

PL ZESTAW HANTLI/HANTLE REGULOWANE UpForm Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. 2. Przed każdym użyciem upewnij się, że gryf, obciążenia i zabezpieczenia są w dobrym stanie technicznym. Uszkodzone lub zużyte elementy mogą prowadzić do wypadków. 3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. 4. Zawsze upewnij się, że obciążenia są prawidłowo zamocowane na gryfie za pomocą zacisków lub zabezpieczeń. 5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt. 6. Upewnij się, że ćwiczenia wykonujesz na płaskiej i stabilnej powierzchni. 7. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. 8. Używaj prawidłowej techniki podnoszenia, aby uniknąć kontuzji pleców i innych części ciała. W razie wątpliwości skonsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą. 9. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego obciążenia gryfu. 10. Przechowuj sprzęt 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. Dostosuj ciężar do swoich możliwości. Praca z nadmiernym ciężarem może prowadzić do przeciążenia mięśni i stawów, co zwiększa ryzyko kontuzji. 13. Podczas upuszczania obciążenia uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. 14. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 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 HANTELSET/VERSTELLBARE HANTELN UpForm Warnhinweise:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. 2. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass die Hantelstange, die Gewichte und die Sicherungen in gutem technischem Zustand sind. Beschädigte oder abgenutzte Teile können zu Unfällen führen. 3. Ein beschädigtes Produkt entspricht nicht den Sicherheitsanforderungen. Versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. 4. Stellen Sie immer sicher, dass die Gewichte mit Verschlüssen oder Sicherungen ordnungsgemäß an der Stange befestigt sind. 5. Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und ein Hängenbleiben am Gerät verhindert. 6. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen auf einer ebenen und stabilen Fläche durchführen. 7. Führen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmen durch, um Muskel- und Gelenkverletzungen zu vermeiden. 8. Wenden Sie die richtige Hebeteknik an, um Verletzungen des Rückens und anderer Körperteile zu vermeiden. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Trainer oder Physiotherapeuten. 9. Überschreiten Sie niemals die maximale Belastung der Hantelstange. 10. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenem Feuer, da diese zu dauerhaften Schäden am Produkt führen können. 11. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu tragen, um den Grip zu verbessern und das Risiko von Hautabschürfungen zu verringern. 12. Passen Sie das Gewicht Ihren Fähigkeiten an. Das Training mit übermäßigem Gewicht kann zu einer Überlastung der Muskeln und Gelenke führen, was das Verletzungsrisiko erhöht. 13. Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Schäden zu vermeiden. Die Verwendung von Schutzmaten wird empfohlen. 14. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Schwindel oder Schmerzen auftreten. 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 DUMBBELL SET/ADJUSTABLE DUMBBELLS UpForm Warnings:

1. The product is a sporting item, not a toy. Keep out of reach of children. 2. Before each use, make sure that the bar, weights, and safety locks are in good technical condition. Damaged or worn components can lead to accidents. 3. A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself. 4. Always ensure that the weights are properly secured on the bar using collars or safety locks. 5. It is recommended to train in comfortable, close-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on the equipment. 6. Ensure that you perform exercises on a flat and stable surface. 7. Before each workout, perform a proper warm-up to avoid muscle and joint injuries. 8. Use correct lifting techniques to avoid injury to the back and other body parts. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist. 9. Never exceed the maximum load of the bar. 10. Store the equipment in a dry place away from heat sources and open flames, as these can lead to permanent damage to the product. 11. It is recommended to use training gloves for a better grip and to reduce the risk of skin abrasions. 12. Adjust the weight to your capabilities. Working with excessive weight can lead to muscle and joint strain, increasing the risk of injury. 13. When dropping weights, be careful of the floor to avoid damage. Using protective mats is recommended. 14. In case of dizziness or any pain, stop the workout immediately. 15. It is recommended to keep this label.

Improper use can lead to falls and injuries.

The product is not intended for children under 3 years of age.

