estén correctamente asegurados y fijados para evitar que se deslicen. 5. Se recomienda entrenar con ropa deportiva cómoda y ajustada que no restrinja el movimiento ni pueda engancharse en el equipo. 6. Al realizar ejercicios con pesas, asegúrese de estar sobre una superficie estable y plana para evitar caídas o que el peso se caiga. 7. Realice un calentamiento adecuado antes de cada entrenamiento para evitar lesiones musculares y articulares. 8. Evite movimientos bruscos al levantar y bajar las pesas para minimizar el riesgo de lesiones musculares o articulares. 9. Nunca realice ejercicios con un peso excesivo sin el apoyo de otra persona. 10. Guarde las pesas en un lugar seco, alejadas de fuentes de calor y de llamas abiertas, ya que pueden provocar daños permanentes en el producto. 11. Se recomienda utilizar guantes de entrenamiento para mejorar el agarre y reducir el riesgo de ampollas en las manos. 12. Utilice pesas adecuadas a su nivel de habilidad y condición física. Un peso excesivo puede provocar lesiones. 13. Tenga en cuenta el estado del suelo al dejar caer las pesas para evitar daños. Se recomienda el uso de alfombrillas protectoras. 14. Asegúrese de disponer de suficiente espacio para realizar los ejercicios libremente y evitar golpear accidentalmente objetos o personas. 15. Si siente mareos o dolor, deje de hacer ejercicio inmediatamente. 16. Se recomienda conservar esta etiqueta.

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.

HU SÚLYKÉSZLET

Figyelemztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekektől távol tartandó. 2. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy minden súly jó állapotban van-e. A repedések vagy sérülések balesethez vezethetnek. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági előírásoknak. Ne próbálja saját maga megjavítani. 4. Amikor a súlytárcsákat a rúdra helyezi vagy cseréli, győződjön meg arról, hogy minden elem megfelelően rögzített és biztosított, hogy megakadályozza az elcsúszást. 5. Javasolt kényelmes, testhezzálló sportruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást, és nem akad bele a berendezésbe. 6. Súlyokkal végzett gyakorlatok során ügyeljen arra, hogy stabil, sík felületen álljon, hogy elkerülje az elesést vagy a súly leejtését. 7. Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izmok és ízületek sérülésének elkerülése érdekében. 8. A súlyok emelése és leengedése közben kerülje a hirtelen mozdulatokat, hogy csökkentse az izom- vagy ízületi sérülések kockázatát. 9. Soha ne végezzen gyakorlatokat túlzott súllyal egy másik személy biztosítása nélkül. 10. A súlyokat száraz helyen tárolja, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol, mivel ezek maradóan károsodást okozhatnak a termékben. 11. A jobb fogás és a kézhőlyagok kialakulásának csökkentése érdekében javasolt edzőkesztyű használatát. 12. Olyan súlyokat használjon, amelyek megfelelnek képességi szintjének és fizikai állapotának. A túl nagy súly sérüléshez vezethet. 13. A súlyok leejtésekor ügyeljen a padlóra a sérülések elkerülése érdekében. Védőszőnyeg használatát javasolt. 14. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre a gyakorlatok szabad elvégzéséhez, hogy elkerülje a tárgyakba vagy személyekbe történő véletlen ütközést. 15. Ha szédülést érez vagy fájdalmat tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat. 16. Javasolt ezt a címkét megőrizni.



IT SET DI PESI

Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. **2.** Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i pesi siano in buone condizioni. Crepe o danni possono causare incidenti. **3.** Un prodotto danneggiato non soddisfa gli standard di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente. **4.** Quando si cambiano i dischi sul bilanciere, assicurarsi che tutti i componenti siano correttamente fissati e bloccati per evitare lo scivolamento. **5.** Si raccomanda di allenarsi con abbigliamento sportivo comodo e aderente che non limiti i movimenti e non rischi di impigliarsi nell'attrezzatura. **6.** Durante l'esercizio con i pesi, assicurarsi di trovarsi su una superficie stabile e piana per evitare cadute o la perdita del peso. **7.** Eseguire un adeguato riscaldamento prima di ogni allenamento per evitare lesioni ai muscoli e alle articolazioni. **8.** Evitare movimenti bruschi durante il sollevamento e l'abbassamento dei pesi per ridurre il rischio di lesioni muscolari o articolari. **9.** Non allenarsi mai con pesi eccessivi senza l'assistenza di un'altra persona. **10.** Conservare i pesi in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore e da fiamme libere, poiché possono causare danni permanenti al prodotto. **11.** Si consiglia di utilizzare guanti da allenamento per migliorare la presa e ridurre il rischio di vesciche sulle mani. **12.** Utilizzare pesi adeguati al proprio livello di abilità e alla propria condizione fisica. Un peso eccessivo può causare lesioni. **13.** Prestare attenzione al pavimento quando si lasciano cadere i pesi per evitare danni. Si raccomanda l'uso di tappetini protettivi. **14.** Assicurarsi di avere spazio sufficiente per eseguire gli esercizi liberamente, per evitare di colpire accidentalmente oggetti o persone. **15.** In caso di vertigini o dolore, interrompere immediatamente l'esercizio. **16.** Si raccomanda di conservare questa etichetta.

NL GEWICHTSET

Waarschuwingen:

1. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen houden. **2.** Controleer vóór elk gebruik of alle gewichten in goede staat verkeren. Scheuren of beschadigingen kunnen tot ongevallen leiden. **3.** Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Probeer het niet zelf te repareren. **4.** Zorg er bij het verwisselen van schijven op de halterstang voor dat alle onderdelen correct zijn bevestigd en vastgezet om verschuiven te voorkomen. **5.** Het wordt aanbevolen te trainen in comfortabele, nauwsluitende sportkleding die de bewegingsvrijheid niet beperkt en niet aan de apparatuur kan blijven haken. **6.** Zorg er bij het trainen met gewichten voor dat u op een stabiele, vlakke ondergrond staat om vallen of het laten vallen van het gewicht te voorkomen. **7.** Voer vóór elke training een geschikte warming-up uit om spier- en gewrichtsblessures te voorkomen. **8.** Vermijd plotselinge bewegingen bij het optillen en neerleggen van gewichten om het risico op spier- of gewrichtsblessures te minimaliseren. **9.** Train nooit met een te zwaar gewicht zonder ondersteuning van een andere persoon. **10.** Bewaar de gewichten op een droge plaats, uit de buurt van warmtebronnen en open vuur, aangezien dit tot permanente schade aan het product kan leiden. **11.** Het wordt aanbevolen trainingshandschoenen te gebruiken voor een betere grip en om het risico op blaren op de handen te verminderen. **12.** Gebruik gewichten die geschikt zijn voor uw vaardigheidsniveau en fysieke conditie. Een te hoog gewicht kan tot letsel leiden. **13.** Let op de vloer bij het laten vallen van gewichten om beschadiging te voorkomen. Het gebruik van beschermmatten wordt aanbevolen. **14.** Zorg ervoor dat u voldoende ruimte heeft om de oefeningen vrij uit te voeren, zodat u niet per ongeluk tegen voorwerpen of personen stoot. **15.** Als u zich duizelig voelt of pijn ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen. **16.** Het wordt aanbevolen dit label te bewaren.

PL ZESTAW OBCIĄŻEŃ

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 sportowy, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu 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 obciążeń, aby zminimalizować ryzyko kontuzji mięśni lub stawów. **9.** Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez asekuracji 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 otarć na dłoniach. **12.** Korzystaj z obciążeń adekwatnych do Twojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji. **13.** Podczas upuszczania obciążeń 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 innych przedmiotów lub osób. **15.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. **16.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

RO SET DE GREUTĂȚI

Avertismente:

1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. **2.** Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că toate greutățile sunt în stare bună. Fisurile sau deteriorările pot duce la accidente. **3.** Un produs deteriorat nu îndeplinește standardele de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. **4.** La schimbarea discurilor pe bară, asigurați-vă că toate componentele sunt fixate și securizate corespunzător pentru a preveni alunecarea. **5.** Se recomandă antrenamentul în îmbrăcăminte sport confortabilă, mulată pe corp, care nu restricționează mișcarea și nu se poate agăța de echipament. **6.** În timpul exercițiilor cu greutăți, asigurați-vă că stați pe o suprafață stabilă și plană pentru a evita căderea sau scăderea greutății. **7.** Efectuați o încălzire adecvată înainte de fiecare antrenament pentru a evita accidentările musculare și articulare. **8.** Evitați mișcările brusche la ridicarea și coborârea greutăților pentru a reduce riscul de accidentare musculară sau articulară. **9.** Nu efectuați niciodată exerciții cu greutăți excesive fără sprijinul unei alte persoane. **10.** Depozitați greutățile într-un loc uscat, departe de surse de căldură și flăcări deschise, deoarece acestea pot provoca deteriorarea permanentă a produsului. **11.** Se recomandă utilizarea mănușilor de antrenament pentru o priză mai bună și pentru a reduce riscul apariției bășicilor la nivelul mâinilor. **12.** Utilizați greutăți adecvate nivelului dumneavoastră de pregătire și condiției fizice. Greutatea excesivă poate duce la accidente. **13.** Fiți atenți la suprafața podelei atunci când scăpați greutățile pentru a evita deteriorarea acesteia. Se recomandă utilizarea covorașelor de protecție. **14.** Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru a efectua exercițiile în mod liber, pentru a evita lovirea accidentală a obiectelor sau a altor persoane. **15.** Dacă simțiți amețeală sau durere, opriți imediat exercițiile. **16.** Se recomandă păstrarea acestei etichete.

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 nespĺňa 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 prílehlavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a zabraňuje zachyteniu o zariadenie. **6.** Pri cvičení so závažiami sa uistite, že stojíte na stabilnej, rovnej ploche, aby ste predišli pádu alebo spadnutiu závažia. **7.** Pred každým tréningom vykonajte vhodné rozčvičenie, aby ste predišli poraneniu svalov a kĺbov. **8.** Vyhňte sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní závaží, aby ste minimalizovali riziko poranenia svalov alebo kĺbov. **9.** Nikdy necvičte s nadmerným závažím bez dohľadu inej osoby. **10.** Skladujte 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.** Používajte závažia primerané vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. Príliš veľké závažie môže 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 uchovávať 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.** Пошкоджений виріб не відповідає умовам безпеки. Не намагайтеся відремонтувати його самостійно. **4.** Під час заміни тарілок на грифі переконайтеся, що всі елементи правильно закріплені та захищені від зісковзування. **5.** Рекомендується 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.** Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику натирань 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. Рекомендується 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.** Рекомендується зберегти цю етикетку.



MADE IN CHINA

**CARTA
RACCOLTA CARTA**
Verifica le disposizioni
del tuo Comune

