

CZ POSILOVACI LAVICE

Upozornění: 1. Tento produkt je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Děti mohou lavičku používat pouze pod dohledem dospělých. 2. Používejte produkt podle jeho určení: tréninková lavička je určena pouze pro provádění slovných a fitness cvičení. Nepoužívejte ji k jiným účelům. 3. Před použitím se ujistěte, že lavička byla správně smontována podle pokynů výrobce. Všechny šrouby a montážní prvky musí být pevně utahné. 4. Neprekračujte maximální zatížení lavičky uvedené v návodu. 5. Umístěte lavičku na rovný a stabilní povrch, aby nedošlo k posunutí nebo vklínění během cvičení. 6. Před každým použitím zkontrolujte stav lavičky. 7. Pokud je lavice nestabilní konstrukcí, upravení regulačních prvků a stavu čalounění. Pokud zjistíte poškození, okamžitě přestaňte používat. 7. Pokud je lavice nastavitelná, ujistěte se, že všechny nastavovací prvky jsou před zahájením cvičení správně nastaveny a zajištěny. 8. Před zahájením tréninku proveďte důkladné zahřátí, abyste připravili svaly a klouby na zátěž. 9. Provádějte cvičky kontrolovaně. Prudké pohyby mohou vést ke ztrátě rovnováhy nebo poškození vybalení. 10. Během cvičení nesportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a pohodlné, přiléhavé oblečení, které neomezuje pohyb. 11. Ujistěte se, že kolem lavičky je dostatek místa, aby nedošlo ke kolízi s jinými osobami nebo předměty. 12. Mediální opěrka je určena pro izolované cvičení. Ujistěte se, že máte správnou techniku, aby nedošlo ke předlakti a bicepsů. 13. Pokud lavičku používáte s činkami nebo činkovou soustavu, ujistěte se, že jsou tyto prvky v dobrém technickém stavu. 14. Při cvičení s vysokou zátěží (např. benchpress na rovné lavičce) vždy používejte pomoc asistenta, aby se předšlo riziku zranění. 15. Doporučuje se použití protiskluzové ochranné podložky pod vybavení. 16. Osoby se zdravotními problémy, jako jsou bolesti zad, páteře, kloubů nebo jiné onemocnění, by se měly před tréninkem poradit s lékařem. 17. Pokud během cvičení pocítíte bolest, nepřetržitě srdce, teple, dýchání, zvrátat nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit a poradit se s lékařem. 18. Lavičku skladujte na suchém místě mimo vlhkost, aby se zabránilo korozi kovových částí a poškození čalounění. Po skončení tréninku vždy sundajte zátěž, abyste zabránili náhodnému převrácení lavičky. Nenechávajte nezáleženú činku na stojanech. 20. Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE HANTELBANK

Sicherheitshinweise: 1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Kinder dürfen die Bank nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen. 2. Verwenden Sie das Produkt gemäß seiner Bestimmung: Die Trainingsbank ist ausschließlich für Kraft- und Fitnessübungen vorgesehen. Verwenden Sie sie nicht für andere Zwecke. 3. Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass die Bank gemäß den Anweisungen des Herstellers korrekt montiert wurde. Alle Schrauben und Befestigungselemente müssen fest angezogen sein. 4. Überschreiten Sie nicht die in der Anleitung angegebene maximale Belastung der Bank. 5. Stellen Sie die Bank auf eine flache, stabile Oberfläche, um ein Verutschen oder Wackeln während des Trainings zu vermeiden. 6. Überprüfen Sie vor jeder Benutzung den Zustand der Bank, einschließlich der Stabilität der Konstruktion, der Befestigung der Verstellteile und des Zustands der Polsterung. Bei Schäden setzen Sie die Bank nicht weiter ein. 7. Wenn die Bank verstellbar ist, stellen Sie sicher, dass alle Verstellteile vor Beginn der Übungen richtig eingestellt und arretiert sind. 8. Führen Sie vor dem Training eine angemessene Aufwärmübung durch, um Ihre Muskeln und Gelenke auf die Belastung vorzubereiten. 9. Führen Sie die Übungen kontrolliert aus. Plötzliche Bewegungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts oder zu Beschädigungen der Ausrüstung führen. 10. Tragen Sie beim Training rutschfeste Sportschuhe und bequeme, eng anliegende Kleidung, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. 11. Stellen Sie sicher, dass rund um die Bank ausreichend Platz ist, um Kollisionen mit anderen Personen oder Gegenständen zu vermeiden. 12. Die Grifflage ist für isolierte Übungen vorgesehen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, um Verletzungen der Unterarme und Bizeps zu vermeiden. 13. Wenn Sie die Bank mit Hanteln oder einer Langhantel verwenden, achten Sie darauf, dass diese in einwandfreiem technischen Zustand sind. 14. Bei Übungen mit schweren Gewichten (z. B. Bankdrücken auf der Flachbank) sollten Sie immer die Hilfe eines Spotters in Anspruch nehmen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. 15. Es wird empfohlen, eine rutschfeste Schutzmatte unter das Gerät zu legen. 16. Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Rücken-, Wirbelsäulen-, Gelenkschmerzen oder anderen Beschwerden sollten vor dem Training einen Arzt konsultieren. 17. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, flache Atmung, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt. 18. Lagern Sie die Bank an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit, um Korrosion der Metallteile und Schäden an der Polsterung zu vermeiden. Wischen Sie die Polsterung nach dem Training mit einem feuchten Tuch ab und trocknen Sie sie ein. 19. Entfernen Sie nach dem Training immer die Gewichte, um ein Umkippen der Bank zu verhindern. Lassen Sie keine ungesicherte Langhantel auf den Ständen liegen. 20. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR BANC DE MUSCULATION

Avvertimenti di sicurezza: 1. Ce produit est un équipement sportif, pas un jouet. Les enfants peuvent utiliser le banc uniquement sous la surveillance d'un adulte. 2. Utilisez le produit conformément à son usage prévu: le banc d'entraînement est exclusivement conçu pour effectuer des exercices de musculation et de fitness. Ne l'utilisez pas à d'autres fins. 3. Avant utilisation, assurez-vous que le banc a été correctement assemblé selon les instructions du fabricant. Toutes les vis et les pièces de fixation doivent être solidement serrées. 4. Ne dépassez pas la charge maximale indiquée dans le manuel. 5. Placez le banc sur une surface plane et stable afin d'éviter tout glissement ou basculement pendant l'entraînement. 6. Vérifiez l'état du banc avant chaque utilisation, notamment la stabilité de la structure, les fixations des éléments réglables et l'état de la sellerie. En cas de dommages, cessez immédiatement l'utilisation. 7. Si le banc est réglable, assurez-vous que tous les éléments de réglage sont correctement positionnés et verrouillés avant de commencer vos exercices. 8. Réalisez un échauffement adéquat avant de commencer votre entraînement afin de préparer vos muscles et articulations à l'effort. 9. Effectuez les exercices de manière contrôlée. Les mouvements brusques peuvent entraîner une perte d'équilibre ou endommager l'équipement. 10. Portez des chaussures de sport antidérapantes et des vêtements ajustés qui ne limitent pas vos mouvements. 11. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc pour éviter les collisions avec d'autres personnes ou objets. 12. Le pupitre de musculation est destiné aux exercices isolés. Assurez-vous d'utiliser une bonne technique pour éviter les blessures aux avant-bras et aux biceps. 13. Si vous utilisez le banc avec des haltères ou une barre, assurez-vous que ces équipements sont en bon état technique. 14. Lors d'exercices avec des charges lourdes (par exemple, le développé couché), sollicitez toujours l'assistance d'un partenaire pour éviter tout risque de blessure. 15. Il est recommandé d'utiliser un tapis antidérapant de protection sous l'équipement. 16. Les personnes ayant des problèmes de santé, tels que des douleurs au dos, à la colonne vertébrale, aux articulations ou d'autres troubles, doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement. 17. Si vous ressentez une douleur, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des vertiges ou des nausées pendant les exercices, arrêtez immédiatement et contactez un médecin avant de poursuivre. 18. Stockez le banc dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, pour éviter la corrosion des parties métalliques et les dommages à la sellerie. Après l'entraînement, nettoyez la sellerie avec un chiffon humide et séchez-la. 19. Après l'entraînement, retirez toujours les charges pour éviter que le banc ne bascule accidentellement. Ne laissez jamais une barre non sécurisée sur les supports. 20. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB WEIGHT BENCH

Warnings: 1. This product is a piece of sports equipment, not a toy. Children may use the bench only under adult supervision. 2. Use the product as intended: the training bench is designed exclusively for strength and fitness exercises. Do not use it for other purposes. 3. Before use, ensure the bench is properly assembled according to the manufacturer's instructions. All screws and mounting components must be securely tightened. 4. Do not exceed the maximum load specified in the manual. 5. Place the bench on a flat, stable surface to prevent it from sliding or wobbling during exercises. 6. Inspect the bench before each use, including the stability of the structure, the fixings of adjustable elements, and the condition of the upholstery. Stop using it immediately if any damage is found. 7. If the bench is adjustable, ensure all adjustment components are correctly set and locked before starting your workout. 8. Perform an adequate warm-up before starting your training routine. 9. Perform the exercises in a controlled manner. Sudden movements can result in a loss of balance or damage to the equipment. 10. Wear non-slip sports footwear and comfortable, close-fitting clothing that does not restrict movement. 11. Ensure there is sufficient space around the bench to avoid collisions with other people or objects. 12. The preacher pad is designed for isolated exercises. Make sure you use proper technique to avoid injuries to your forearms and biceps. 13. If using the bench with dumbbells or a barbell,

ensure these pieces of equipment are in good technical condition. 14. When performing exercises with heavy weights (e.g., bench pressing), always have a spotter to minimize the risk of injury. 15. It is recommended to use an anti-slip protective mat under the equipment. 16. People with health problems, such as back pain, spinal issues, joint problems, or other conditions, should consult a doctor before starting training. 17. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercises, stop immediately and consult a doctor before continuing. 18. Store the bench in a dry place, away from moisture, to prevent corrosion of the metal components and damage to the upholstery. After training, wipe the upholstery with a damp cloth and dry it thoroughly. 19. After finishing your workout, always remove weights to prevent the bench from tipping over accidentally. Never leave an unsecured barbell on the racks. 20. It is recommended to retain this label.

PL LAWKA TRENINGOWA

Ostrzeżenia: 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci mogą korzystać z ławki wyłącznie pod nadzorem dorosłych. 2. Używaj zgodnie z przeznaczeniem: Ławka treningowa jest przeznaczona wyłącznie do wykonywania ćwiczeń słownych i fitness. Nie używaj jej do innych celów. 3. Przed użyciem upewnij się, że ławka została prawidłowo zmontowana zgodnie z instrukcją producenta. Wszystkie śruby i elementy montażowe powinny być solidnie dokręcone. 4. Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia ławki podanego w instrukcji. 5. Ustaw ławkę na płaskiej, stabilnej powierzchni, aby zapobiec przesuwnięciu się lub chwiejaniu podczas ćwiczeń. 6. Przed każdym użyciem sprawdź stan ławki, w tym stabilność konstrukcji, mocowanie elementów regulacyjnych oraz stan tapicerki. W przypadku uszkodzeń zaprzestaj użytkowania. 7. Jeśli ławka jest regulowana, upewnij się, że wszystkie elementy regulacyjne przed rozpoczęciem ćwiczeń są prawidłowo ustawione i zablokowane. 8. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku. 9. Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany. Gwałtowne ruchy mogą prowadzić do utraty równowagi lub uszkodzenia sprzętu. 10. Podczas ćwiczeń sportowych ubierz antypoślizgową podszewkę oraz wygodną odzież, najlepiej przylegającą, która nie ogranicza ruchów. 11. Upewnij się, że wokół ławki jest wystarczająco dużo miejsca, aby uniknąć kolizji z innymi osobami lub przedmiotami. 12. Mediolanek jest przeznaczony do ćwiczeń izolowanych. Upewnij się, że masz odpowiednią technikę, aby uniknąć kontuzji przedramienia i bicepsów. 13. Jeśli ławka jest używana z hantlami lub sztangą, upewnij się, że te elementy są w dobrym stanie technicznym. 14. Podczas wykonywania ćwiczeń z dużym obciążeniem (np. wyciskanie sztangi na ławce pośladkowej) zawsze korzystaj z pomocy asystenta, aby uniknąć ryzyka kontuzji. 15. Zaleca się stosowanie antypoślizgowej ochronnej maty pod sprzęt. 16. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne schorzenia, przed rozpoczęciem treningu powinny skonsultować się z lekarzem. 17. Jeżeli podczas ćwiczeń poczuć ból, nieregulalne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza. 18. Przechowuj ławkę w suchym miejscu, z dala od wilgoci, aby zapobiec korozji elementów metalowych i uszkodzeniom tapicerki. Po zakończonym treningu przetrzej tapicerkę wilgotną szmatką i wytrzyj do sucha. 19. Po zakończeniu treningu zawsze zdejmij obciążenia, aby zapobiec przypadkowemu przewróceniu ławki. Nie zostawiaj niebezpiecznej sztangy na stojakach. 20. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK POSILOVNACIA LAVICKA

Upozornění: 1. Tento produkt je sportovní zariadenie, nie hračka. Deti môžu lavičku používať len pod dohľadom dospelých. 2. Používať produkt podľa jeho určenia: tréninková lavička je určená výlučne na slovo a fitness cvičenia. Nepoužívať ju na iné účely. 3. Pred použitím sa uistite, že lavička bola správne zmontovaná podľa pokynov výroby. Všetky skrutky a montážne prvky musia byť pevne utiahnuté. 4. Neprekračujte maximálne zaťaženie uvedené v návode na použitie. 5. Umiestnite lavičku na rovný a stabilný povrch, aby ste zabránili jej posunutiu alebo vklápaniu počas cvičení. 6. Pred každým použitím skontrolujte stav lavičky. 7. Ak je lavica nestabilná konštrukciou, upravením nastavovacích prvků a stavu čalounění. Ak zistíte poškodenie, okamžite prestaňte používať. 7. Ak je lavica nastaviteľná, uistite sa, že všetky nastaviteľné prvky sú správne nastavené a zablokované pred začiatkom cvičení. 8. Pred tréningovým výkonom pripravné zahriatie, aby ste pripravili svaly a kĺby na záťaž. 9. Cviky vykonávajte kontrolovaným spôsobom. Prudké pohyby môžu spôsobiť stratu rovnováhy alebo poškodenie zariadenia. 10. Počas cvičenia nesportovú obuv s protiskluzovou podrážkou a pohodlné oblečenie, ktoré neobmedzuje pohyb. 11. Uistite sa, že okolo lavičky je dostatok priestoru, aby ste predišli kolíziám s inými osobami alebo predmetmi. 12. Mediálny opierka je určený na izolované cvičenia. Uistite sa, že používate správnu techniku, aby ste predišli poraneniu predlakti a bicepsu. 13. Ak používate lavičku s činkami alebo činkovou soustavu, uistite sa, že sú tieto prvky v dobrom technickom stave. 14. Pri cvičení s ťažkými vahami (napr. pri benchpress) vždy požiadajte o pomoc asistenta, aby sa minimalizovalo riziko zranenia. 15. Odporúča sa používať protišmykovú ochrannú podložku pod zariadenie. 16. Osoby so zdravotnými problémami, ako sú bolesti chrbta, chrčnice, klbov alebo iné zdravotné ťažkosti, by sa pred začatím tréningu mali poradiť s lekárom. 17. Ak počas cvičenia pocítite bolesť, nepravidelný srdcový tep, plytké dychánie, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť a poradiť sa s lekárom. 18. Lavičku skladajte na suchom mieste, mimo vlhkosti, aby ste zabránili korozi kovových častí a poškodeniu čalounění. Po tréningu čistenie utrite vlhko handričkou a osušte. 19. Po tréningu vždy odstráňte záťaž, aby ste zabránili náhodnému prevráteniu lavičky. Nikdy nenechávajte nezáleženú činku na stojanoch. 20. Odporúča sa ponechať si tento štítek.

UA ЛАВА ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ

Застереження: 1. Цей продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Діти можуть використовувати лавку лише під наглядом дорослого. 2. Використовуйте продукт за призначенням: тренувальна лавка призначена виключно для слівних і фітнес-вправ. Не використовуйте її для інших цілей. 3. Перед використанням перевіряйте стан лавки, щоб уникнути травм і пошкоджень. 4. Не перевищуйте максимальне навантаження, вказане в інструкції. 5. Встановіть лавку на рівну та стабільну поверхню, щоб уникнути її зсуву або хитання під час тренувань. 6. Перед кожним використанням перевіряйте стан лавки, включно зі стабільністю конструкції, кріпленнями регульованих елементів та станом оббивки. 7. У разі виникнення пошкоджень негайно припиніть використання. 8. Якщо лавка регульована, переконайтеся, що всі регульовані елементи правильно встановлені та заблоковані перед початком вправ. 9. Перед тренуванням виконайте відповідну розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження. 10. Виконуйте вправи у контрольованому режимі. Різкі рухи можуть призвести до втрати рівноваги або пошкодження обладнання. 11. Під час вправ носіть спортивне взуття з протискльовою підлогою та зручний одяг, який не обмежує рухів. 12. Переконайтеся, що навколо лавки достатньо простору, щоб уникнути зіткнень з іншими людьми чи предметами. 13. Опора для рук призначена для ізоляційних вправ. Переконайтеся, що використовуєте правильну техніку, щоб уникнути травм передпл'ячч і біцепсів. 14. Якщо ви використовуєте лавку з гантелями або штангою, переконайтеся, що ці предмети знаходяться в хорошому справному технічному стані. 15. Під час виконання вправ з великою вагою (наприклад, жим лежачи) завжди користуйтеся допомогою страхувальника, щоб уникнути ризику травм. 16. Рекомендується використовувати протискльову захисну килимок під обладнання. 17. Люди з проблемами здоров'я, такими як біль у спині, хребті, суглобах або інші захворювання, повинні проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань. 18. Якщо під час вправ ви відчуваєте біль, нерівномірний пульс, поверхневе дихання, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем. 19. Зберігайте лавку в сухому місці, подаль від вологості, щоб запобігти корозії металевих деталей і пошкодженню оббивки. Після тренування протріть оббивку вологою тканиною і висушіть її. 20. Після завершення тренування завжди знімайте навантаження, щоб уникнути випадкового перекидання лавки. Ніколи не залишайте незакріплену штангу на стійках. 20. Рекомендується зберегти цей ярлик.