

PL Worek treningowy Power Bag - UpForm Używaj zgodnie z przeznaczeniem:

Stosuj akcesoria, takie jak power bag, wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem. Nieprawidłowe użycie może prowadzić do urazów lub uszkodzenia sprzętu.

Dobierz sprzęt do swojego poziomu zaawansowania:

Wybieraj akcesoria dostosowane do swojej siły, wytrzymałości i doświadczenia, np. odpowiednią wagę power baga.

Rozgrzej się przed treningiem:

Przed rozpoczęciem treningu funkcjonalnego wykonaj rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do intensywnych ruchów.

Unikaj gwałtownych ruchów:

Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany.

Regularnie sprawdzaj stan sprzętu:

Przed każdym treningiem skontroluj akcesoria pod kątem uszkodzeń, takich jak przetarcia, pęknięcia lub luzujące się elementy. Uszkodzony sprzęt należy wymienić.

Ćwicz w bezpiecznym otoczeniu:

Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół siebie, aby uniknąć kolizji z innymi osobami lub przedmiotami.

Używaj rękawic ochronnych:

Jeśli to możliwe, stosuj rękawice ochronne, szczególnie podczas pracy z linami lub oponami, aby chronić dłonie przed otarciami.

Unikaj przeciążania sprzętu:

Zabezpiecz otoczenie:

Ćwicz z asekuracją, jeśli to konieczne:

W przypadku ćwiczeń wymagających dużej siły lub równowagi, rozważ ćwiczenie pod nadzorem trenera lub partnera.

Przechowuj sprzęt w odpowiedni sposób:

Po zakończeniu treningu przechowuj akcesoria w suchym miejscu, z dala od wilgoci i światła słonecznego, aby zapobiec ich uszkodzeniu.

Skonsultuj się z lekarzem:

Jeśli masz problemy zdrowotne lub wątpliwości dotyczące intensywności treningu funkcjonalnego, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

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 Training Power Bag - UpForm Bestimmungsgemäß verwenden:

Verwenden Sie Zubehör wie Power Bags ausschließlich für den vorgesehenen Zweck. Unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder Geräteschäden führen.

Wählen Sie die Ausrüstung entsprechend Ihrem Fortschrittsniveau:

Wählen Sie Zubehör, das an Ihre Kraft, Ausdauer und Erfahrung angepasst ist, z. B. das passende Gewicht des Power Bags.

Vor dem Training aufwärmen:

Führen Sie vor Beginn des funktionellen Trainings ein Warm-up durch, um Muskeln und Gelenke auf intensive Bewegungen vorzubereiten.

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen:

Führen Sie die Übungen kontrolliert aus.

Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Ausrüstung:

Kontrollieren Sie das Zubehör vor jedem Training auf Schäden wie Abrieb, Risse oder lose Teile. Beschädigte Geräte müssen ersetzt werden.

Trainieren Sie in einer sicheren Umgebung:

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz um sich herum haben, um Kollisionen mit anderen Personen oder Gegenständen zu vermeiden.

Schutzhandschuhe tragen:

Verwenden Sie nach Möglichkeit Schutzhandschuhe, insbesondere bei der Arbeit mit Seilen oder Reifen, um die Hände vor Hautabschürfungen zu schützen.

Überlastung der Ausrüstung vermeiden:

Sichern Sie die Umgebung:

Trainieren Sie bei Bedarf mit Sicherung:

Ziehen Sie bei Übungen, die viel Kraft oder Gleichgewicht erfordern, das Training unter Aufsicht eines Trainers oder Partners in Betracht.

Lagern Sie die Ausrüstung ordnungsgemäß:

Lagern Sie das Zubehör nach dem Training an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit und Sonnenlicht, um Schäden zu vermeiden.

Konsultieren Sie einen Arzt:

Wenn Sie gesundheitliche Probleme oder Zweifel an der Intensität des funktionellen Trainings haben, konsultieren Sie vor Beginn der Übungen einen Arzt.

Unsachgemäße Verwendung 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 Training Power Bag - UpForm Use as intended:

Use accessories, such as power bags, only for their intended purpose. Incorrect use can lead to injury or equipment damage.

