



CZ SADA ZÁVAŽÍ NA ČINKY

Varování:

1. Výrobek je sportovní výrobek, není hračkou. Uchovávejte mimo dosah dětí. 2. Před každým použitím se ujistěte, že všechna závaží jsou v dobrém stavu. Praskliny nebo poškození mohou vést k nehodě. 3. Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní podmínky. Nepokoušejte se jej opravit sami. 4. Při výměně kotoučů na tyči se ujistěte, že všechny součásti jsou správně upevněné a zajištěné proti sklouznutí. 5. Doporučuje se cvičit ve vhodném přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabraňuje zachycení o vybavení. 6. Při cvičení se závažími se ujistěte, že stojíte na stabilním, rovném povrchu, abyste předešli pádu nebo upuštění závaží. 7. Před každým tréninkem se řádně zahřejte, abyste předešli poranění svalů a kloubů. 8. Vyvarujte se prudkých pohybů při zvedání a spouštění závaží, aby se minimalizovalo riziko poranění svalů nebo kloubů. 9. Nikdy nevítejte s nadměrným závažím bez dohledu druhé osoby. 10. Skladujte závaží na suchém místě, mimo dosah tepla a otevřeného ohně, protože to může vést k trvalému poškození výrobku. 11. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika otlačů na ruku. 12. Používejte závaží odpovídající vaší úrovni pokročilosti a fyzické kondici. Příliš velké závaží může vést ke zranění. 13. Při odhazování závaží dbejte na podlahu, abyste předešli jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 14. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro volné provádění cvičení, abyste předešli náhodnému zasažení jiných předmětů nebo osob. 15. Pokud se dostaví závratě nebo jakákoliv bolest, okamžitě přerušete trénink. 16. Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE HANTELSCHEIBEN-SET

Warnungen:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. 2. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob alle Gewichte in gutem Zustand sind. Risse oder Beschädigungen können zu einem Unfall führen. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst. 4. Stellen Sie beim Wechseln der Scheiben auf der Hantelstange sicher, dass alle Teile richtig befestigt und gegen Abrutschen gesichert sind. 5. Es wird empfohlen, das Training in bequemer, eng anliegender Sportkleidung durchzuführen, die die Bewegungen nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an der Ausrüstung verhindert. 6. Achten Sie beim Training mit Gewichten darauf, dass Sie auf einer stabilen, ebenen Fläche stehen, um Stürze oder das Fallenlassen der Gewichte zu vermeiden. 7. Wärmen Sie sich vor jedem Training angemessen auf, um Verletzungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden. 8. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen beim Heben und Absenken der Gewichte, um das Risiko von Muskel- oder Gelenkverletzungen zu minimieren. 9. Trainieren Sie niemals mit übermäßigen Gewichten ohne die Unterstützung einer anderen Person. 10. Bewahren Sie die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenem Feuer, auf, da dies zu einer dauerhaften Beschädigung des Produkts führen kann. 11. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Handbläschen zu verringern. 12. Verwenden Sie Gewichte, die Ihrem Trainingsstand und Ihrer körperlichen Fitness entsprechen. Zu schwere Gewichte können zu Verletzungen führen. 13. Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Beschädigungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatte zu verwenden. 14. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz haben, um Ihre Übungen frei auszuführen und das versehentliche Treffen von Gegenständen oder Personen zu vermeiden. 15. Sollten Schwindel oder Schmerzen auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. 16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

EN WEIGHT SET

Warnings:

