



Cement plates SET F 28 kg

BG КОМПЛЕКТ КОМПОЗИТНИ ТЕЖЕСТИ

Предупреждения:

1. Този продукт е спортен артикул, а не играчка. Да се съхранява на място, недостъпно за деца. **2.** Преди всяка употреба се уверете, че щангата, дисковете и фиксиращите скоби са в изправно техническо състояние. Повредени или износени елементи могат да доведат до инциденти. **3.** Повреден продукт не отговаря на изискванията за безопасност. Не се опитвайте да го ремонтирате самостоятелно. **4.** Винаги се уверявайте, че дисковете са правилно фиксирани върху щангата чрез скоби или предпазни заключвания. **5.** Препоръчва се упражненията да се изпълняват с удобни, прилепнали спортни дрехи, които не ограничават движенията и не се закачат за оборудването. **6.** Уверете се, че тренирате върху равна и стабилна повърхност. **7.** Преди всяка тренировка извършвайте подходяща замявка, за да избегнете травми на мускулите и ставите. **8.** Използвайте правилна техника при повдигане на тежести, за да избегнете травми на гърба и други части на тялото. При съмнение се консултирайте с треньор или физиотерапевт. **9.** Никога не превишавайте максималното натоварване на щангата или пейката, ако комплектът се използва с допълнително оборудване. **10.** Никога не тренирайте с прекомерна тежест без помощта на друг човек, особено при изпълнение на упражнения като вдигане от лег. **11.** Съхранявайте оборудването на сухо място, далеч от източници на топлина и открит огън, тъй като това може да причини трайна повреда на продукта. **12.** Препоръчва се използването на тренировъчни ръкавици за по-добър захват и намаляване на риска от мозоли по ръцете. **13.** Съобразявайте тежестта със собствените си възможности. Работата с прекомерна тежест може да доведе до претоварване на мускулите и ставите и да увеличи риска от травми. **14.** Внимавайте за подовата настилка при изпускане на тежестите, за да избегнете повреда. Препоръчва се използването на защитни постелки. **15.** Ако почувствате замаяване или каквото и да е болка, незабавно прекратете тренировката. **16.** Препоръчва се този етикет да бъде запазен.

CZ CEMENTOVÉ KOTOUČE SET

Varování:

1. Výrobek je sportovní pomůckou, nikoliv hračkou. Uchovávejte jej mimo dosah dětí. **2.** Před každým použitím se ujistěte, že osa, závaží a pojistky jsou v dobrém technickém stavu. Poškozené nebo opotřebované součásti mohou vést k nehodám. **3.** Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní požadavky. Není vhodné jej opravovat svépomocí. **4.** Vždy se ujistěte, že závaží jsou správně upevněna na ose pomocí svorek nebo zajišťovacích prvků. **5.** Doporučuje se cvičit v pohodlném, přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a snižuje riziko zachycení o vybavení. **6.** Ujistěte se, že cvičíte na rovné a stabilní ploše. **7.** Před každým tréninkem proveďte odpovídající rozcívkou, abyste předešli zranění svalů a kloubů. **8.** Používejte správnou techniku zdvihání, abyste předešli poranění zad a dalších částí těla. Pokud máte pochybnosti, konzultujte trénink s trenérem nebo fyzioterapeutem. **9.** Nikdy nepřekračujte maximální zatížení osy nebo posilovací lavice, pokud je set používán s dalším vybavením. **10.** Nikdy necvičte s příliš velkou zátěží bez asistence druhé osoby, zejména při provádění cviků, jako je bench press. **11.** Uchovávejte vybavení na suchém místě mimo dosah tepla a otevřeného ohně, které by mohly výrobek trvale poškodit. **12.** Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odřenin na dlaních. **13.** Přízpůsobte váhu svým možnostem. Práce s nadměrnou zátěží může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění. **14.** Při upouštění závaží dbejte na podlahu, abyste předešli jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. **15.** Pokud pocítíte závratě nebo bolest, okamžitě ukončete trénink. **16.** Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE ZEMENT-HANTELSCHIEBEN SET

Warnungen:

1. Dieses Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. **2.** Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Hantelstange, Gewichte und Verschlüsse in einwandfreiem technischem Zustand sind. Beschädigte oder abgenutzte Teile können zu Unfällen führen. **3.** Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst. **4.** Stellen Sie immer sicher, dass die Gewichte richtig mit Klemmen oder Verschlüssen an der Hantelstange befestigt sind. **5.** Es wird empfohlen, in bequemer, enganliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und das Verfangen in den Geräten verhindert. **6.** Vergewissern Sie sich, dass Sie auf einer ebenen und stabilen Fläche trainieren. **7.** Machen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmprogramm, um Verletzungen der Muskeln und Gelenke zu vermeiden. **8.** Verwenden Sie die richtige Hebeltechnik, um Rücken- und andere Verletzungen zu vermeiden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie einen Trainer oder Physiotherapeuten. **9.** Überschreiten Sie niemals die maximale Belastung der Hantelstange oder der Trainingsbank, wenn das Set mit zusätzlicher Ausrüstung verwendet wird. **10.** Trainieren Sie niemals mit übermäßigem Gewicht ohne die Hilfe einer zweiten Person, insbesondere beim Bankdrücken. **11.** Lagern Sie die Ausrüstung an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenem Feuer, da dies das Produkt dauerhaft beschädigen könnte. **12.** Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern. **13.** Passen Sie das Gewicht an Ihre Fähigkeiten an. Das Training mit übermäßigem Gewicht kann zu Muskel- und Gelenküberlastungen führen, was das Verletzungsrisiko erhöht. **14.** Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Beschädigungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatte zu verwenden. **15.** Bei Schwindel oder Schmerzen beenden Sie sofort das Training. **16.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

EN CEMENT PLATES SET

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, weights, and clamps are in good technical condition. Damaged or worn elements may lead to accidents. **3.** A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. **4.** Always ensure that the weights are properly secured on the barbell using clamps or safety locks. **5.** It is recommended to exercise in comfortable, fitted sportswear that does not restrict movement and prevents snagging on the equipment. **6.** Make sure you are exercising on a flat and stable surface. **7.** Perform an appropriate warm-up before each workout to avoid muscle and joint injuries. **8.** Use proper lifting technique to avoid injuries to the back and other parts of the body. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist. **9.** Never exceed the maximum load of the barbell or bench if the set is used with additional equipment. **10.** Never exercise with excessive weight without the assistance of another person, especially when performing exercises like bench presses. **11.** Store the equipment in a dry place away from heat sources and open flames, as these may cause permanent damage to the product. **12.** It is recommended to use training gloves to improve grip and reduce the risk of blisters on your hands. **13.** Adjust the weight to your capabilities. Working with excessive weight may lead to muscle and joint strain, increasing the risk of injury. **14.** Be careful of the floor when dropping the weights to avoid damaging it. It is recommended to use protective mats. **15.** If you experience dizziness or any kind of pain, stop the workout immediately. **16.** It is recommended to keep this label.

ES JUEGO DE PESAS COMPUESTAS

Advertencias:

1. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. Manténgalo fuera del alcance de los niños. **2.** Antes de cada uso, asegúrese de que la barra, los discos y los cierres estén en buen estado técnico. Los elementos dañados o desgastados pueden provocar accidentes. **3.** Un producto dañado no cumple con las normas de seguridad. No intente repararlo por su cuenta. **4.** Asegúrese siempre de que los discos estén correctamente fijados en la barra mediante cierres o bloqueos de seguridad. **5.** Se recomienda realizar ejercicio con ropa deportiva cómoda y ajustada que no restrinja el movimiento y que evite engancharse en el equipo. **6.** Asegúrese de realizar los ejercicios sobre una superficie plana y estable. **7.** Realice un calentamiento adecuado antes de cada entrenamiento para evitar lesiones musculares y articulares. **8.** Utilice una técnica de levantamiento correcta para evitar lesiones en la espalda y en otras partes del cuerpo. En caso de duda, consulte a un entrenador o fisioterapeuta. **9.** Nunca exceda la carga máxima de la barra o del banco si el conjunto se utiliza con equipamiento adicional. **10.** Nunca realice ejercicios con un peso excesivo sin la asistencia de otra persona, especialmente al realizar ejercicios como el press de banca. **11.** Guarde el equipo en un lugar seco, alejado de fuentes de calor y de llamas abiertas, ya que pueden causar daños permanentes al producto. **12.** Se recomienda utilizar guantes de entrenamiento para mejorar el agarre y reducir el riesgo de ampollas en las manos. **13.** Ajuste el peso a sus capacidades. Trabajar con un peso excesivo puede provocar sobrecargas musculares y articulares, aumentando el riesgo de lesiones. **14.** Tenga cuidado con el suelo al dejar caer los discos para evitar dañarlo. Se recomienda utilizar alfombrillas protectoras. **15.** Si experimenta mareos o cualquier tipo de dolor, detenga el entrenamiento inmediatamente. **16.** Se recomienda conservar esta etiqueta.

FR DISQUES EN CIMENT SET

Avertissements:

1. Le 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, les poids et les dispositifs de sécurité sont en bon état. Les éléments endommagés ou usés peuvent entraîner des accidents. **3.** Un produit endommagé ne respecte pas les normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. **4.** Assurez-vous toujours que les poids sont correctement fixés à la barre à l'aide de colliers de serrage ou de dispositifs de sécurité. **5.** Il est recommandé de s'entraîner avec des vêtements de sport confortables et ajustés, qui ne limitent pas les mouvements et préviennent les accrocs avec l'équipement. **6.** Assurez-vous de vous entraîner sur une surface plane et stable. **7.** Effectuez un échauffement adéquat 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. En cas de doute, consultez un entraîneur ou un physiothérapeute. **9.** Ne dépassez jamais la charge maximale de la barre ou du banc d'entraînement si l'ensemble est utilisé avec un équipement supplémentaire. **10.** Ne vous entraînez jamais avec des poids excessifs sans l'assistance d'une autre personne, surtout lors d'exercices comme le développé couché. **11.** 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. **12.** Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour améliorer la prise et réduire le risque de formation de cloques sur les mains. **13.** Ajustez le poids en fonction de vos capacités. Travailler avec un poids excessif peut entraîner une surcharge des muscles et des articulations, augmentant ainsi le risque de blessure. **14.** Faites attention au sol lorsque vous posez les poids pour éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. **15.** En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. **16.** Il est conseillé de conserver cette étiquette.

HU KOMPOZIT SÚLYTÁRCSA-KÉSZLET

Figyelemztetések:

1. Ez a termék sporteszköz, nem játék. Tartsa gyermekektől elzárva. **2.** Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a súlyzórúd, a súlytárcsák és a rögzítők megfelelő műszaki állapotban vannak-e. A sérült vagy elhasználódott elemek balesethez vezethetnek. **3.** A sérült termék nem felel meg a biztonsági előírásoknak. Ne próbálja saját maga megjavítani. **4.** Mindig győződjön meg arról, hogy a súlytárcsák megfelelően rögzítve vannak a súlyzórúdon rögzítőkkel vagy biztonsági zárrakkal. **5.** Ajánlott kényelmes, testhezálló sportruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást, és nem akad bele a felszerelésbe. **6.** Győződjön meg arról, hogy sík és stabil felületen végzi a gyakorlatokat. **7.** Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izmok és ízületek sérüléseinek elkerülése érdekében. **8.** Használjon megfelelő emelési technikát a hát és más testrészek sérüléseinek elkerülése érdekében. Kétség esetén forduljon edzőhöz vagy gyógytornászhoz. **9.** Soha ne lépje túl a súlyzórúd vagy az edzőpad maximális terhelhetőségét, ha a készletet kiegészítő felszereléssel együtt használja. **10.** Soha ne végezzen gyakorlatokat túl nagy súllyal más személy segítségével nélkül, különösen fekvőnyomás esetén. **11.** A felszerelést száraz helyen tárolja, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol, mivel ezek maradandó károsodást okozhatnak a termékben. **12.** A jobb fogás és a kézen kialakuló hólyagok kockázatának csökkentése érdekében ajánlott edzőkesztyű használata. **13.** A terhelést igazítsa saját képességeihez. A túl nagy súllyal végzett edzés izom- és ízületi túlterheléshez vezethet, növelve a sérülés kockázatát. **14.** A súlyok lejtésekor ügyeljen a padlóra, hogy elkerülje annak sérülését. Ajánlott védőszőnyegek használata. **15.** Ha szédülést vagy bármilyen fájdalmat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. **16.** Ajánlott megőrizni ezt a címkét.

D I S T R I B U T I O N

TREX S.A., UL. DŁUGA 24/13, 31-146 KRAKÓW, POLAND

GROSNER SPORT GmbH, PRENZLAUER STR. 3D, 17321 LÖCKNITZ, GERMANY

I M P O R T E R

HEGEN EUROPE SP. Z O.O., SPORTOWA 3A, 32-080 ZABIERZÓW, POLAND

WWW.TREXSPORT.COM



TX-028SF



2 x 1 kg
4 x 1.5 kg
2 x 2.5 kg
2 x 5 kg
1 x ø25 mm x 150 cm / 5 kg



5 902308 231108

Cement plates SET F 28 kg

IT SET DI PESI COMPOSITI

Avvertenze:

1. Questo prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenerlo fuori dalla portata dei bambini. 2. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che il bilanciere, i pesi e i morsetti siano in buone condizioni tecniche. Elementi danneggiati o usurati possono causare incidenti. 3. Un prodotto danneggiato non soddisfa gli standard di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente. 4. Assicurarsi sempre che i pesi siano fissati correttamente al bilanciere mediante morsetti o blocchi di sicurezza. 5. Si raccomanda di allenarsi con abbigliamento sportivo comodo e aderente che non limiti i movimenti e che impedisca l'impigliarsi nell'attrezzatura. 6. Assicurarsi di eseguire gli esercizi su una superficie piana e stabile. 7. Eseguire un adeguato riscaldamento prima di ogni allenamento per evitare lesioni a muscoli e articolazioni. 8. Utilizzare una tecnica di sollevamento corretta per evitare lesioni alla schiena e ad altre parti del corpo. In caso di dubbi, consultare un allenatore o un fisioterapista. 9. Non superare mai il carico massimo del bilanciere o della panca se il set viene utilizzato con attrezzature aggiuntive. 10. Non allenarsi mai con un peso eccessivo senza l'assistenza di un'altra persona, soprattutto durante esercizi come la panca piana. 11. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore e fiamme libere, poiché possono causare danni permanenti al prodotto. 12. Si raccomanda di utilizzare guanti da allenamento per migliorare la presa e ridurre il rischio di vesciche sulle mani. 13. Regolare il peso in base alle proprie capacità. L'utilizzo di un peso eccessivo può causare sovraccarico di muscoli e articolazioni, aumentando il rischio di lesioni. 14. Prestare attenzione al pavimento quando si lasciano cadere i pesi per evitare di danneggiarlo. Si raccomanda l'uso di tappetini protettivi. 15. In caso di vertigini o di qualsiasi tipo di dolore, interrompere immediatamente l'allenamento. 16. Si raccomanda di conservare questa etichetta.

NL SET VAN COMPOSITET GEWICHTEN

Waarschuwingen:

1. Dit product is een sportartikel en geen speelgoed. Houd het buiten het bereik van kinderen. 2. Controleer vóór elk gebruik of de halterstang, gewichten en klemmen in goede technische staat verkeren. Beschadigde of versleten onderdelen kunnen tot ongevallen leiden. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Probeer het niet zelf te repareren. 4. Zorg er altijd voor dat de gewichten correct op de halterstang zijn bevestigd met klemmen of veiligheidsvergrendelingen. 5. Het wordt aanbevolen te trainen in comfortabele, aansluitende sportkleding die de beweging niet beperkt en niet aan het apparaat kan blijven haken. 6. Zorg ervoor dat u traint op een vlakke en stabiele ondergrond. 7. Voer vóór elke training een passende warming-up uit om spier- en gewrichtsblessures te voorkomen. 8. Gebruik de juiste tiltechniek om blessures aan de rug en andere lichaamsdelen te voorkomen. Raadpleeg bij twijfel een trainer of fysiotherapeut. 9. Overschrijd nooit de maximale belasting van de halterstang of trainingsbank wanneer de set met extra apparatuur wordt gebruikt. 10. Train nooit met een te zwaar gewicht zonder hulp van een andere persoon, vooral bij oefeningen zoals bankdrukken. 11. Bewaar de apparatuur op een droge plaats, uit de buurt van warmtebronnen en open vuur, omdat deze permanente schade aan het product kunnen veroorzaken. 12. Het wordt aanbevolen trainingshandschoenen te gebruiken om de grip te verbeteren en het risico op blaren op de handen te verminderen. 13. Pas het gewicht aan uw mogelijkheden aan. Trainen met een te zwaar gewicht kan leiden tot overbelasting van spieren en gewrichten en verhoogt het risico op blessures. 14. Let op de vloer bij het laten vallen van de gewichten om beschadiging te voorkomen. Het wordt aanbevolen beschermmatten te gebruiken. 15. Als u duizeligheid of enige vorm van pijn ervaart, stop dan onmiddellijk met de training. 16. Het wordt aanbevolen dit etiket te bewaren.

PL ZESTAW OBCIĄŻEŃ KOMPOZYTYWYCH

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 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 opuszczania 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 COMPOZITE

Avertismente:

1. Acest produs este un articol sportiv, nu o jucărie. Păstrați-l departe de accesul copiilor. 2. Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că bara, discurile de greutate și colierele de fixare sunt în stare tehnică bună. Elementele deteriorate sau uzate pot provoca accidente. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește standardele de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. 4. Asigurați-vă întotdeauna că discurile sunt fixate corespunzător pe bară folosind coliere sau sisteme de blocare de siguranță. 5. Se recomandă efectuarea exercițiilor în îmbrăcăminte sport confortabilă, ajustată pe corp, care nu restricționează mișcarea și previne agățarea de echipament. 6. Asigurați-vă că efectuați exercițiile pe o suprafață plană și stabilă. 7. Efectuați o încălzire corespunzătoare înainte de fiecare antrenament pentru a evita accidentările musculare și articulare. 8. Utilizați o tehnică corectă de ridicare pentru a evita accidentările spatelui și ale altor părți ale corpului. În caz de îndoială, consultați un antrenor sau un fizioterapeut. 9. Nu depășiți nicodată sarcina maximă a barei sau a băncii, dacă setul este utilizat împreună cu echipamente suplimentare. 10. Nu efectuați nicodată exerciții cu greutăți excesive fără asistența unei alte persoane, în special la exerciții precum împinsul din culcat. 11. Depozitați echipamentul într-un loc uscat, departe de surse de căldură și de flăcări deschise, deoarece acestea pot provoca deteriorarea permanentă a produsului. 12. Se recomandă utilizarea mânușilor de antrenament pentru a îmbunătăți priza și pentru a reduce riscul apariției bășicilor pe mâini. 13. Ajustați greutatea în funcție de capacitățile dumneavoastră. Utilizarea unor greutăți excesive poate duce la suprasolicitatea mușchilor și articulațiilor, crescând riscul de accidentare. 14. Aveți grijă la suprafața podelei atunci când lăsați greutățile jos pentru a evita deteriorarea acesteia. Se recomandă utilizarea covorașelor de protecție. 15. Dacă apar amețeli sau orice fel de durere, opriți imediat antrenamentul. 16. Se recomandă păstrarea acestei etichete.