Choose equipment for your level of advancement:

Select accessories adapted to your strength, endurance, and experience, e.g., the appropriate weight of the power bag.

Warm up before training:

Before starting functional training, perform a warm-up to prepare muscles and joints for intense movements.

Avoid sudden movements:

Perform exercises in a controlled manner.

Regularly check the condition of the equipment:

Before each workout, check accessories for damage such as abrasions, cracks, or loose parts. Damaged equipment should be replaced.

Exercise in a safe environment:

Make sure you have enough space around you to avoid collisions with other people or objects.

Use protective gloves:

If possible, use protective gloves, especially when working with ropes or tires, to protect your hands from abrasions.

Avoid overloading the equipment:

Secure the environment:

Exercise with assistance if necessary:

For exercises requiring great strength or balance, consider exercising under the supervision of a coach or partner.

Store equipment properly:

After training, store accessories in a dry place, away from moisture and sunlight, to prevent damage.

Consult a doctor:

If you have health problems or doubts about the intensity of functional training, consult a doctor before starting exercises.

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 production: China

CZ Tréninkový vak Power Bag - UpForm Používejte v souladu s určením:

Příslušenství, jako jsou power bagy, používejte výhradně k určenému účelu. Nesprávné použití může vést k úrazům nebo poškození vybavení.

Zvolte vybavení podle své úrovně pokročilosti:

Vybírejte příslušenství přizpůsobené vaší síle, vytrvalosti a zkušenostem, např. vhodnou váhu power bagu.

Před tréninkem se zahřejte:

Před zahájením funkčního tréninku proveďte rozcvičku, abyste připravili svaly a klouby na intenzivní pohyby.

Vyvarujte se prudkých pohybů:

Čvičení provádějte kontrolovaným způsobem.

Pravidelně kontrolujte stav vybavení:

Před každým tréninkem zkontrolujte příslušenství, zda není poškozené (např. oděrky, praskliny nebo uvolněné části). Poškozené vybavení je třeba vyměnit.

Čvičte v bezpečném prostředí:

Ujistěte se, že máte kolem sebe dostatek místa, abyste předešli kolizím s jinými osobami nebo předměty.

Používejte ochranné rukavice:

Pokud je to možné, používejte ochranné rukavice, zejména při práci s lany nebo pneumatikami, abyste chránili ruce před odřeninami.

Vyvarujte se přetěžování vybavení:

Zajistěte okolí:

V případě potřeby cvičte s dopomocí:

U cviků vyžadujících velkou sílu nebo rovnováhu zvažte cvičení pod dohledem trenéra nebo partnera.

Vybavení správně skladujte:

Po ukončení tréninku skladujte příslušenství na suchém místě, mimo dosah vlhkosti a slunečního záření, aby nedošlo k jeho poškození.

Poradte se s lékařem:

Pokud máte zdravotní problémy nebo pochybnosti o intenzitě funkčního tréninku, poradte se před zahájením cvičení s lékařem.

Nesprávné používání 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 Treeningu Power Bag - UpForm Kasutage vastavalt juhistelet:

Kasutage lisatarvikuid, nagu power bagid, ainult nende ettenähtud otstarbel. Vale kasutamine võib põhjustada vigastusi või seadmete kahjustusi.

Valige varustus vastavalt oma tasemele:

Valige lisatarvikud vastavalt oma jõule, vastupidavusele ja kogemustele, nt sobiva kaaluga power bag.

Soojendage enne treeningut:

Enne funktsionaalse treeningu alustamist tehke soojendus, et valmistada lihased ja liigesed ette intensiivseteks liigutusteks.

Vältige äkilisi liigutusi:

Sooritage harjutusi kontrollitult.

Kontrollige regulaarselt varustuse seisukorda:

Enne igat treeningut kontrollige lisatarvikuid kahjustuste, näiteks kulumise, pragude või lahtiste osade suhtes. Kahjustatud varustus tuleb välja vahetada.

Treenige ohutus keskkonnas:

Veenduge, et teil on enda ümber piisavalt ruumi, et vältida kokkupõrkeid teiste inimeste või esemetega.

Kasutage kaitsekindaid:

Võimaluse korral kasutage kaitsekindaid, eriti kõite või rehvidega töötades, et kaitsta käsi hõõrdumise eest.

Vältige seadmete ülekoormamist:

Turvake ümbrus:

Vajadusel treenige koos julgustajaga:

Suurt jõudu või tasakaalu nõudvate harjutuste puhul kaaluge treenimist treeneri või partneri järelevalve all.

Hoiustage varustust nõuetekohaselt:

Pärast treeningut hoidke lisatarvikuid kuivas kohas, eemal niiskusest ja päikesevalgusest, et vältida nende kahjustumist.

Konsulteerige arstiga:

Kui teil on terviseprobleeme või kahtlusi funktsionaalse treeningu intensiivsuse osas, konsulteerige enne harjutuste alustamist arstiga.

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

Tootmisriik: Hiina

ES Saco de entrenamiento Power Bag - UpForm Uso previsto:

Utilice los accesorios, como los power bags, únicamente para el fin previsto. El uso incorrecto puede provocar lesiones o daños en el equipo.

Elija el equipo según su nivel de avance:

Seleccione accesorios adaptados a su fuerza, resistencia y experiencia, por ejemplo, el peso adecuado del power bag.

Caliente antes de entrenar:

Antes de comenzar el entrenamiento funcional, realice un calentamiento para preparar los músculos y las articulaciones para movimientos intensos.

Evite movimientos bruscos:

Realice los ejercicios de forma controlada.

Compruebe regularmente el estado del equipo:

Antes de cada entrenamiento, inspeccione los accesorios en busca de daños, como rozaduras, grietas o piezas sueltas. El equipo dañado debe ser reemplazado.

Entrene en un entorno seguro:

Asegúrese de tener suficiente espacio a su alrededor para evitar colisiones con otras personas u objetos.

Use guantes protectores:

Si es posible, use guantes protectores, especialmente al trabajar con cuerdas o neumáticos, para proteger sus manos de las abrasiones.

Evite sobrecargar el equipo:

Asegure el entorno:

Entrene con asistencia si es necesario:

Para ejercicios que requieran mucha fuerza o equilibrio, considere entrenar bajo la supervisión de un entrenador o compañero.

Guarde el equipo correctamente:

Después del entrenamiento, guarde los accesorios en un lugar seco, lejos de la humedad y la luz solar, para evitar daños.

Consulte a un médico:

Si tiene problemas de salud o dudas sobre la intensidad del entrenamiento funcional, consulte a un médico antes de comenzar los ejercicios.

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 Sac de frappe Power Bag - UpForm Utiliser conformément à l'usage prévu :

Utilisez les accessoires, tels que les sacs de puissance (power bags), uniquement aux fins prévues. Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures ou endommager l'équipement.

Choisissez l'équipement adapté à votre niveau :

Sélectionnez des accessoires adaptés à votre force, à votre endurance et à votre expérience, par exemple le poids approprié du sac de puissance.

Échauffez-vous avant l'entraînement :

Avant de commencer l'entraînement fonctionnel, effectuez un échauffement pour préparer les muscles et les articulations à des mouvements intenses.

Évitez les mouvements brusques :

Effectuez les exercices de manière contrôlée.

Vérifiez régulièrement l'état de l'équipement :

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que les accessoires ne sont pas endommagés (usure, fissures ou pièces desserrées). L'équipement endommagé doit être remplacé.

Exercez-vous dans un environnement sûr :

Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous pour éviter les collisions avec d'autres personnes ou objets.

Utilisez des gants de protection :

Si possible, utilisez des gants de protection, en particulier lors de l'utilisation de cordes ou de pneus, pour protéger vos mains des abrasions.

Évitez de surcharger l'équipement :

Sécurisez l'environnement :

Entraînez-vous avec une assistance si nécessaire :

Pour les exercices nécessitant une force ou un équilibre important, envisagez de vous exercer sous la surveillance d'un entraîneur ou d'un partenaire.

Rangez l'équipement correctement :

Après l'entraînement, rangez les accessoires dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et de la lumière du soleil, pour éviter de les endommager.

Consultez un médecin :

Si vous avez des problèmes de santé ou des doutes sur l'intensité de l'entraînement fonctionnel, consultez un médecin avant de commencer les exercices.

