**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 мазоли 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 otlačků 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 übermäßigem 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:**

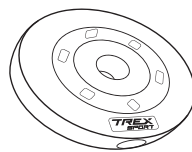
1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños. **2.** Antes de cada uso, asegúrese de que todos los pesos estén en buen estado. Las grietas o daños pueden provocar accidentes. **3.** Un producto dañado no cumple las normas de seguridad. No intente repararlo 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 használata. **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 használata 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 bilanciante, 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 flăcără deschisă, 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 pohybu 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 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. 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.



CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune