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Country of origin: China

CZ SADA ČINEK/NASTAVITELNÉ ČINKY UpForm Varování:

1. Výrobek je sportovní předmět, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. 2. Před každým použitím se ujistěte, že hřídel, závaží a pojistky jsou v dobrém technickém stavu. Poškozené nebo opotřebované součásti mohou vést k nehodám. 3. Poškozený výrobek nespĺňuje bezpečnostní požadavky. Nepokoušejte se jej sami opravovat. 4. Vždy se ujistěte, že jsou závaží správně upevněna na hřídeli pomocí svorek nebo pojistek. 5. Doporučuje se trénovat v pohodlném přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje v pohybu a zabraňuje zachycení o nářadí. 6. Ujistěte se, že cvičení provádíte na rovném a stabilním povrchu. 7. Před každým tréninkem proveďte vhodnou rozvíčku, abyste předešli zranění svalů a kloubů. 8. Používejte správnou techniku zvedání, abyste předešli zranění zad a dalších částí těla. V případě pochybností se poraďte s trenérem nebo fyzioterapeutem. 9. Nikdy nepřekračujte maximální zatížení hřídele. 10. Zařízení skladujte na suchém místě mimo dosah zdrojů tepla a otevřeného ohně, protože by mohlo dojít k trvalému poškození výrobku. 11. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika oděrek na dlaních. 12. Přizpůsobte váhu svým možnostem. Práce s nadměrnou váhou může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění. 13. Při pokládání závaží dávejte pozor na podlahu, abyste zabránili jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 14. V případě závratí nebo jakékoli bolesti okamžitě přerušete trénink. 15. Doporučuje se tuto etiketu uschovat.

Nesprávné použití může vést k pádu a zranění.

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 HANTLIKOMPLEKT/REGULEERITAVAD HANTLID UpForm Hoiatused:

1. Toode on sporditarve, mitte mänguasi. Hoida lastele kättesaamatus kohas. 2. Enne iga kasutamist veenduge, et hantlivars, raskused ja kinnitused on heas tehnilises seisukorras. Kahjustatud või kulunud osad võivad põhjustada õnnetusi. 3. Kahjustatud toode ei vasta ohutusnõuetele. Ärge parandage seda ise. 4. Veenduge alati, et raskused on hantlivarrele klambrite või kinnitustega korralikult fikseeritud. 5. Soovitav on treenida mugavas liiubavas spordiriituses, mis ei piira liikumist ja hoiab ära varustuse taha takerdumise. 6. Veenduge, et sooritate harjutusi tasasel ja stabiilsel pinnal. 7. Enne iga treeningut tehke korralik soojendus, et vältida lihaste ja liigeste vigastusi. 8. Kasutage õiget tõstetehnikat, et vältida selja ja muude kehaosade vigastusi. Kahtluse korral konsulteerige treeneri või füsioterapeudiga. 9. Ärge kunagi ületage hantlivarre maksimaalset koormust. 10. Hoiustage varustust kuivas kohas, eemal soojusallikatest ja lahtisest tulest, kuna need võivad põhjustada toote püsivaid kahjustusi. 11. Parema haarde tagamiseks ja käte hõõrdumise vältimiseks on soovitatav kasutada treeningkindaid. 12. Kohandage raskus vastavalt oma võimetele. Liigse raskusega treenimine võib põhjustada lihaste ja liigeste ülekoormust, suurendades vigastuste ohtu. 13. Raskuste mahapakkumisel olge põranda suhtes ettevaatlik, et vältida selle kahjustamist. Soovitav on kasutada kaitsematte. 14. Pearingluse või valu korral katkestage treening kohe. 15. Soovitav on see etikett 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 SET DE MANCUERNAS/MANCUERNAS AJUSTABLES UpForm 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 la barra, los pesos y los cierres de seguridad estén en buen estado técnico. Los elementos dañados o desgastados pueden provocar accidentes. 3. Un producto dañado no cumple con las condiciones de seguridad. No intente repararlo por su cuenta. 4. Asegúrese siempre de que los pesos estén correctamente fijados en la barra mediante abrazaderas o cierres de seguridad. 5. Se recomienda entrenar con ropa deportiva cómoda y ajustada que no limite los movimientos y evite enganches con el equipo. 6. Asegúrese de realizar los ejercicios sobre una superficie plana y estable. 7. Antes de cada entrenamiento, realice un calentamiento adecuado para evitar lesiones musculares y articulares. 8. Utilice una técnica de levantamiento correcta para evitar lesiones en la espalda y otras partes del cuerpo. En caso de duda, consulte a un entrenador o fisioterapeuta. 9. Nunca exceda la carga máxima de la barra. 10. Guarde el equipo en un lugar seco, lejos de fuentes de calor y llamas abiertas, ya que pueden causar daños permanentes al producto. 11. Se recomienda el uso de guantes de entrenamiento para un mejor agarre y para reducir el riesgo de rozaduras en las manos. 12. Ajuste el peso a sus capacidades. Trabajar con un peso excesivo puede provocar una sobrecarga de músculos y articulaciones, aumentando el riesgo de lesiones. 13. Al soltar los pesos, tenga cuidado con el suelo para evitar dañarlo. Se recomienda el uso de alfombrillas protectoras. 14. En caso de mareos o cualquier dolor, interrumpa el entrenamiento de inmediato. 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 KIT D'HALTÈRES/HALTÈRES RÉGLABLES UpForm Avertissements :

1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Tenir hors de portée des enfants. 2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que la barre, les poids et les fixations sont en bon état technique. Des éléments endommagés ou usés peuvent provoquer des accidents. 3. Un produit endommagé ne répond plus aux conditions de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Assurez-vous toujours que les poids sont correctement fixés sur la barre à l'aide de colliers ou de sécurités. 5. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue de sport confortable et ajustée qui ne limite pas les mouvements et évite de s'accrocher à l'équipement. 6. Assurez-vous d'effectuer les exercices sur une surface plane et stable. 7. Avant chaque entraînement, effectuez un échauffement approprié pour éviter les blessures musculaires et articulaires. 8. Utilisez une technique de levage correcte pour éviter les blessures au dos et à d'autres parties du corps. En cas de doute, consultez un entraîneur ou un kinésithérapeute. 9. Ne dépassez jamais la charge maximale de la barre. 10. Conservez l'équipement dans un endroit sec, loin des sources de chaleur et des flammes nues, car elles peuvent endommager le produit de manière permanente. 11. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise en main et pour réduire le risque d'irritations des mains. 12. Adaptez le poids à vos capacités. Travailler avec une charge excessive peut entraîner une surcharge des muscles et des articulations, augmentant le risque de blessure. 13. Lorsque vous posez les poids, faites attention au sol pour éviter de l'endommager. L'utilisation de tapis de protection est recommandée. 14. En cas de vertiges ou de toute douleur, arrêtez immédiatement l'entraînement. 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 production : Chine

NL DUMBBELLET/VERSTELBARE DUMBBELLS UpForm Waarschuwingen:

1. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen houden. 2. Controleer voor elk gebruik of de stang, gewichten en sluitingen in goede technische staat verkeren. Beschadigde of versleten onderdelen kunnen tot ongelukken leiden. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidseisen. Repareer het niet zelf. 4. Zorg er altijd voor dat de gewichten goed op de stang zijn bevestigd met behulp van klemmen of sluitingen. 5. Het wordt aanbevolen om te trainen in comfortabele, nauwsluitende sportkleding die de beweging niet beperkt en voorkomt dat u aan de apparatuur blijft haken. 6. Zorg ervoor dat u de oefeningen uitvoert op een vlakke en stabiele ondergrond. 7. Voer voor elke training een goede warming-up uit om spier- en gewrichtsletsels 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 stang. 10. Bewaar het apparaat op een droge plaats, uit de buurt van warmtebronnen en open vuur, omdat deze tot blijvende schade aan het product kunnen leiden. 11. Het wordt aanbevolen om trainingshandschoenen te gebruiken voor een betere grip en om het risico op schaafwonden aan de handen te verminderen. 12. Pas het gewicht aan uw mogelijkheden aan. Werken met een te zwaar gewicht kan leiden tot overbelasting van spieren en gewrichten, wat het risico op blessures vergroot. 13. Let bij het neerleggen of laten vallen van gewichten op de vloer om schade te voorkomen. Het gebruik van beschermmatten wordt aanbevolen. 14. Stop de training onmiddellijk in geval van duizeligheid of pijn. 15. Het wordt aanbevolen om dit label te bewaren.

Onjuist gebruik kan leiden tot vallen en letsel.

Het product is 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 SVARMENŲ RINKINYS/REGULIUOJAMI SVARMENYS UpForm Įspėjimai:

1. Produktas yra sporto prekė, o ne žaislas. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. 2. Prieš kiekvieną naudojimą įsitikinkite, kad grifas, svoriai ir užraktai yra geros techninės būklės. Pažeisti ar susidėvėję elementai gali sukelti nelaimingus atsitikimus. 3. Pažeistas produktas neatitinka saugos reikalavimų. Nemėginkite jo taisyti patys. 4. Visada įsitikinkite, kad svoriai yra tinkamai pritvirtinti prie grifo naudojant gnybtus arba užraktus. 5. Rekomenduojama sportuoti su patogia, prigludusia sportine apranga, kuri nevaržo judesių ir neleidžia užsikabinti už įrangos. 6. Pratimus atlikite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus. 7. Prieš kiekvieną treniruotę atlikite tinkamą apšilimą, kad išvengtumėte raumenų ir sąnarių traumų. 8. Naudokite taisyklingą kėlimo techniką, kad išvengtumėte nugaros ir kitų kūno dalių traumų. Jei abejojate, pasitarkite su treneriu ar kineziterapeutu. 9. Niekada neviršykite maksimalios grifo apkrovos. 10. Įrangą laikykite sausoje vietoje, atokiau nuo šilumos šaltinių ir atviros ugnies, nes tai gali sukelti nepataisomą žalą produktui. 11. Rekomenduojama mūvėti treniruočių pirštines geresniam sukibimui ir nutrynimų rizikai sumažinti. 12. Svorį pasirinkite pagal savo galimybes. Darbas su per dideliu svoriu gali sukelti raumenų ir sąnarių perkrovą, o tai didina traumų riziką. 13. Mesdami svorius saugokite grindis, kad jų nepažeistumėte. Rekomenduojama naudoti apsauginius kilimėlius. 14. Pajutę galvos sukimąsi ar bet koki skausmą, nedelsdami nutraukite treniruotę. 15. Rekomenduojama išsaugoti šią etiketę.

Netinkamas naudojimas gali sukelti kritimą ir traumas.
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 НАБОР ГАНТЕЛЕЙ/РЕГУЛИРУЕМЫЕ ГАНТЕЛИ UpForm Предупреждения:

1. Изделие является спортивным инвентарем, а не игрушкой. Хранить в недоступном для детей месте. 2. Перед каждым использованием убедитесь, что гриф, блины и замки находятся в хорошем техническом состоянии. Поврежденные или изношенные элементы могут привести к несчастным случаям. 3. Поврежденное изделие не соответствует требованиям безопасности. Не пытайтесь отремонтировать его самостоятельно. 4. Всегда проверяйте, чтобы веса были надежно закреплены на грифе с помощью зажимов или фиксаторов. 5. Рекомендуется тренироваться в удобной облегающей спортивной одежде, которая не стесняет движений и предотвращает зацепление за оборудование. 6. Убедитесь, что вы выполняете упражнения на плоской и устойчивой поверхности. 7. Перед каждой тренировкой делайте соответствующую разминку, чтобы избежать травм мышц и суставов. 8. Используйте правильную технику подъема веса, чтобы избежать травм спины и других частей тела. В случае сомнений проконсультируйтесь с тренером или физиотерапевтом. 9. Никогда не превышайте максимальную нагрузку на гриф. 10. Храните оборудование в сухом месте вдали от источников тепла и открытого огня, так как они могут привести к необратимому повреждению изделия. 11. Рекомендуется использовать тренировочные перчатки для лучшего хвата и снижения риска появления мозолей. 12. Подбирайте вес в соответствии со своими возможностями. Работа с чрезмерным весом может привести к перегрузке мышц и суставов, что повышает риск травм. 13. При опускании весов будьте осторожны с полом, чтобы избежать его повреждения. Рекомендуется использовать защитные коврики. 14. В случае головокружения или возникновения каких-либо болевых ощущений немедленно прекратите тренировку. 15. Рекомендуется сохранить эту этикетку.

Неправильное использование может привести к падению и травмам.

Продукт не предназначен для детей младше 3 лет.

ИМПОРТЕР:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Страна производства: Китай

LV HANTEĻU KOMPLEKTS/REGULĒJAMAS HANTELES UpForm Brīdinājumi:

1. Produkts ir sporta prece, nevis rotaļlieta. Uzglabāt bērniem nepieejamā vietā. 2. Pirms katras lietošanas reizes pārliedcinieties, ka grifs, svāri ir fiksatori ir labā tehniskā stāvoklī. Bojāti vai nolietoti elementi var izraisīt nelaimes gadījumus. 3. Bojāts produkts neatbilst drošības prasībām. Nemēģiniet to remontēt pašrocīgi. 4. Vienmēr pārliedcinieties, ka svāri ir pareizi nostiprināti uz grifa, izmantojot spāiles vai fiksatorus. 5. Ieteicams trenēties ērtā, pieguļošā sporta apģērbā, kas neierobežo kustības un novērš aizķeršanos aiz aprīkojuma. 6. Pārliedcinieties, ka vingrinājumus veicat uz līdzena un stabila virsmas. 7. Pirms katra treniņa veiciet pienācīgu iesildīšanos, lai izvairītos no muskuļu un locītavu traumām. 8. Izmantojiet pareizu celšanas tehniku, lai izvairītos no muguras un citu ķermeņa daļu traumām. Šaubu gadījumā konsultējieties ar treneri vai fizioterapeitu. 9. Nekad nepārsniedziet maksimālo grifa slodzi. 10. Uzglabājiet aprīkojumu sausā vietā, prom no siltuma avotiem un atklātas liesmas, jo tie var izraisīt neatgriezeniskus produkta bojājumus. 11. Ieteicams lietot treniņu cimdus labākam satvērienam un lai samazinātu nobrāzumu risku uz plaukstām. 12. Pielāgojiet svaru savām spējām. Darbs ar pārmērīgu svaru var izraisīt muskuļu un locītavu pārslodzi, kas palielina traumu risku. 13. Nometot svarus, uzmaniet grīdu, lai izvairītos no tās bojāšanas. Ieteicams izmantot aizsargpaklājus. 14. Reiboņa vai jebkādu sāpju gadījumā nekavējoties pārtrauciet treniņu. 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 SET GANTERE/GANTERE REGLABILE UpForm 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 bara, greutățile și siguranțele sunt în stare tehnică bună. Elementele deteriorate sau uzate pot duce la accidente. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește condițiile de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. 4. Asigurați-vă întotdeauna că greutățile sunt fixate corect pe bară cu ajutorul clemelor sau al siguranțelor. 5. Se recomandă efectuarea antrenamentului în costum sportiv confortabil, mulat, care nu limitează mișcările și previne agățarea de echipament. 6. Asigurați-vă că efectuați exercițiile pe o suprafață plană și stabilă. 7. Înainte de fiecare antrenament, efectuați o încălzire adecvată pentru a evita leziunile musculare și articulare. 8. Utilizați tehnica corectă de ridicare pentru a evita rănirea spatelui și a altor părți ale corpului. În caz de dubii, consultați un antrenor sau un fizioterapeut. 9. Nu depășiți niciodată sarcina maximă a bării. 10. Depozitați echipamentul într-un loc uscat, departe de surse de căldură și flacără deschisă, deoarece acestea pot duce la deteriorarea permanentă a produsului. 11. Se recomandă utilizarea mănușilor de antrenament pentru o priză mai bună și pentru a reduce riscul de abraziuni la nivelul mâinilor. 12. Ajustați greutatea la posibilitățile dumneavoastră. Lucrul cu o greutate excesivă poate duce la suprasolicitarea mușchilor și articulațiilor, crescând riscul de accidentare. 13. Când lăsați greutățile jos, aveți grijă la podea pentru a evita deteriorarea acesteia. Se recomandă utilizarea covorașelor de protecție. 14. În caz de amețeală sau orice durere, întrerupeți imediat antrenamentul. 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 producție: China

SK SADA ČINIEK/NASTAVITELNÉ ČINKY UpForm Varovania:

1. Výrobok je športový predmet, nie hračka. Uchovávajte mimo dosahu detí. 2. Pred každým použitím sa uistite, že hriadeľ, závažia a poistky sú v dobrom technickom stave. Poškodené alebo opotrebované súčasti môžu viesť k nehodám. 3. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné požiadavky. Nepokúšajte sa ho sami opravovať. 4. Vždy sa uistite, že sú závažia správne upevnené na hriadeľ pomocou svoriek alebo poistiek. 5. Odporúča sa trénovať v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje v pohybe a zabraňuje zachyteniu o náradie. 6. Uistite sa, že cvičenia vykonávate na rovnom a stabilnom povrchu. 7. Pred každým tréningom vykonajte vhodnú rozvážku, aby ste predišli zraneniu svalov a kĺbov. 8. Používajte správnu techniku dvíhania, aby ste predišli zraneniu chrbta a iných častí tela. V prípade pochybností sa poraďte s trénerom alebo fyzioterapeutom. 9. Nikdy neprekráčajte maximálne zaťaženie hriadeľa. 10. Zariadenie skladujte na suchom mieste mimo dosahu zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože by mohlo dôjsť k trvalému poškodeniu výrobku. 11. Odporúča sa používať tréningové rukavice pre lepší úchop a zníženie rizika odrenín na dlaniach. 12. Prispôsobte váhu svojim možnostiam. Práca s nadmernou váhou môže viesť k preťaženiu svalov a kĺbov, čo zvyšuje riziko zranenia. 13. Pri ukladaní závaží dávajte pozor na podlahu, aby ste zabránili jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. 14. V prípade záratov alebo akejkoľvek bolesti okamžite prerušte tréning. 15. Odporúča sa túto etiketu uschovať.

Nesprávne používanie môže viesť k pádu a zraneniu.

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 KÉZISÚLYZÓ KÉSZLET/ÁLLÍTHATÓ KÉZISÚLYZÓK UpForm Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekektől elzárva tartandó. 2. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a rúd, a súlyok és a rögzítők jó műszaki állapotban vannak. A sérült vagy kopott alkatrészek balesetekhez vezethetnek. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági követelményeknek. Ne próbálja meg saját maga megjavítani. 4. Mindig győződjön meg arról, hogy a súlyok megfelelően rögzítve vannak a rúdon szorítókkal vagy biztosítókkal. 5. Javasoljuk, hogy kényelmes, szűk sportruházatban edzen, amely nem korlátozza a mozgást és megakadályozza az eszközbe való beakadást. 6. Ügyeljen arra, hogy a gyakorlatokat sík és stabil felületen végezze. 7. Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izom- és ízületi sérülések elkerülése érdekében. 8. Használjon helyes emelési technikát a hát és más testrészek sérülésének elkerülése érdekében. Kétség esetén forduljon edzőhöz vagy gyógytornászhoz. 9. Soha ne lépje túl a rúd maximális terhelhetőségét. 10. Az eszközt száraz helyen, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol tárolja, mivel ezek a termék maradandó károsodását okozhatják. 11. Javasolt edzőkesztyű használata a jobb fogás és a tenyér kidörzsölődésének csökkentése érdekében. 12. A súlyt a képességeinek megfelelően válassza meg. A túlzott súllyal végzett munka az izmok és ízületek túlterheléséhez vezethet, ami növeli a sérülésveszélyt. 13. A súlyok lehelyezésekor ügyeljen a padlóra a sérülések elkerülése érdekében. Védőszőnyeg használata javasolt. 14. Szédülés vagy bármilyen fájdalom esetén azonnal szakítsa meg az edzést. 15. Javasoljuk a címke megőrzését.

A helytelen használat eséshez és sérüléshez vezethet.

A termék 3 év alatti gyermekek számára nem ajánlott.

IMPORTŐR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Származási ország: Kína

SE HANTELSET/JUSTERBARA HANTLAR UpForm Varningar:

1. Produkten är en sportartikel, inte en leksak. Förvaras utom räckhåll för barn. 2. Kontrollera före varje användning att stängen, vikterna och låsen är i gott tekniskt skick. Skadade eller slitna delar kan leda till olyckor. 3. En skadad produkt uppfyller inte säkerhetskraven. Försök inte reparera den själv. 4. Se alltid till att vikterna är ordentligt fästa på stängen med klämmor eller lås. 5. Det rekommenderas att träna i bekväma, åtsittande träningskläder som inte begränsar rörelsefriheten och förhindrar att man fastnar i utrustningen. 6. Se till att du utför övningarna på en plan och stabil yta. 7. Utför en ordentlig uppvärmning före varje träningspass för att undvika muskel- och ledsador. 8. Använd korrekt lyftteknik för att undvika skador på ryggen och andra kroppsdelar. Vid tveksamhet, kontakta en tränare eller sjukgymnast. 9. Överskrid aldrig stängens maximala belastning. 10. Förvara utrustningen på en torr plats på avstånd från värmekällor och öppen eld, då dessa kan leda till permanenta skador på produkten. 11. Det rekommenderas att använda träningshandskar för bättre grepp och för att minska risken för skavsår på händerna. 12. Anpassa vikten efter din förmåga. Träning med för tung vikt kan leda till överbelastning av muskler och leder, vilket ökar risken för skador. 13. Var försiktig med golvet när du släpper ner vikter för att undvika skador. Användning av skyddsmattor rekommenderas. 14. Avbryt omedelbart träningen vid yrsel eller smärta. 15. Det rekommenderas att spara denna etikett.

Felaktigt 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 SET DI MANUBRI/MANUBRI REGOLABILI UpForm Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. 2. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che il bilanciere, i pesi e i blocchi di sicurezza siano in buone condizioni tecniche. Componenti danneggiati o usurati possono causare incidenti. 3. Un prodotto danneggiato non soddisfa i requisiti di sicurezza. Non tentare di ripararlo da soli. 4. Assicurarsi sempre che i pesi siano correttamente fissati al bilanciere tramite collari o fermi di sicurezza. 5. Si consiglia di allenarsi con un abbigliamento sportivo comodo e aderente che non limiti i movimenti e impedisca di impigliarsi nell'attrezzatura. 6. Assicurarsi di eseguire gli esercizi su una superficie piana e stabile. 7. Prima di ogni allenamento, effettuare un riscaldamento adeguato per evitare lesioni muscolari e articolari. 8. Utilizzare la tecnica di sollevamento corretta per evitare lesioni alla schiena e ad altre parti del corpo. In caso di dubbi, consultare un allenatore o un fisioterapeuta. 9. Non superare mai il carico massimo del bilanciere. 10. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore e fiamme libere, poiché potrebbero causare danni permanenti al prodotto. 11. Si raccomanda l'uso di guanti da allenamento per una migliore presa e per ridurre il rischio di abrasioni alle mani. 12. Adattare il peso alle proprie capacità. Lavorare con un carico eccessivo può portare al sovraccarico di muscoli e articolazioni, aumentando il rischio di lesioni. 13. Quando si appoggiano i pesi, fare attenzione al pavimento per evitare di danneggiarlo. Si consiglia l'uso di tappetini protettivi. 14. In caso di vertigini o qualsiasi dolore, interrompere immediatamente l'allenamento. 15. Si consiglia di conservare questa etichetta.

L'uso improprio può causare cadute e lesioni.

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

IMPORTATORE:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Paese di produzione: Cina