

CZ POGUMOVANÝ OLYMPIJSKÝ KOTOUČ

Upozornění:

1. Výrobek je sportovní vybavení, není hračkou. Uchovávejte mimo dosah dětí. 2. Před každým použitím se ujistěte, že je výrobek v dobrém stavu. Praskliny nebo poškození mohou vést k nehodě. 3. Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní požadavky. Nepokoušejte se jej sami opravovat. 4. Při výměně kotoučů na čince se ujistěte, že jsou všechny prvky správně upevněny a zajištěny proti sklouznutí. 5. Doporučuje se cvičit v pohodlném přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabraňuje zachycení o vybavení. 6. Při cvičení se závaží se ujistěte, že stojíte na stabilním a rovném povrchu, aby nedošlo k pádu nebo upuštění závaží. 7. Před každým tréninkem proveďte vhodné zahřátí, abyste předešli zranění svalů a kloubů. 8. Vyhněte se prudkým pohybům při zvedání a spouštění závaží, aby se minimalizovalo riziko poranění svalů nebo kloubů. 9. Nikdy necvičte s nadměrnou zátěží bez jistění druhou osobou. 10. Uchovávejte závaží na suchém místě, mimo dosah vlhkosti a zdrojů tepla, aby se zabránilo korozi a poškození materiálu. 11. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odřenin na ruku. 12. Používejte závaží odpovídající vaší úrovni pokročilosti a fyzické kondici. Příliš vysoká zátěž může vést ke zranění. 13. Při upouštění závaží dávejte pozor na podlahu, aby nedošlo k jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 14. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro volné provádění cviků, aby nedošlo k náhodnému nárazu do jiných předmětů nebo osob. 15. V případě závratí nebo jakýchkoli bolestivých potíží okamžitě přerušte trénink. 16. Doporučuje se uschovat tento štítek.

DE BESCHICHTETE OLYMPISCHE HANTELSCHIEBE

Warnungen:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. 2. Vor jeder Verwendung sicherstellen, dass sich das Produkt in einwandfreiem Zustand befindet. Risse oder Beschädigungen können zu Unfällen führen. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt die Sicherheitsanforderungen nicht. Das Produkt darf nicht eigenständig repariert werden. 4. Beim Wechseln der Gewichtsscheiben auf der Hantelstange sicherstellen, dass alle Elemente korrekt befestigt und gegen Abrutschen gesichert sind. 5. Es wird empfohlen, bequeme, eng anliegende Sportkleidung zu tragen, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und ein Hängenbleiben am Gerät verhindert. 6. Beim Training mit Gewichten sicherstellen, dass auf einer stabilen und ebenen Fläche trainiert wird, um ein Umkippen oder Fallenlassen der Gewichte zu vermeiden. 7. Vor jedem Training ein geeignetes Aufwärmprogramm durchführen, um Verletzungen der Muskeln und Gelenke zu vermeiden. 8. Plötzliche Bewegungen beim Heben und Absenken der Gewichte vermeiden, um das Risiko von Muskel- oder Gelenkverletzungen zu minimieren. 9. Niemals mit übermäßiger Belastung ohne Sicherung durch eine zweite Person trainieren. 10. Die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit und Wärmequellen, lagern, um Korrosion und Materialschäden zu vermeiden. 11. Die Verwendung von Trainingshandschuhen wird empfohlen, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Abschürfungen an den Händen zu verringern. 12. Gewichte verwenden, die dem eigenen Trainingsniveau und der körperlichen Verfassung entsprechen. Eine zu hohe Belastung kann zu Verletzungen führen. 13. Beim Fallenlassen der Gewichte auf den Boden achten, um Beschädigungen zu vermeiden. Die Verwendung von Schutzmaten wird empfohlen. 14. Sicherstellen, dass ausreichend Platz für die freie Durchführung der Übungen vorhanden ist, um versehentliche Kollisionen mit Gegenständen oder Personen zu vermeiden. 15. Bei Auftreten von Schwindel oder jeglichen Schmerzbeschwerden das Training sofort abbrechen. 16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

EN OLYMPIC COATED DISC

Warnings:

1. The product is sports equipment and is not a toy. Keep out of reach of children. 2. Before each use, make sure the product is in good condition. Cracks or damage may lead to accidents. 3. A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself. 4. When changing weight plates on the barbell, make sure all components are properly secured and protected against slipping off. 5. It is recommended to wear comfortable, close-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents snagging on the equipment. 6. When exercising with weights, make sure you are standing on a stable, flat surface to avoid falling or dropping the weight. 7. Before each workout, perform an appropriate warm-up to avoid muscle and joint injuries. 8. Avoid sudden movements when lifting and lowering weights to minimize the risk of muscle or joint injuries. 9. Never exercise with excessive weight loads without assistance from another person. 10. Store the weights in a dry place, away from moisture and heat sources, to prevent corrosion and material damage. 11. The use of training gloves is recommended to improve grip and reduce the risk of hand abrasions. 12. Use weights appropriate to your level of experience and physical condition. Excessive weight loads may lead to injuries. 13. When dropping weights, be careful not to damage the floor. The use of protective mats is recommended. 14. Make sure you have enough space to perform exercises freely in order to avoid accidentally hitting other objects or people. 15. In the event of dizziness or any pain symptoms, stop the workout immediately. 16. It is recommended to retain this label.

ES DISCO OLÍMPICO REVESTIDO

Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. Manténgalo fuera del alcance de los niños. 2. Antes de cada uso, asegúrese de que el producto esté 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 elementos estén correctamente fijados y asegurados para evitar deslizamientos. 5. Se recomienda realizar el entrenamiento con ropa deportiva cómoda y ajustada, que no restrinja los movimientos ni pueda engancharse en el equipo. 6. Al ejercitarse con pesas, asegúrese de estar sobre una superficie estable y plana para evitar caídas o dejar caer el peso. 7. Antes de cada entrenamiento, realice un calentamiento adecuado 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 entrene con una carga excesiva sin la asistencia de otra persona. 10. Guarde las pesas en un lugar seco, alejado de la humedad y de fuentes de calor, para evitar la corrosión y el deterioro del material. 11. Se recomienda utilizar guantes de entrenamiento para mejorar el agarre y reducir el riesgo de rozaduras en las manos. 12. Utilice pesos adecuados a su nivel de experiencia y condición física. Una carga excesiva puede provocar lesiones. 13. Al dejar caer las pesas, tenga cuidado con el suelo para evitar daños. Se recomienda utilizar alfombrillas de protección. 14. Asegúrese de disponer de suficiente espacio para realizar los ejercicios libremente y evitar golpear accidentalmente otros objetos o personas. 15. En caso de mareos o cualquier molestia dolorosa, interrumpa inmediatamente el entrenamiento. 16. Se recomienda conservar esta etiqueta.

FR DISQUE OLYMPIQUE REVÊTU

Avertissements:

1. Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Conserver hors de portée des enfants. 2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit est en bon état. Les fissures ou dommages peuvent entraîner un accident. 3. Un produit endommagé ne répond pas aux exigences de sécurité. Ne pas le réparer soi-même. 4. Lors du remplacement des disques sur la barre, assurez-vous que tous les éléments sont correctement fixés et sécurisés contre tout glissement. 5. Il est recommandé de porter une tenue de sport ajustée et confortable, qui ne limite pas les mouvements et évite tout accrochage avec l'équipement. 6. Lors de l'entraînement avec des charges, assurez-vous de vous tenir sur une surface stable et plane afin d'éviter toute chute ou tout lâcher de poids. 7. Avant chaque entraînement, effectuez un échauffement approprié afin d'éviter les blessures musculaires et articulaires. 8. Évitez les mouvements brusques lors du levage et de l'abaissement des charges afin de minimiser le risque de blessure musculaire ou articulaire. 9. Ne vous entraînez jamais avec une charge excessive sans l'assistance d'une autre personne. 10. Conservez les charges dans un endroit sec, à l'écart de l'humidité et des sources de chaleur, afin d'éviter la corrosion et l'endommagement du matériau. 11. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement afin d'améliorer la prise en main et de réduire le risque d'irritations aux mains. 12. Utilisez des charges adaptées à votre niveau d'expérience et à votre condition physique. Une charge excessive peut entraîner des blessures. 13. Lors de la chute des charges, faites attention au sol afin d'éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. 14. Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace pour effectuer librement les exercices afin d'éviter tout choc accidentel avec des objets ou des personnes. 15. En cas de vertiges ou de toute douleur, interrompez immédiatement l'entraînement. 16. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

HU BEVONATOS OLIMPIAI SÚLYTÁRCSA

Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermkektől elzárva tartandó. 2. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék megfelelő állapotban van. A repedések vagy sérülések balesethez vezethetnek. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági követelményeknek. Ne javítsa saját kezűleg. 4. A súlytárcsák rúdra történő felhelyezésekor győződjön meg arról, hogy minden elem megfelelően rögzítve van, és védve van az elcsúszástól. 5. Ajánlott kényelmes, testhez álló sportruházat viselése, amely nem korlátozza a mozgást, és megakadályozza a felszerelésbe való beakadást. 6. Súlyokkal végzett edzés 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. Kerülje a hirtelen mozdulatokat a súlyok emelése és leengedése során, hogy minimalizálja az izom- és ízületi sérülések kockázatát. 9. Soha ne eddzen túlzott terheléssel másik személy biztosítása nélkül. 10. A súlyokat száraz helyen, nedvességtől és hőforrásoktól távol tárolja a korrózió és az anyag károsodásának megelőzése érdekében. 11. Ajánlott edzőkesztyű használata a jobb fogás és a kézen kialakuló horzsolások kockázatának csökkentése érdekében. 12. Az edzettiségi szintjének és fizikai állapotának megfelelő súlyokat használjon. A túl nagy terhelés sérüléshez vezethet. 13. A súlyok leejtésekor figyeljen a padlóra annak sérülésének elkerülése érdekében. Védőszőnyeg használata ajánlott. 14. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésére a gyakorlatok szabad végzéséhez, hogy elkerülje más tárgyak vagy személyek véletlen megütését. 15. Szédülés vagy bármilyen fájdalom jelentkezése esetén azonnal hagyja abba az edzést. 16. Ajánlott megőrizni ezt a címkét.

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów



IT DISCO OLIMPICO RIVESTITO**Avvertenze:**

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non è un giocattolo. Conservare fuori dalla portata dei bambini. 2. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che il prodotto sia in buone condizioni. Crepe o danni possono causare incidenti. 3. Un prodotto danneggiato non soddisfa i requisiti di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente. 4. Durante la sostituzione dei dischi sul bilanciere, assicurarsi che tutti gli elementi siano correttamente fissati e protetti contro lo scivolamento. 5. Si consiglia di allenarsi indossando un abbigliamento sportivo aderente e confortevole, che non limiti i movimenti e prevenga l'impigliamento nell'attrezzatura. 6. Durante l'allenamento con i pesi, assicurarsi di trovarsi su una superficie stabile e piana, per evitare cadute o la caduta accidentale del peso. 7. Prima di ogni allenamento, eseguire un adeguato riscaldamento per evitare lesioni a muscoli e articolazioni. 8. Evitare movimenti bruschi durante il sollevamento e l'abbassamento dei pesi, al fine di ridurre il rischio di lesioni muscolari o articolari. 9. Non allenarsi mai con carichi eccessivi senza l'assistenza di un'altra persona. 10. Conservare i pesi in un luogo asciutto, lontano da umidità e fonti di calore, per prevenire corrosione e danni al materiale. 11. Si consiglia di utilizzare guanti da allenamento per migliorare la presa e ridurre il rischio di abrasioni alle mani. 12. Utilizzare pesi adeguati al proprio livello di preparazione e alla propria condizione fisica. Un carico eccessivo può causare infortuni. 13. Durante il rilascio dei pesi, prestare attenzione al pavimento per evitare danni. Si raccomanda l'uso di tappetini protettivi. 14. Assicurarsi di avere spazio sufficiente per eseguire gli esercizi liberamente, al fine di evitare urti accidentali contro oggetti o persone. 15. In caso di vertigini o di qualsiasi dolore, interrompere immediatamente l'allenamento. 16. Si consiglia di conservare la presente etichetta.

NL GECOATE OLYMPISCHE HALTERSCHIJF**Waarschuwingen:**

1. Het product is een sportartikel en geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen bewaren. 2. Controleer vóór elk gebruik of het product in goede staat verkeert. Scheuren of beschadigingen kunnen tot ongevallen leiden. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Repareer het niet zelf. 4. Zorg er bij het verwisselen van halterschijven op de halterstang voor dat alle onderdelen correct zijn bevestigd en beveiligd tegen verschuiven. 5. Het wordt aanbevolen te trainen in comfortabele, nauwsluitende sportkleding die de beweging niet beperkt en voorkomt dat men achter de apparatuur blijft hangen. 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 blessures aan spieren en gewrichten te voorkomen. 8. Vermijd plotselinge bewegingen tijdens het optillen en neerlaten van gewichten om het risico op spier- of gewichtsblessures te minimaliseren. 9. Train nooit met een te zware belasting zonder ondersteuning van een tweede persoon. 10. Bewaar de gewichten op een droge plaats, uit de buurt van vocht en warmtebronnen, om corrosie en materiaalschade te voorkomen. 11. Het wordt aanbevolen trainingshandschoenen te gebruiken voor een betere grip en om het risico op schaafwonden aan de handen te verminderen. 12. Gebruik gewichten die geschikt zijn voor uw trainingsniveau en fysieke conditie. Een te zware belasting kan tot blessures leiden. 13. Let bij het laten vallen van gewichten op de vloer 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 andere voorwerpen of personen stoot. 15. Stop de training onmiddellijk bij duizeligheid of enige pijnklacht. 16. Het wordt aanbevolen dit etiket te bewaren.

PL OBCIĄŻENIE OLIMPIJSKIE POWLEKANE**Ostrzeżenia:**

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. 2. Przed każdym użyciem upewnij się, produkt jest 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 zsunieniem się. 5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt. 6. Ćwicząc z obciążeniami, upewnij się, że stoisz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć przewrócenia się lub upuszczenia ciężaru. 7. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. 8. Unikaj gwałtownych ruchów podczas podnoszenia i opuszczania obciążenia, 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 wilgoci i źródeł ciepła, aby zapobiec korozji i uszkodzeniu materiału. 11. Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka otarć na dłoniach. 12. Korzystaj z obciążen adekwatnych do Twojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji. 13. Podczas upuszczania obciążenia 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 DISC OLIMPIC ACOPERIT**Avvertimente:**

1. Produsul este un articol sportiv, nu este o jucărie. A se păstra într-un loc inaccesibil copiilor. 2. Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că produsul este în stare bună. Fisurile sau deteriorările pot duce la accidente. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește condițiile de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. 4. În timpul schimbării discurilor pe bară, asigurați-vă că toate elementele sunt montate corect și securizate împotriva alunecării. 5. Se recomandă efectuarea antrenamentului într-un echipament sportiv confortabil și mulat pe corp, care nu restricționează mișcările și previne agățarea de echipament. 6. Atunci când vă antrenați cu greutăți, asigurați-vă că stați pe o suprafață stabilă și plană pentru a evita căderea sau scăderea greutății. 7. Înainte de fiecare antrenament, efectuați o încălzire corespunzătoare pentru a evita accidentările musculare și articulare. 8. Evitați mișcările bruște în timpul ridicării și coborârii greutăților pentru a minimiza riscul de accidentare a mușchilor sau articulațiilor. 9. Nu vă antrenați niciodată cu o greutate excesivă fără asigurarea unei alte persoane. 10. Depozitați greutatele într-un loc uscat, departe de umiditate și surse de căldură, pentru a preveni coroziunea și deteriorarea materialului. 11. Se recomandă utilizarea mănușilor de antrenament pentru o priză mai bună și pentru reducerea riscului de apariție a iritațiilor la nivelul palmelor. 12. Utilizați greutăți adecvate nivelului dumneavoastră de pregătire și condiției fizice. O greutate prea mare poate duce la accidentări. 13. În timpul scăpării greutăților, aveți grijă la podea pentru a evita deteriorarea acesteia. Se recomandă utilizarea covorașelor de protecție. 14. Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru efectuarea liberă a exercițiilor, pentru a evita lovirea accidentală a altor obiecte sau persoane. 15. În cazul apariției amețelilor sau a oricărei dureri, întrerupeți imediat antrenamentul. 16. Se recomandă păstrarea prezentei etichete.

SK POTIAHNUTÝ OLYMPIJSKÝ KOTUČ**Upozornenia:**

1. Produkt je športové vybavenie, nie hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. 2. Pred každým použitím sa uistite, že je produkt v dobrom stave. Praskliny alebo poškodenia môžu viesť k nehode. 3. Poškodený produkt nespĺňa bezpečnostné požiadavky. Nepokúšajte sa ho opravovať svojpomocne. 4. Pri výmene kotúčov na osi sa uistite, že sú všetky prvky správne upevnené a zaistené proti skĺznutiu. 5. Odporúča sa vykonávať tréning v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyteniu o vybavenie. 6. Pri cvičení so záťažou sa uistite, že stojíte na stabilnom a rovnom povrchu, aby ste zabránili pádu alebo upusteniu závažia. 7. Pred každým tréningom vykonajte vhodné rozčvičenie, aby ste predišli zraneniam svalov a kĺbov. 8. Vyhnajte sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní záťaže, aby sa minimalizovalo riziko poranenia svalov alebo kĺbov. 9. Nikdy nečvičte s nadmernou záťažou bez istenia druhou osobou. 10. Závažia skladujte na suchom mieste, mimo vlhkosti a zdrojov tepla, aby sa zabránilo korózii a poškodeniu materiálu. 11. Odporúča sa používať tréningové rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odrenín na rukách. 12. Používajte záťaž primerané vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. Príliš veľká záťaž môže viesť k zraneniu. 13. Pri upustení záťaže dávajte pozor na podlahu, aby nedošlo k jej poškodeniu. Odporúča sa používanie ochranných podložiek. 14. Uistite sa, že máte dostatok priestoru na voľné vykonávanie cvičení, aby ste predišli náhodnému nárazu do predmetov alebo osôb. 15. V prípade zrávatov alebo akejkoľvek bolesti okamžite prerušte tréning. 16. Odporúča sa uschovať tento štítek.

UA ОЛІМПІЙСЬКИЙ ДИСК З ПОКРИТТЯМ**Попередження:**

1. Виріб є спортивним інвентарем, а не іграшкою. Зберігайте в місці, недоступному для дітей. 2. Перед кожним використанням переконайтеся, що виріб перебуває в належному стані. Тріщини або пошкодження можуть призвести до нещасного випадку. 3. Пошкоджений виріб не відповідає вимогам безпеки. Не ремонтуйте його самостійно. 4. Під час заміни дисків на грифі переконайтеся, що всі елементи правильно закріплені та захищені від зісковзування. 5. Рекомендуються виконувати тренування у зручному спортивному одязі, що щільно прилягає до тіла, не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. 6. Під час виконання вправ з обтяженнями переконайтеся, що стоїте на стабільній і рівній поверхні, щоб уникнути падіння або випадкового впускання вантажу. 7. Перед кожним тренуванням виконуйте відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів. 8. Уникайте різких рухів під час піднімання та опускання обтяжень, щоб мінімізувати ризик травмування м'язів або суглобів. 9. Ніколи не виконуйте вправи з надмірним навантаженням без страхування іншою особою. 10. Зберігайте обтяження в сухому місці, подалі від вологості та джерел тепла, щоб запобігти корозії та пошкодженню матеріалу. 11. Рекомендуються використовувати тренувальні рукавички для кращого хвату та зменшення ризику натирання долонь. 12. Використовуйте обтяження, що відповідають вашому рівню підготовки та фізичному стану. Надмірне навантаження може призвести до травм. 13. Під час падіння обтяжень стежте за станом підлоги, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендуються використовувати захисні мати. 14. Переконайтеся, що маєте достатньо місця для вільного виконання вправ, щоб уникнути випадкового удару об інші предмети або людей. 15. У разі появи запаморочення або будь-якого болювого відчуття необхідно негайно припинити тренування. 16. Рекомендуються зберегти цю етикетку.

HERGESTELLT IN CHINA