SK CEMENTOVÉ KOTUČE SET

Upozornenia:

1. Tento výrobok je športový článok, nie hračka. Uchovávať ho mimo dosahu detí. 2. Pred každým použitím sa uistite, že os, závažia a poistky sú v dobrom technickom stave. Poškodené alebo opotrebované časti môžu viesť k nehodám. 3. Poškodený výrobok nesplňa bezpečnostné požiadavky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. 4. Vždy sa uistite, že závažia sú správne upevnené na osi pomocou sponiek alebo poistiek. 5. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyteniu o vybavenie. 6. Uistite sa, že cvičíte na rovnej a stabilnej ploche. 7. Pred každým tréningom vykonajte zodpovedajúce rozohriatie, aby ste predišli poraneniu svalov a kĺbov. 8. Používajte správnu techniku zdvíhania, aby ste sa vyhlili zraneniam chrbta a iných častí tela. Ak máte pochybnosti, poraďte sa s trénerom alebo fyzioterapeutom. 9. Nikdy neprekračujte maximálne zaťaženie osi alebo lavičky, ak je súprava používaná s ďalším vybavením. 10. Nikdy necvičte s nadmerným závažím bez asistencie druhej osoby, najmä pri cvikoch, ako je bench press. 11. Skladujte vybavenie na suchom mieste mimo dosahu tepla a otvoreného ohňa, ktoré môžu výrobok trvale poškodiť. 12. Odporúča sa používať tréningové rukavice pre lepší úchop a zníženie rizika odrenín na rukách. 13. Prispôbte hmotnosť svojim možnostiam. Práca s nadmerným závažím môže viesť k preťaženiu svalov a kĺbov, čo zvyšuje riziko zranenia. 14. Pri púšťaní závaží dbajte na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. 15. Ak sa objaví závrat alebo akákoľvek bolesť, okamžite prerušte tréning. 16. Odporúča sa uchovať tento štítok.

UA ЦЕМЕНТНІ ДИСКИ SET

Попередження:

1. Цей виріб є спортивним виробом, а не іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці. 2. Перед кожним використанням переконайтеся, що штанга, обтяження та затискачі перебувають у справному технічному стані. Пошкоджені або зношені елементи можуть призвести до нещасних випадків. 3. Пошкоджений виріб не відповідає стандартам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно. 4. Завжди переконайтесь, що обтяження правильно закріплені на штанзі за допомогою затискачів або фіксовані. 5. Рекомендується тренуватися в зручному, облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. 6. Переконайтеся, що ви тренуєтеся на рівній і стійкій поверхні. 7. Перед кожним тренуванням виконуйте відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів. 8. Використовуйте правильну техніку підйому, щоб уникнути травми спини та інших частин тіла. Якщо у вас є сумніви, проконсультуйтеся з тренером або фізіотерапевтом. 9. Ніколи не перевищуйте максимальне навантаження штанги або лави, якщо набір використовується з додатковим обладнанням. 10. Ніколи не тренуйтеся з надмірною вагою без підтримки іншої людини, особливо при виконанні таких вправ, як жим штанги на лаві. 11. Зберігайте обладнання в сухому місці подалі від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки вони можуть призвести до незворотного пошкодження продукту. 12. Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику потертостей на руках. 13. Налаштуйте вагу відповідно до своїх можливостей. Робота з надмірною вагою може призвести до перенапруження м'язів і суглобів, що збільшує ризик травм. 14. Будьте обережні з підлогою під час скидання обтяжень, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендується використовувати захисні мати. 15. У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування. 16. Рекомендується зберегти цю етикетку.

MADE IN CHINA



CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune

