

PL HANTLA ŻELIWNIA GUMOWANA HEX UpForm Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci mogą korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem dorosłych. 2. Upewnij się, że hantle są w dobrym stanie, bez uszkodzeń czy pęknięć. Regularna kontrola sprzętu zapewnia bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. 3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. 4. Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do upadku i kontuzji. 5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt. 6. Przed użyciem upewnij się, że Twoje ręce są suche, aby zapewnić pewny chwyt i zapobiec wyszlizgnięciu się hantli z rąk. 7. Upewnij się, że ćwiczenia wykonujesz na płaskiej i stabilnej powierzchni. 8. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. 9. Używaj prawidłowej techniki podnoszenia, aby uniknąć kontuzji pleców i innych części ciała. W razie wątpliwości skonsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą. 10. Przechowuj sprzęt w suchym miejscu z dala od wilgoci, źródła ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. 11. Dostosuj ciężar do swoich możliwości. Praca z nadmiernym ciężarem może prowadzić do przecięcia mięśni i stawów, co zwiększa ryzyko kontuzji. 12. Podczas upuszczania hantli uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. 13. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 14. Po zakończeniu treningu umieść hantle na stojaku, aby uniknąć potknięcia się o nie i utrzymać porządek w miejscu ćwiczeń. 15. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do upadku i kontuzji.

Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat.

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Kraj produkcji: Chiny

DE GUMMIERTE GUSSEISEN-HEX-HANTEL UpForm Warnhinweise:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen. 2. Stellen Sie sicher, dass die Hanteln in gutem Zustand sind, ohne Beschädigungen oder Risse. Eine regelmäßige Kontrolle der Ausrüstung gewährleistet die Sicherheit während des Trainings. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt die Sicherheitsbedingungen nicht. Versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. 4. Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Stürzen und Verletzungen führen. 5. Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an den Geräten verhindert. 6. Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass Ihre Hände trocken sind, um einen sicheren Griff zu gewährleisten und ein Abrutschen der Hanteln aus den Händen zu verhindern. 7. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen auf einer ebenen und stabilen Oberfläche ausführen. 8. Machen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmtraining, um Muskel- und Gelenkverletzungen zu vermeiden. 9. Wenden Sie die richtige Hebeltechnik an, um Verletzungen des Rückens und anderer Körperteile zu vermeiden. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Trainer oder Physiotherapeuten. 10. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit, Wärmequellen und offenem Feuer, da diese zu dauerhaften Schäden am Produkt führen können. 11. Passen Sie das Gewicht an Ihre Fähigkeiten an. Das Arbeiten mit zu hohem Gewicht kann zu einer Überlastung von Muskeln und Gelenken führen, was das Verletzungsrisiko erhöht. 12. Achten Sie beim Ablegen der Hanteln auf den Boden, um Schäden zu vermeiden. Die Verwendung von Schutzmaten wird empfohlen. 13. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten. 14. Legen Sie die Hanteln nach dem Training auf einen Ständer, um Stolperfallen zu vermeiden und Ordnung im Trainingsbereich zu halten. 15. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Stürzen und Verletzungen führen.

Das Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren bestimmt.

IMPORTEUR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Herstellungsland: China

EN RUBBER COATED CAST IRON HEX DUMBBELL UpForm Warnings:

1. The product is a sports article, not a toy. Keep out of reach of children. Children may only use the product under adult supervision. 2. Ensure the dumbbells are in good condition, without damage or cracks. Regular inspection of the equipment ensures safety during exercise. 3. A damaged product does not meet safety conditions. Do not attempt to repair it yourself. 4. Improper use may lead to falls and injuries. 5. It is recommended to train in comfortable, tight-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on the equipment. 6. Before use, make sure your hands are dry to ensure a firm grip and prevent the dumbbells from slipping out of your hands. 7. Ensure that you exercise on a flat and stable surface. 8. Before each workout, perform a proper warm-up to avoid muscle and joint injuries. 9. Use proper lifting techniques to avoid injury to the back and other body parts. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist. 10. Store the equipment in a dry place away from moisture, heat sources, and open flames, as these can lead to permanent damage to the product. 11. Adjust the weight to your capabilities. Working with excessive weight can lead to muscle and joint overload, increasing the risk of injury. 12. Be careful of the floor when dropping dumbbells to avoid damage. The use of protective mats is recommended. 13. If you experience dizziness or any pain, stop the workout immediately. 14. After completing the workout, place the dumbbells on a rack to avoid tripping over them and to maintain order in the exercise area. 15. It is recommended to keep this label.

Improper use may lead to falls and injuries.

Product not intended for children under 3 years.

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Country of origin: China

CZ GUMOVÁ LITINOVÁ HEX JEDNORUČNÍ ČINKA UpForm Varování:

1. Výrobek je sportovním artiklem, nikoli hračkou. Uchovávejte mimo dosah dětí. Děti mohou výrobek používat pouze pod dohledem dospělých. 2. Ujistěte se, že jsou činky v dobrém stavu, bez poškození nebo prasklin. Pravidelná kontrola vybavení zajišťuje bezpečnost během cvičení. 3. Poškozený výrobek nespĺňuje bezpečnostní podmínky. Nepokoušejte se jej sami opravovat. 4. Nesprávné použití může vést k pádům a zraněním. 5. Doporučuje se trénovat v pohodlném, přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje v pohybu a zabraňuje zachycení o nářadí. 6. Před použitím se ujistěte, že máte suché ruce, abyste zajistili pevný úchop a zabránili vyklouznutí činek z rukou. 7. Ujistěte se, že cvičíte na rovném a stabilním povrchu. 8. Před každým tréninkem proveďte řádnou rozvíčku, abyste předešli zranění svalů a kloubů. 9. Používejte správnou techniku zvedání, abyste předešli zranění zad a dalších částí těla. V případě pochybností se poraďte s trenérem nebo fyzioterapeutem. 10. Skladujte vybavení na suchém místě mimo dosah vlhkosti, zdrojů tepla a otevřeného ohně, protože by mohly vést k trvalému poškození výrobku. 11. Přizpůsobte váhu svým schopnostem. Práce s nadměrnou váhou může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění. 12. Při pouštění činek dávejte pozor na podlahu, abyste zabránili jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 13. V případě závratí nebo jakékoli bolesti okamžitě přerušete trénink. 14. Po ukončení tréninku odložte činky na stojan, abyste o ně nezakopli a udrželi v místě cvičení pořádek. 15. Doporučuje se tento štítek uschovat.

Nesprávné použití může vést k pádům a zraněním.

Výrobek není určen pro děti do 3 let.

DOVOZCE:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Země výroby: Čína

EE KUMMIGA KAETUD MALMIST HEX-HANTEL UpForm Hoiatused:

1. Toode on spordiarikkel, mitte mänguasi. Hoida lastele kätesaamatus kohas. Lapsed tohivad toodet kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all. 2. Veenduge, et hantlid on heas seisukorras, ilma kahjustuste ja pragudeta. Seadmete regulaarne kontroll tagab ohutuse treeningu ajal. 3. Kahjustatud toode ei vasta ohutusnõuetele. Ärge püüdke seda ise parandada. 4. Vale kasutamine võib põhjustada kukkumisi ja vigastusi. 5. Soovitatav on treenida mugavas, liiuvabas spordirõivastuses, mis ei piira liikumist ja hoiab ära varustuse taha takerdumise. 6. Enne kasutamist veenduge, et teie käed on kuivad, et tagada kindel haare ja vältida hantlite käest libisemist. 7. Veenduge, et treenite tasasel ja stabiilsel pinnal. 8. Enne iga treeningut tehke korralik soojendus, et vältida lihaste ja liigeste vigastusi. 9. Kasutage õiget tõstetehnikat, et vältida selja ja muude kehaosade vigastamist. Kahtluse korral konsulteerige treeneri või füsioterapeudiga. 10. Hoidke seadet kuivas kohas, eemal niiskusest, soojusallikatest ja lahtisest leegist, kuna need võivad toodet püsivalt kahjustada. 11. Kohandage raskus vastavalt oma võimetele. Liigse raskusega töötamine võib põhjustada lihaste ja liigeste ülekoormust, mis suurendab vigastuste ohtu. 12. Hantlite mahapanekul jälgige põrandat, et vältida selle kahjustamist. Soovitatav on kasutada kaitsematte. 13. Peeringluse või mis tahes valu tekkimisel lõpetage treening koheselt. 14. Pärast treeningu lõpetamist asetage hantlid hoidikule, et vältida nende otsa komistamist ja hoida treeningukoht korras. 15. Soovitatav on see silt alles hoida.

Vale kasutamine võib põhjustada kukkumisi ja vigastusi.

Toode ei ole mõeldud alla 3-aastastele lastele.

IMPORTIJA:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Tootjariik: Hiina

ES MANCUERNA HEX DE HIERRO FUNDIDO ENGOMADA UpForm Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños. Los niños solo pueden usar el producto bajo la supervisión de un adulto. 2. Asegúrese de que las mancuernas estén en buen estado, sin daños ni grietas. La inspección regular del equipo garantiza la seguridad durante el ejercicio. 3. Un producto dañado no cumple con las condiciones de seguridad. No intente repararlo usted mismo. 4. El uso inadecuado puede provocar caídas y lesiones. 5. Se recomienda entrenar con ropa deportiva cómoda y ajustada que no limite el movimiento y evite engancharse con el equipo. 6. Antes de usar, asegúrese de que sus manos estén secas para garantizar un agarre firme y evitar que las mancuernas se resbalen de sus manos. 7. Asegúrese de realizar los ejercicios en una superficie plana y estable. 8. Antes de cada entrenamiento, realice un calentamiento adecuado para evitar lesiones musculares y articulares. 9. Utilice una técnica de levantamiento correcta para evitar lesiones en la espalda y otras partes del cuerpo. En caso de duda, consulte con un entrenador o fisioterapeuta. 10. Guarde el equipo en un lugar seco, lejos de la humedad, fuentes de calor y llamas abiertas, ya que pueden provocar daños permanentes en el producto. 11. Ajuste el peso a sus capacidades. Trabajar con un peso excesivo puede provocar una sobrecarga de los músculos y las articulaciones, lo que aumenta el riesgo de lesiones. 12. Al soltar las mancuernas, tenga cuidado con el suelo para evitar dañarlo. Se recomienda el uso de alfombrillas protectoras. 13. Si siente mareos o cualquier tipo de dolor, interrumpa el entrenamiento inmediatamente. 14. Después de terminar el entrenamiento, coloque las mancuernas en un soporte para evitar tropezar con ellas y mantener el orden en el área de ejercicio. 15. Se recomienda conservar esta etiqueta.

El uso inadecuado puede provocar caídas y lesiones.

El producto no está destinado a niños menores de 3 años.

IMPORTADOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

País de producción: China

FR HALTÈRE HEX EN FONTE CAOUTCHOUTÉE UpForm Avertissements :

1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Tenir hors de portée des enfants. Les enfants ne peuvent utiliser le produit que sous la surveillance d'un adulte. 2. Assurez-vous que les haltères sont en bon état, sans dommages ni fissures. Un contrôle régulier de l'équipement garantit la sécurité pendant l'exercice. 3. Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Une mauvaise utilisation peut entraîner des chutes et des blessures. 5. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue de sport confortable et ajustée qui ne restreint pas les mouvements et évite de s'accrocher à l'équipement. 6. Avant utilisation, assurez-vous que vos mains sont sèches pour garantir une prise ferme et éviter que les haltères ne glissent de vos mains. 7. Assurez-vous de faire les exercices sur une surface plane et stable. 8. Avant chaque entraînement, effectuez un échauffement approprié pour éviter les blessures musculaires et articulaires. 9. Utilisez une technique de levage correcte pour éviter de vous blesser au dos et à d'autres parties du corps. En cas de doute, consultez un entraîneur ou un kinésithérapeute. 10. Conservez l'équipement dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, des sources de chaleur et des flammes nues, car celles-ci peuvent entraîner des dommages permanents au produit. 11. Adaptez le poids à vos capacités. Travailler avec une charge excessive peut entraîner une surcharge des muscles et des articulations, ce qui augmente le risque de blessure. 12. En posant les haltères, faites attention au sol pour éviter de l'endommager. L'utilisation de tapis de protection est recommandée. 13. En cas de vertiges ou de toute douleur, arrêtez immédiatement l'entraînement. 14. Après l'entraînement, placez les haltères sur un support pour éviter de trébucher dessus et pour maintenir l'ordre dans la zone d'exercice. 15. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

Une mauvaise utilisation peut entraîner des chutes et des blessures.

Le produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 3 ans.

IMPORTATEUR :

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Pays de fabrication : Chine

NL RUBBEREN GIETIJZEREN HEX DUMBBELL UpForm Waarschuwingen:

1. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten bereik van kinderen houden. Kinderen mogen het product alleen onder toezicht van volwassenen gebruiken. 2. Zorg ervoor dat de dumbbells in goede staat verkeren, zonder beschadigingen of barsten. Regelmatige controle van de apparatuur garandeert de veiligheid tijdens het sporten. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsvoorwaarden. Probeer het niet zelf te repareren. 4. Onjuist gebruik kan leiden tot vallen en letsel. 5. Het wordt aanbevolen om te trainen in comfortabele, nauwsluitende sportkleding die de beweging niet belemmert en voorkomt dat u aan de apparatuur blijft haken. 6. Zorg ervoor dat uw handen droog zijn voor gebruik om een stevige grip te garanderen en te voorkomen dat de dumbbells uit uw handen glippen. 7. Zorg ervoor dat u de oefeningen uitvoert op een vlakke en stabiele ondergrond. 8. Doe voor elke training een goede warming-up om spier- en gewrichtsblessures te voorkomen. 9. Gebruik de juiste tiltechniek om blessures aan de rug en andere lichaamsdelen te voorkomen. Raadpleeg bij twijfel een trainer of fysiotherapeut. 10. Bewaar de apparatuur op een droge plaats, uit de buurt van vocht, warmtebronnen en open vuur, aangezien deze tot blijvende schade aan het product kunnen leiden. 11. Pas het gewicht aan uw mogelijkheden aan. Werken met een te groot gewicht kan leiden tot overbelasting van spieren en gewrichten, wat het risico op letsel vergroot. 12. Let bij het neerleggen of laten vallen van de dumbbells op de vloer om schade te voorkomen. Het gebruik van beschermmatten wordt aanbevolen. 13. Stop onmiddellijk met de training als u duizelig wordt of pijn ervaart. 14. Plaats de dumbbells na de training op een rek om struikelen te voorkomen en de oefenruimte netjes te houden. 15. Het wordt aanbevolen om dit etiket te bewaren.

Onjuist gebruik kan leiden tot vallen en letsel.

Product niet bedoeld voor kinderen jonger dan 3 jaar.

IMPORTEUR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Land van herkomst: China

LT GUMUOTAS KETINIS HEX SVARMUO UpForm Įspėjimai:

1. Produktas yra sporto prekė, o ne žaislas. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. Vaikai gali naudoti produktą tik prižiūrimi suaugusiųjų. 2. Įsitikinkite, kad svarmenys yra geros būklės, be pažeidimų ar įtrūkimų. Reguliari įrangos patikra užtikrina saugumą mankštos metu. 3. Sugadintas produktas neatitinka saugos reikalavimų. Nemėginkite jo taisyti patys. 4. Netinkamas naudojimas gali sukelti kritimą ir sužalojimus. 5. Rekomenduojama treniruotis su patogia, prigludusia sportine apranga, kuri neriboja judesių ir neleidžia užsikabinti už įrangos. 6. Prieš naudodami įsitikinkite, kad jūsų rankos yra sausas, kad užtikrintumėte tvirtą sukibimą ir svarmenys neišslystų iš rankų. 7. Įsitikinkite, kad pratimus atliekate ant lygaus ir stabilaus paviršiaus. 8. Prieš kiekvieną treniruotę atlikite tinkamą apšilimą, kad išvengtumėte raumenų ir sąnarių traumų. 9. Naudokite taisyklingą kėlimo techniką, kad išvengtumėte nugaros ir kitų kūno dalių traumų. Jei abejojate, pasikonsultuokite su treneriu ar kineziterapeutu. 10. Įrangą laikykite sausoje vietoje, atokiau nuo drėgmės, šilumos šaltinių ir atviros ugnies, nes tai gali sukelti nepataisomą žalą produktui. 11. Svorį pasirinkite pagal savo galimybes. Darbas su per dideliu svoriu gali pertempti raumenis ir sąnarius, o tai padidina traumų riziką. 12. Mesdami svarmenis saugokite grindis, kad jų nepažeistumėte. Rekomenduojama naudoti apsauginius kilimėlius. 13. Jei pajutote galvos svaigimą ar bet kokį skausmą, nedelsdami nutraukite treniruotę. 14. Baigę treniruotę, padėkite svarmenis ant stovo, kad už jų neužkliūtumėte ir palaikytumėte tvarką mankštos vietoje. 15. Rekomenduojama išsaugoti šią etiketę.

Netinkamas naudojimas gali sukelti kritimą ir sužalojimus.

Produktas neskirtas vaikams iki 3 metų.

IMPORTUOTOJAS:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Gamybos šalis: Kinija

RU ГАНТЕЛЬ ЧУГУННАЯ ОБРЕЗИНЕННАЯ HEX UpForm Предупреждения:

1. Изделие является спортивным товаром, а не игрушкой. Хранить в недоступном для детей месте. Дети могут использовать изделие только под присмотром взрослых. 2. Убедитесь, что гантели находятся в хорошем состоянии, без повреждений и трещин. Регулярный осмотр оборудования обеспечивает безопасность во время упражнений. 3. Поврежденное изделие не соответствует условиям безопасности. Не пытайтесь ремонтировать его самостоятельно. 4. Неправильное использование может привести к падениям и травмам. 5. Рекомендуется тренироваться в удобной облегчающей спортивной одежде, которая не стесняет движений и предотвращает зацепление за оборудование. 6. Перед использованием убедитесь, что ваши руки сухие, чтобы обеспечить надежный хват и предотвратить выскальзывание гантелей из рук. 7. Убедитесь, что вы выполняете упражнения на плоской и устойчивой поверхности. 8. Перед каждой тренировкой проводите соответствующую разминку, чтобы избежать травм мышц и суставов. 9. Используйте правильную технику подъема, чтобы избежать травм спины и других частей тела. В случае сомнений проконсультируйтесь с тренером или физиотерапевтом. 10. Храните оборудование в сухом месте вдали от влаги, источников тепла и открытого огня, так как они могут привести к необратимому повреждению изделия. 11. Подбирайте вес в соответствии со своими возможностями. Работа с чрезмерным весом может привести к перегрузке мышц и суставов, что увеличивает риск травм. 12. При опускании гантелей следите за полом, чтобы избежать его повреждения. Рекомендуется использовать защитные коврики. 13. В случае возникновения головокружения или любых болевых ощущений немедленно прекратите тренировку. 14. После завершения тренировки поместите гантели на стойку, чтобы не споткнуться о них и поддерживать порядок в месте занятий. 15. Рекомендуется сохранить данную этикетку.

Неправильное использование может привести к падениям и травмам.

Изделие не предназначено для детей младше 3 лет.

ИМПОРТЕР:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Страна производства: Китай

LV GUMIJOTA ČUGUNA HEX HANTELE UpForm Brīdinājumi:

1. Produkts ir sporta prece, nevis rotaļlieta. Uzglabāt bērniem nepieejamā vietā. Bērni drīkst lietot produktu tikai pieaugušo uzraudzībā. 2. Pārlicinieties, ka hanteles ir labā stāvoklī, bez bojājumiem vai plaisām. Regulāra aprīkojuma pārbaude nodrošina drošību vingrošanas laikā. 3. Bojāts produkts neatbilst drošības nosacījumiem. Nemēģiniet to labot pašrocīgi. 4. Nepareiza lietošana var izraisīt kritienus un traumas. 5. Ieteicams trenēties ērtā, pieguļošā sporta tērpā, kas neierobežo kustības un neļauj aizķerties aiz aprīkojuma. 6. Pirms lietošanas pārlicinieties, ka jūsu rokas ir sausas, lai nodrošinātu drošu satvērienu un neļautu hantelei izslīdēt no rokām. 7. Pārlicinieties, ka vingrojums veicats uz līdzenas un stabilas virsmas. 8. Pirms katra treniņa veiciet pienācīgu iesildīšanos, lai izvairītos no muskuļu un locītavu traumām. 9. Izmantojiet pareizu celšanas tehniku, lai izvairītos no muguras un citu ķermeņa daļu traumām. Šaubu gadījumā konsultējieties ar treneri vai fizioterapeitu. 10. Uzglabājiet aprīkojumu sausā vietā, prom no mitruma, siltuma avotiem un atklātās liesmas, jo tie var izraisīt neatgriezeniskus produkta bojājumus. 11. Pielāgojiet svaru savām spējām. Darbs ar pārmērīgu svaru var izraisīt muskuļu un locītavu pārslodzi, kas palielina traumu risku. 12. Nometot hanteles, uzmaniet grīdu, lai izvairītos no tās bojājumiem. Ieteicams izmantot aizsargpaklājus. 13. Reiboņa vai jebkādu sāpju gadījumā nekavējoties pārtrauciet treniņu. 14. Pēc treniņa beigām novietojiet hanteles uz stativa, lai izvairītos no pakļūšanas aiz tām un uzturētu kārtību vingrošanas vietā. 15. Ieteicams saglabāt šo etiķeti.

Nepareiza lietošana var izraisīt kritienus un traumas.

Produkts nav paredzēts bērniem līdz 3 gadu vecumam.

IMPORTĒTĀJS:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Ražotājvalsts: Ķīna

RO GANTARĂ HEX DIN FONTĂ CAUCIUCATĂ UpForm Avertismente:

1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Copiii pot folosi produsul numai sub supravegherea adulților. 2. Asigurați-vă că ganterele sunt în stare bună, fără deteriorări sau crăpături. Inspekția regulată a echipamentului asigură siguranța în timpul exercițiilor fizice. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește condițiile de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. 4. Utilizarea necorespunzătoare poate duce la căderi și răni. 5. Se recomandă antrenamentul în costum de sport confortabil, strâns pe corp, care nu restricționează mișcarea și previne agățarea de echipament. 6. Înainte de utilizare, asigurați-vă că mâinile sunt uscate pentru a asigura o prindere fermă și pentru a preveni alunecarea ganterelor din mâini. 7. Asigurați-vă că efectuați exercițiile pe o suprafață plană și stabilă. 8. Înainte de fiecare antrenament, efectuați o încălzire adecvată pentru a evita leziunile musculare și articulare. 9. Folosiți tehnici corecte de ridicare pentru a evita rănirea spatelui și a altor părți ale corpului. În caz de dubiu, consultați un antrenor sau un kinetoterapeut. 10. Depozitați echipamentul într-un loc uscat, ferit de umiditate, surse de căldură și foc deschis, deoarece acestea pot duce la deteriorarea permanentă a produsului. 11. Ajustați greutatea la capacitățile dumneavoastră. Lucrul cu o greutate excesivă poate duce la suprasolicitarea mușchilor și articulațiilor, crescând riscul de rănire. 12. Când lăsați ganterele jos, aveți grijă la podea pentru a evita deteriorarea acesteia. Se recomandă utilizarea covorașelor de protecție. 13. În caz de amețeală sau orice durere, întrerupeți imediat antrenamentul. 14. După terminarea antrenamentului, așezați ganterele pe un suport pentru a evita împiedicarea de ele și pentru a menține ordinea în zona de exerciții. 15. Se recomandă păstrarea acestei etichete.

Utilizarea necorespunzătoare poate duce la căderi și răni.

Produsul nu este destinat copiilor sub 3 ani.

IMPORTATOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Țara de fabricație: China

SK GUMOVÁ LIATINOVÁ HEX JEDNORUČNÁ ČINKA UpForm Varovania:

1. Výrobok je športovým artiklom, nie hračkou. Uchovávajte mimo dosahu detí. Deti môžu výrobok používať len pod dohľadom dospelých. 2. Uistite sa, že sú činky v dobrom stave, bez poškodenia alebo prasklín. Pravidelná kontrola vybavenia zaisťuje bezpečnosť počas cvičenia. 3. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho sami opravovať. 4. Nesprávne používanie môže viesť k pádom a zraneniam. 5. Odporúča sa trénovať v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje v pohybe a zabraňuje zachyteniu o náradie. 6. Pred použitím sa uistite, že máte suché ruky, aby ste zaisťovali pevný úchop a zabránili vyklznutiu číniak z rúk. 7. Uistite sa, že cvičíte na rovnom a stabilnom povrchu. 8. Pred každým tréningom vykonajte poriadnu rozcvičku, aby ste predišli zraneniu svalov a kĺbov. 9. Používajte správnu techniku zdvíhania, aby ste predišli zraneniu chrbta a ďalších častí tela. V prípade pochybností sa poraďte s trénerom alebo fyzioterapeutom. 10. Skladujte vybavenie na suchom mieste mimo dosahu vlhkosti, zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože by mohli viesť k trvalému poškodeniu výrobku. 11. Prispôbte váhu svojim schopnostiam. Práca s nadmernou váhou môže viesť k preťaženiu svalov a kĺbov, čo zvyšuje riziko zranenia. 12. Pri púšťaní číniak dávajte pozor na podlahu, aby ste zabránili jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. 13. V prípade zrávatov alebo akýchkoľvek bolestí okamžite prerušte tréning. 14. Po ukončení tréningu odložte činky na stojan, aby ste o ne nezakopli a udržali v mieste cvičenia poriadok. 15. Odporúča sa tento štítok uschovať.

Nesprávne používanie môže viesť k pádom a zraneniam.
Výrobok nie je určený pre deti do 3 rokov.

DOVOZCA:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA
UL. BOCZNA 41
27-200 STARACHOWICE
POLAND
SKLEP@MARBO.PL
Krajina výroby: Čína

HU GUMIROZOTT ÖNTÖTTVAS HEX KÉZI SÚLYZÓ UpForm Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekektől elzárva tartandó. Gyermkek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket. 2. Győződjön meg arról, hogy a súlyzók jó állapotban vannak, sérülések és repedések nélkül. A felszerelés rendszeres ellenőrzése biztosítja a biztonságot az edzés során. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági feltételeknek. Ne kísérlelje meg saját maga megjavítani. 4. A helytelen használat eseményekhez és sérülésekhez vezethet. 5. Javasolt kényelmes, szűk sportruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást és megakadályozza a felszerelésbe való beakadást. 6. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a keze száraz a biztos fogás érdekében, és hogy megakadályozza a súlyzók kicsúszását a kezéből. 7. Ügyeljen arra, hogy a gyakorlatokat sík és stabil felületen végezze. 8. Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izom- és ízületi sérülések elkerülése érdekében. 9. Használjon megfelelő emelési technikát a hát és más testrészek sérülésének elkerülése érdekében. Kétség esetén forduljon edzőhöz vagy gyógytornászhoz. 10. A felszerelést száraz helyen, nedvességtől, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol tárolja, mivel ezek a termék maradandó károsodását okozhatják. 11. A súlyt a képességeinek megfelelően válassza meg. A túlzott súllyal végzett munka az izmok és ízületek túlterheléséhez vezethet, ami növeli a sérülés kockázatát. 12. A súlyzók lehelyezésekor ügyeljen a padlóra a sérülések elkerülése érdekében. Védőszőnyeg használata javasolt. 13. Szédülés vagy bármilyen fájdalom esetén azonnal szakítsa meg az edzést. 14. Az edzés befejezése után helyezze a súlyzókat állványra, hogy elkerülje a megbotlást és rendet tartson az edzőterületen. 15. Javasoljuk, hogy őrizze meg ezt a címkét.

A helytelen használat eseményekhez és sérülésekhez vezethet.

A terméket 3 év alatti gyermekek nem használhatják.

IMPORTŐR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA
UL. BOCZNA 41
27-200 STARACHOWICE
POLAND
SKLEP@MARBO.PL
Származási ország: Kína

SE GUMMERAD GJUTJÄRNSHEXHANTEL UpForm Varningar:

1. Produkten är en sportartikel, inte en leksak. Förvaras utom räckhåll för barn. Barn får endast använda produkten under vuxens uppsikt. 2. Se till att hantlarna är i gott skick, utan skador eller sprickor. Regelbunden kontroll av utrustningen garanterar säkerheten under träningen. 3. En skadad produkt uppfyller inte säkerhetskraven. Försök inte reparera den själv. 4. Felaktig användning kan leda till fall och skador. 5. Det rekommenderas att träna i bekväma, åtsittande träningskläder som inte begränsar rörelsefriheten och förhindrar att man fastnar i utrustningen. 6. Se till att dina händer är torra före användning för att säkerställa ett stadigt grepp och förhindra att hantlarna glider ur händerna. 7. Se till att du utför övningarna på en plan och stabil yta. 8. Utför en ordentlig uppvärmning före varje träning för att undvika muskel- och ledskador. 9. Använd rätt lyfteknik för att undvika skador på rygg och andra kroppsdelar. Vid tveksamhet, kontakta en tränare eller sjukgymnast. 10. Förvara utrustningen på en torr plats borta från fukt, värmekällor och öppen eld, då dessa kan leda till permanenta skador på produkten. 11. Anpassa vikten efter din förmåga. Träning med för tung vikt kan leda till överbelastning av muskler och leder, vilket ökar skaderisken. 12. Var försiktig med golvet när du släpper hantlarna för att undvika skador. Användning av skyddsmattor rekommenderas. 13. Avbryt träningen omedelbart vid yrsel eller smärta. 14. Efter avslutad träningspass, placera hantlarna på ett ställ för att undvika att snubbla på dem och för att hålla ordning på träningsplatsen. 15. Det rekommenderas att spara denna etikett.

Felaktig användning kan leda till fall och skador.
Produkten är inte avsedd för barn under 3 år.

IMPORTÖR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA
UL. BOCZNA 41
27-200 STARACHOWICE
POLAND
SKLEP@MARBO.PL
Tillverkningsland: Kina

IT MANUBRIO HEX IN GHISA GOMMATA UpForm Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. I bambini possono utilizzare il prodotto solo sotto la supervisione di un adulto. 2. Assicurarsi che i manubri siano in buone condizioni, senza danni o crepe. Un controllo regolare dell'attrezzatura garantisce la sicurezza durante l'esercizio. 3. Un prodotto danneggiato non soddisfa le condizioni di sicurezza. Non tentare di ripararlo da soli. 4. Un uso improprio può portare a cadute e infortuni. 5. Si consiglia di allenarsi con un abbigliamento sportivo comodo e aderente che non limiti i movimenti e impedisca di impigliarsi nell'attrezzatura. 6. Prima dell'uso, assicurarsi che le mani siano asciutte per garantire una presa salda ed evitare che i manubri scivolino dalle mani. 7. Assicurarsi di eseguire gli esercizi su una superficie piana e stabile. 8. Prima di ogni allenamento, eseguire un riscaldamento adeguato per evitare lesioni muscolari e articolari. 9. 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. 10. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto, lontano da umidità, fonti di calore e fiamme libere, poiché queste possono causare danni permanenti al prodotto. 11. Adattare il peso alle proprie capacità. Lavorare con un peso eccessivo può portare a un sovraccarico di muscoli e articolazioni, aumentando il rischio di infortuni. 12. Quando si appoggiano i manubri, fare attenzione al pavimento per evitare di danneggiarlo. Si consiglia l'uso di tappetini protettivi. 13. In caso di vertigini o qualsiasi dolore, interrompere immediatamente l'allenamento. 14. Al termine dell'allenamento, riporre i manubri su una rastrelliera per evitare di inciampare e per mantenere l'ordine nell'area di esercizio. 15. Si consiglia di conservare questa etichetta.

Un uso improprio può portare a cadute e infortuni.

Il prodotto non è destinato a bambini di età inferiore a 3 anni.

IMPORTATORE:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA
UL. BOCZNA 41
27-200 STARACHOWICE
POLAND
SKLEP@MARBO.PL
Paese di produzione: Cina