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 Power Bag Trainingszak - UpForm Gebruik volgens bestemming:

Gebruik accessoires, zoals power bags, uitsluitend voor het beoogde doel. Onjuist gebruik kan leiden tot letsel of schade aan de apparatuur.

Kies apparatuur op basis van uw niveau:

Kies accessoires die zijn aangepast aan uw kracht, uithoudingsvermogen en ervaring, bijv. het juiste gewicht van de power bag.

Opwarmen voor de training:

Voer een warming-up uit voordat u begint met functionele training om spieren en gewrichten voor te bereiden op intensieve bewegingen.

Vermijd plotselinge bewegingen:

Voer oefeningen op een gecontroleerde manier uit.

Controleer regelmatig de staat van de apparatuur:

Controleer de accessoires voor elke training op schade zoals slijtage, scheuren of loszittende onderdelen. Beschadigde apparatuur moet worden vervangen.

Train in een veilige omgeving:

Zorg ervoor dat u voldoende ruimte om u heen heeft om botsingen met andere personen of voorwerpen te voorkomen.

Gebruik beschermende handschoenen:

Gebruik indien mogelijk beschermende handschoenen, vooral bij het werken met touwen of banden, om de handen te beschermen tegen schaafwonden.

Voorkom overbelasting van de apparatuur:

Beveilig de omgeving:

Train indien nodig met assistentie:

Bij oefeningen die veel kracht of evenwicht vereisen, kunt u overwegen om te trainen onder toezicht van een trainer of partner.

Berg de apparatuur op de juiste manier op:

Bewaar de accessoires na de training op een droge plaats, uit de buurt van vocht en zonlicht, om schade te voorkomen.

Raadpleeg een arts:

Als u gezondheidsproblemen heeft of twijfels heeft over de intensiteit van de functionele training, raadpleeg dan een arts voordat u met de oefeningen begint.

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 productie: China

LT Treniruočių krepšys Power Bag - UpForm Naudokite pagal paskirtį:

Priedus, pavyzdžiui, „power bag“ krepšius, naudokite tik pagal jų paskirtį. Netinkamas naudojimas gali sukelti sužalojimus arba sugadinti įrangą.

Pasirinkite įrangą pagal savo pažangumo lygį:

Rinkitės priedus, pritaikytus jūsų jėgai, ištvermei ir patirčiai, pvz., atitinkamo svorio „power bag“ krepšį.

Apšilkite prieš treniruotę:

Prieš pradėdami funkcinę treniruotę, atlikite apšilimą, kad paruoštumėte raumenis ir sąnarius intensyviems judesiams.

Venkite staigių judesių:

Pratimus atlikite kontroliuojamai.

Reguliariai tikrinkite įrangos būklę:

Prieš kiekvieną treniruotę patikrinkite priedus, ar nėra pažeidimų, pavyzdžiui, nutrynimų, įtrūkimų ar atsilaisvinsiu dalių. Sugadintą įrangą būtina pakeisti.

Sportuokite saugioje aplinkoje:

Įsitikinkite, kad aplink jus yra pakankamai vietos, kad išvengtumėte susidūrimų su kitais žmonėmis ar daiktais.

Mūvėkite apsaugines pirštines:

Jei įmanoma, mūvėkite apsaugines pirštines, ypač dirbdami su virvėmis ar padangomis, kad apsaugotumėte rankas nuo nubrozdinimų.

Venkite įrangos perkrovos:

Apsaugokite aplinką:

Jei reikia, sportuokite su priežiūra:

Atlikdami pratimus, kuriems reikia didelės jėgos ar pusiausvyros, apsvastykite galimybę sportuoti prižiūrint treneriui ar partneriui.

Tinkamai laikykite įrangą:

Baigę treniruotę, priedus laikykite sausoje vietoje, atokiau nuo drėgmės ir saulės spindulių, kad jie nebūtų sugadinti.

Pasitarkite su gydytoju:

Jei turite sveikatos problemų ar abejonių dėl funkcinės treniruotės intensyvumo, prieš pradėdami sportuoti pasitarkite su gydytoju.