1. The product is a sports article, not a toy. Keep out of reach of children. 2. Before each use, make sure all weights are in good condition. Cracks or damage can lead to accidents. 3. A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. 4. When changing plates on the bar, make sure all components are properly secured and fixed to prevent sliding. 5. It is recommended to train in comfortable, close-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on the equipment. 6. When exercising with weights, ensure you are standing on a stable, flat surface to avoid falling or dropping the weight. 7. Perform an appropriate warm-up before each workout to avoid muscle and joint injuries. 8. Avoid sudden movements when lifting and lowering weights to minimize the risk of muscle or joint injury. 9. Never exercise with excessive weight without the support of another person. 10. Store the weights in a dry place, away from heat sources and open flames, as they can lead to permanent product damage. 11. It is recommended to use workout gloves for better grip and to reduce the risk of hand blisters. 12. Use weights appropriate to your skill level and physical condition. Excessive weight can lead to injury. 13. Be mindful of the floor when dropping weights to avoid damage. Protective mats are recommended. 14. Ensure you have enough space to freely perform exercises to avoid accidentally hitting objects or people. 15. If you feel dizzy or experience pain, immediately stop exercising. 16. It is recommended to keep this label.

ES JUEGO DE PESAS DE HIERRO FUNDIDO

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 todas las pesas estén en buen estado. Las grietas o los 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 de la barra, asegúrese de que todos los componentes estén correctamente asegurados y fijados para evitar que se deslicen. 5. Se recomienda entrenar con ropa deportiva cómoda y ajustada que no restrinja el movimiento ni pueda engancharse en el equipo. 6. Al ejercitarse con pesas, asegúrese de estar sobre una superficie estable y plana para evitar caídas o la caída accidental de la pesa. 7. Realice un calentamiento adecuado antes de cada entrenamiento para evitar lesiones musculares y articulares. 8. Evite los movimientos bruscos al levantar y bajar pesas para minimizar el riesgo de lesiones musculares o articulares. 9. No realice nunca ejercicios con un peso excesivo sin la ayuda de otra persona. 10. Guarde las pesas en un lugar seco, alejado de fuentes de calor y de llamas abiertas, ya que esto puede provocar daños permanentes en el producto. 11. Se recomienda utilizar guantes de entrenamiento para mejorar el agarre y reducir el riesgo de ampollas en las manos. 12. Utilice pesas adecuadas a su nivel de habilidad y condición física. Un peso excesivo puede provocar lesiones. 13. Tenga cuidado con el suelo al dejar caer las pesas para evitar daños. Se recomienda el uso de esterillas de protección. 14. Asegúrese de disponer de suficiente espacio para realizar los ejercicios libremente y evitar golpear accidentalmente objetos o personas. 15. Si siente mareo o dolor, deje de hacer ejercicio inmediatamente. 16. Se recomienda conservar esta etiqueta.

FR ENSEMBLE DE POIDS

Avertissements:

1. Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Garder hors de portée des enfants. 2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les poids sont en bon état. Les fissures ou dommages peuvent entraîner un accident. 3. Un produit endommagé ne respecte pas les normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Lors du changement des disques sur la barre, assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées et sécurisées pour éviter tout glissement. 5. Il est recommandé de s'entraîner dans des vêtements de sport confortables et ajustés, qui ne limitent pas les mouvements et évitent de s'accrocher à l'équipement. 6. Lorsque vous vous entraînez avec des poids, assurez-vous d'être sur une surface stable et plane pour éviter de tomber ou de laisser tomber le poids. 7. Faites un échauffement approprié avant chaque entraînement pour éviter les blessures musculaires et articulaires. 8. Évitez les mouvements brusques lors de la levée et de la descente des poids afin de minimiser le risque de blessures musculaires ou articulaires. 9. Ne vous entraînez jamais avec un poids excessif sans l'assistance d'une autre personne. 10. Rangez les poids dans un endroit sec, à l'écart des sources de chaleur et des flammes nues, car cela pourrait endommager définitivement le produit. 11. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise en main et pour réduire le risque de frottements sur les mains. 12. Utilisez des poids adaptés à votre niveau d'entraînement et à votre condition physique. Un poids trop lourd peut entraîner des blessures. 13. Faites attention au sol lorsque vous laissez tomber des poids afin d'éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. 14. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour effectuer vos exercices librement afin d'éviter de heurter accidentellement des objets ou des personnes. 15. En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. 16. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

HU KÉZISÚLYZÓ KÉSZLET

Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekektől elzárva tartandó. 2. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy valamennyi súly sérülésmentes és megfelelő állapotban van. A repedések vagy sérülések balesetet okozhatnak. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági előírásoknak. Ne kísérelje meg saját kezűleg megjavítani. 4. A tárcsák rúdra történő cseréjekor ügyeljen arra, hogy minden elem megfelelően legyen rögzítve és biztosítva az elcsúszás megelőzése érdekében. 5. Javasolt kényelmes, testhez álló sportruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást, és nem akad be a berendezés elemeibe. 6. Súlyokkal végzett gyakorlatok közben ügyeljen arra, hogy stabil, sík felületen álljon, a leesés vagy a súly elejtésének elkerülése érdekében. 7. Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izom- és ízületi sérülések elkerülése érdekében. 8. A súlyok emelésekor és leengedésekor kerülje a hirtelen mozdulatokat az izom- és ízületi sérülések kockázatának csökkentése érdekében. 9. Soha ne végezzen gyakorlatot túlzottan nagy súllyal másik személy biztosítása nélkül. 10. A súlyokat száraz helyen, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol tárolja, mivel ezek a termék maradandó károsodását okozhatják. 11. A biztosabb fogás és a kézhólyagok kialakulásának csökkentése érdekében javasolt edzőkesztyű használata. 12. Képességi szintjének és fizikai állapotának megfelelő súlyokat használjon. A túl nagy súly sérüléshez vezethet. 13. A súlyok leejtésekor ügyeljen a padló védelmére a sérülések elkerülése érdekében. Védőszőnyeg használata javasolt. 14. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre a gyakorlatok szabad végrehajtásához, hogy elkerülje a tárgyaknak vagy személyeknek történő véletlen nekiütődést. 15. Ha szédülést érez vagy fájdalmat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. 16. Javasolt 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 SET DI PESI IN GHISA

Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. 2. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i pesi siano in buone condizioni. Crepe o danni possono causare incidenti. 3. Un prodotto danneggiato non soddisfa i requisiti di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente. 4. Durante la sostituzione dei dischi sulla barra, assicurarsi che tutti i componenti siano correttamente montati e fissati per evitare lo scivolamento. 5. Si raccomanda di allenarsi indossando abbigliamento sportivo aderente e confortevole, che non limiti i movimenti e non possa impigliarsi nell'attrezzatura. 6. Durante l'esecuzione degli esercizi con i pesi, assicurarsi di trovarsi su una superficie stabile e piana, per evitare cadute o la caduta del peso. 7. Eseguire un adeguato riscaldamento prima di ogni allenamento per evitare lesioni muscolari e articolari. 8. Evitare movimenti bruschi durante il sollevamento e l'abbassamento dei pesi, per ridurre al minimo il rischio di lesioni muscolari o articolari. 9. Non allenarsi mai con un carico eccessivo senza l'assistenza di un'altra persona. 10. Conservare i pesi in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore e fiamme libere, poiché queste possono causare danni permanenti al prodotto. 11. Si raccomanda l'uso di guanti da allenamento per migliorare la presa e ridurre il rischio di vesciche alle mani. 12. Utilizzare pesi adeguati al proprio livello di preparazione e alla propria condizione fisica. Un carico eccessivo può causare lesioni. 13. Prestare attenzione al pavimento quando si lasciano cadere i pesi, per evitare danni. Si raccomanda l'uso di tappetini protettivi. 14. Assicurarsi di disporre di spazio sufficiente per eseguire liberamente gli esercizi, al fine di evitare urti accidentali contro oggetti o persone. 15. In caso di capogiri o dolore, interrompere immediatamente l'esercizio. 16. Si raccomanda di conservare questa etichetta.

NL SET VAN GIETIJZEREN GEWICHTEN

Waarschuwingen:

1. Het product is een sportartikel en geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen houden. 2. Controleer vóór elk gebruik of alle gewichten in goede staat verkeren. Barsten of beschadigingen kunnen tot ongevallen leiden. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Probeer het niet zelf te repareren. 4. Zorg er bij het verwisselen van schijven op de halterstang voor dat alle onderdelen correct zijn beveiligd en vastgezet, zodat zij niet kunnen verschuiven. 5. Het wordt aanbevolen te trainen in comfortabele, nauwsluitende sportkleding die de bewegingsvrijheid niet beperkt en niet achter de apparatuur kan blijven haken. 6. Zorg er bij oefeningen met gewichten voor dat u op een stabiele, vlakke ondergrond staat om vallen of het laten vallen van het gewicht te voorkomen. 7. Voer vóór elke training een geschikte warming-up uit om spier- en gewrichtsblessures te voorkomen. 8. Vermijd plotselinge bewegingen bij het optillen en neerleggen van gewichten om het risico op spier- of gewrichtsblessures te minimaliseren. 9. Train nooit met een te hoog gewicht zonder ondersteuning van een andere persoon. 10. Bewaar de gewichten op een droge plaats, uit de buurt van warmtebronnen en open vuur, omdat deze permanente schade aan het product kunnen veroorzaken. 11. Het wordt aanbevolen trainingshandschoenen te gebruiken voor een betere grip en om het risico op blaren op de handen te verminderen. 12. Gebruik gewichten die geschikt zijn voor uw vaardigheidsniveau en fysieke conditie. Een te hoog gewicht kan letsel veroorzaken. 13. Let op de vloer wanneer u gewichten laat vallen om beschadiging te voorkomen. Het gebruik van beschermmatten wordt aanbevolen. 14. Zorg ervoor dat u voldoende ruimte hebt om oefeningen vrij uit te voeren, zodat u niet per ongeluk tegen voorwerpen of personen stoot. 15. Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig voelt of pijn ervaart. 16. Het wordt aanbevolen dit etiket te bewaren.

PL ZESTAW OBCIĄŻEŃ KOMPOZYTOWYCH

Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. 2. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie obciążenia są w dobrym stanie. Pęknięcia lub uszkodzenia mogą prowadzić do wypadku. 3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. 4. Podczas wymiany talerzy na gryfie, upewnij się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zabezpieczone przed 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 obciążeń, aby zminimalizować ryzyko kontuzji mięśni lub stawów. 9. Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez asekuracji drugiej osoby. 10. Przechowuj obciążenia w suchym miejscu z dala od źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. 11. Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka otarć na dłoniach. 12. Korzystaj z obciążeń adekwatnych do Twojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji. 13. Podczas upuszczania obciążeń uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. 14. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do swobodnego wykonywania ćwiczeń, aby uniknąć przypadkowego uderzenia innych przedmiotów lub osób. 15. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 16. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

RO SET DE GANTERE

Avertismente:

1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. 2. Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că toate greutățile sunt în stare bună. Fisurile sau deteriorările pot duce la accidente. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește standardele de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. 4. La schimbarea discurilor pe bară, asigurați-vă că toate componentele sunt securizate și fixate corespunzător pentru a preveni alunecarea. 5. Se recomandă efectuarea antrenamentului în îmbrăcăminte sport confortabilă, mulată pe corp, care nu restricționează mișcarea și previne agățarea de echipament. 6. În timpul exercițiilor cu greutăți, asigurați-vă că stați pe o suprafață stabilă și plană, pentru a evita căderea sau scăparea greutății. 7. Efectuați o încălzire adecvată înainte de fiecare antrenament, pentru a evita accidentările musculare și articulare. 8. Evitați mișcările bruște la ridicarea și coborârea greutăților, pentru a reduce riscul de accidentare musculară sau articulară. 9. Nu efectuați niciodată exerciții cu o greutate excesivă fără sprijinul altei persoane. 10. Depozitați greutățile într-un loc uscat, departe de surse de căldură și flăcări deschise, deoarece acestea pot provoca deteriorarea permanentă a produsului. 11. Se recomandă utilizarea mănușilor de antrenament pentru o priză mai bună și pentru a reduce riscul apariției bășicilor la nivelul mâinilor. 12. Utilizați greutăți adecvate nivelului dumneavoastră de pregătire și condiției fizice. O greutate excesivă poate duce la accidentări. 13. Acordați atenție pardoselii atunci când lăsați greutățile jos, pentru a evita deteriorarea acesteia. Se recomandă utilizarea covorașelor de protecție. 14. Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru a efectua exercițiile în mod liber, pentru a evita lovirea accidentală a obiectelor sau a persoanelor. 15. Dacă simțiți amețeală sau durere, opriți imediat exercițiul. 16. Se recomandă păstrarea acestei etichete.

SK SADA ZÁVAŽÍ

Upozornenia:

1. Produkt je športový výrobok, nie je to hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. 2. Pred každým použitím sa uistite, že všetky závažia sú v dobrom stave. Praskliny alebo poškodenie môžu viesť k nehode. 3. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. 4. Pri výmene tanierov na činke sa uistite, že všetky súčasti sú správne upevnené a zaistené proti sklznutiu. 5. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a zabraňuje zachyteniu o zariadenie. 6. Pri cvičení so závažiami sa uistite, že stojíte na stabilnej, rovnej ploche, aby ste predišli pádu alebo spadnutiu závažia. 7. Pred každým tréningom vykonajte vhodné rozčvičenie, aby ste predišli poraneniu svalov a kĺbov. 8. Vyhnite sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní závaží, aby ste minimalizovali riziko poranenia svalov alebo kĺbov. 9. Nikdy necvičte s nadmerným závažím bez dohľadu inej osoby. 10. Skladujte závažia na suchom mieste, mimo dosahu tepla a otvoreného ohňa, pretože to môže viesť k trvalému poškodeniu výrobku. 11. Odporúča sa používať tréningové rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odierania na rukách. 12. Používajte závažia primerané vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. Príliš veľké závažie môže viesť k zraneniu. 13. Pri spúšťaní závaží dávajte pozor na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. 14. Uistite sa, že máte dostatok priestoru na voľné vykonávanie cvičení, aby ste predišli náhodnému zasiahnutiu iných predmetov alebo osôb. 15. Ak sa dostaví závraty alebo akákoľvek bolesť, okamžite prerušte tréning. 16. Odporúča sa uchovať tento štítok.

UA НАБІР ОБТЯЖЕНЬ

Попередження:

1. Продукт є спортивним виробом, це не іграшка. Зберігати в недоступному для дітей місці. 2. Перед кожним використанням переконайтеся, що всі обтяження в належному стані. Тріщини або пошкодження можуть призвести до аварії. 3. Пошкоджений виріб не відповідає умовам безпеки. Не намагайтеся відремонтувати його самостійно. 4. Під час заміни тарілок на грифі переконайтеся, що всі елементи правильно закріплені та захищені від зіскозування. 5. Рекомендуються тренуватися у зручному облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. 6. Під час тренувань з обтяженнями переконайтеся, що ви стоїте на стабільній, рівній поверхні, щоб уникнути падіння або упускання ваги. 7. Перед кожним тренуванням виконайте відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів. 8. Уникайте різких рухів під час підйому і опускання обтяжень, щоб мінімізувати ризик травм м'язів або суглобів. 9. Ніколи не тренуйтеся з надмірними обтяженнями без підтримки іншої особи. 10. Зберігайте обтяження в сухому місці, подалі від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може призвести до пошкодження продукту. 11. Рекомендуються використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику натирань на руках. 12. Використовуйте обтяження відповідно до вашого рівня підготовки та фізичної форми. Надмірне навантаження може призвести до травм. 13. Під час упускання обтяжень будьте обережні з підлогою, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендуються використовувати захисні килимки. 14. Переконайтеся, що у вас достатньо місця для вільного виконання вправ, щоб уникнути випадкових ударів по предметах або людям. 15. У разі появи запаморочення або болю негайно припиніть тренування. 16. Рекомендуються зберегти цю етикетку.