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 Тренировочный мешок Power Bag - UpForm Используйте по назначению:

Используйте аксессуары, такие как паурбэги, только по их прямому назначению. Неправильное использование может привести к травмам или повреждению оборудования.

Выбирайте оборудование в соответствии с вашим уровнем подготовки:

Выбирайте аксессуары, адаптированные к вашей силе, выносливости и опыту, например, подходящий вес паурбэга.

Разминайтесь перед тренировкой:

Перед началом функциональной тренировки сделайте разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к интенсивным движениям.

Избегайте резких движений:

Выполняйте упражнения подконтрольно.

Регулярно проверяйте состояние оборудования:

Перед каждой тренировкой проверяйте аксессуары на наличие повреждений, таких как потертости, трещины или ослабленные элементы. Поврежденное оборудование необходимо заменить.

Тренируйтесь в безопасной обстановке:

Убедитесь, что вокруг вас достаточно места, чтобы избежать столкновений с другими людьми или предметами.

Используйте защитные перчатки:

Если возможно, используйте защитные перчатки, особенно при работе с канатами или шинами, чтобы защитить руки от осадин.

Избегайте перегрузки оборудования:

Обезопасьте окружающее пространство:

Тренируйтесь со страховкой, если это необходимо:

Для упражнений, требующих большой силы или равновесия, рассмотрите возможность тренировки под присмотром тренера или партнера.

Храните оборудование надлежащим образом:

После окончания тренировки храните аксессуары в сухом месте, вдали от влаги и солнечного света, чтобы предотвратить их повреждение.

Проконсультируйтесь с врачом:

Если у вас есть проблемы со здоровьем или сомнения относительно интенсивности функциональной тренировки, проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий.

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 Treniņu soma Power Bag - UpForm Lietojiet atbilstoši paredzētajam mērķim:

Izmantojiet piederumus, piemēram, power bags, tikai paredzētajam mērķim. Nepareiza lietošana var izraisīt traumas vai aprikojuma bojājumus.

Izvēlieties aprikojumu atbilstoši savam sagatavotības līmenim:

Izvēlieties piederumus, kas pielāgoti jūsu spēkam, izturībai un pieredzei, piemēram, atbilstošu power bag svaru.

Iesildieties pirms treniņa:

Pirms funkcionālā treniņa sākšanas veiciet iesildīšanos, lai sagatavotu muskuļus un locītavas intensīvam kustībām.

Izvirieties no straujām kustībām:

Izvirinājumu izpildiet kontrolēti.

Regulāri pārbaudiet aprikojuma stāvokli:

Pirms katra treniņa pārbaudiet, vai piederumiem nav bojājumu, piemēram, nobrāzumu, plaisu vai vaļīgu detaļu. Bojāts aprikojums ir jānomaina.

Vingrojiet drošā vidē:

Pārlicieties, ka ap jums ir pietiekami daudz vietas, lai izvairītos no sadursmēm ar citiem cilvēkiem vai priekšmetiem.

Izmantojiet aizsargcimdus:

Ja iespējams, izmantojiet aizsargcimdus, īpaši strādājot ar virvēm vai riepām, lai aizsargātu rokas no nobrāzumiem.

Izvirieties no aprikojuma pārslodzes:

Nodrošiniet apkārtējo vidi:

Ja nepieciešams, vingrojiet ar asistentu:

Vingrinājumiem, kuriem nepieciešams liels spēks vai līdzsvars, apsveriet iespēju vingrot trenera vai partnera uzraudzībā.

Uzglabājiet aprikojumu pareizi:

Pēc treniņa beigām uzglabājiet piederumus sausā vietā, prom no mitruma un saules gaismas, lai novērstu to bojājumus.

Konsultējieties ar ārstu:

Ja jums ir veselības problēmas vai šaubas par funkcionālā treniņa intensitāti, pirms vingrojumu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu.

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 Sac de antrenament Power Bag - UpForm Utilizați conform destinației:

Utilizați accesoriile, cum ar fi sacii de putere (power bags), numai în scopul prevăzut. Utilizarea incorectă poate duce la vătămări sau la deteriorarea echipamentului.

Alegeți echipamentul în funcție de nivelul dumneavoastră de pregătire:

Selectați accesorii adaptate forței, rezistenței și experienței dumneavoastră, de exemplu greutatea corespunzătoare a sacului de putere.

Încălziți-vă înainte de antrenament:

Pentru exercițiile care necesită multă forță sau echilibru, luați în considerare exercitarea sub supravegherea unui antrenor sau a unui partener.

Evitați mișcărilor bruște:

Efectuați exercițiile într-un mod controlat.

Verificați regulat starea echipamentului:

Înainte de a începe antrenamentul, verificați accesoriile pentru deteriorări, cum ar fi abraziuni, fisuri sau piese slăbite. Echipamentul deteriorat trebuie înlocuit.

Exersați într-un mediu sigur:

Asigurați-vă că aveți suficient spațiu în jur pentru a evita coliziunile cu alte persoane sau obiecte.

Utilizați mănuși de protecție:

Dacă este posibil, utilizați mănuși de protecție, în special când lucrați cu frânghii sau anvelope, pentru a proteja mâinile de abraziuni.

Evitați supraîncărcarea echipamentului:

Securizați mediul înconjurător:

Exersați cu asistență dacă este necesar:

Pentru exercițiile care necesită multă forță sau echilibru, luați în considerare exercitarea sub supravegherea unui antrenor sau a unui partener.

Depozitați echipamentul în mod corespunzător:

După antrenament, depozitați accesoriile într-un loc uscat, ferit de umiditate și de lumina soarelui, pentru a preveni deteriorarea acestora.

Consultați un medic:

Dacă aveți probleme de sănătate sau îndoeli cu privire la intensitatea antrenamentului funcțional, consultați un medic înainte de a începe exercițiile.

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 Tréningový vak Power Bag - UpForm Používajte v súlade s určením:

Príslušenstvo, ako sú power bagy, používajte výhradne na určený účel. Nesprávne použitie môže viesť k úrazom alebo poškodeniu vybavenia.

Zvoľte vybavenie podľa svojej úrovne pokročilosti:

Vyberajte príslušenstvo prispôsobené vašej sile, vytrvalosti a skúsenostiam, napr. vhodnú váhu power bagu.

Pred tréningom sa zahrejte:

Pred začatím funkčného tréningu vykonajte rozcvičku, aby ste pripravili svaly a kĺby na intenzívne pohyby.

Vyvarujte sa prudkých pohybov:

Cvičenie vykonávajte kontrolovaným spôsobom.

Pravidelne kontrolujte stav vybavenia:

Pred každým tréningom skontrolujte príslušenstvo, či nie je poškodené (napr. odreniny, praskliny alebo uvoľnené časti). Poškodené vybavenie je potrebné vymeniť.

Cvičte v bezpečnom prostredí:

Uistite sa, že máte okolo seba dostatok miesta, aby ste predišli kolíziám s inými osobami alebo predmetmi.

Používajte ochranné rukavice:

Ak je to možné, používajte ochranné rukavice, najmä pri práci s lanami alebo pneumatikami, aby ste chránili ruky pred odreninami.

Vyvarujte sa preťažovaniu vybavenia:

Zaisťujte okolie:

V prípade potreby cvičte s dopomocou:

Pri cvikoch vyžadujúcich veľkú silu alebo rovnováhu zväzťe cvičenie pod dohľadom trénera alebo partnera.

Vybavenie správne skladujte:

Po ukončení tréningu skladujte príslušenstvo na suchom mieste, mimo dosahu vlhkosti a slnečného žiarenia, aby nedošlo k jeho poškodeniu.

Poradte sa s lekárom:

Ak máte zdravotné problémy alebo pochybnosti o intenzite funkčného tréningu, poraďte sa pred začatím cvičenia s lekárom.

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 Power Bag edzőzsák - UpForm Rendeltetészerűen használja:

A kiegészítőket, például a power bag-eket, kizárólag rendeltetésüknek megfelelően használja. A helytelen használat sérülésekhez vagy a berendezés károsodásához vezethet.

Válassza ki a szintjének megfelelő felszerelést:

Válasszon erejének, állóképességének és tapasztalatának megfelelő kiegészítőket, például megfelelő súlyú power bag-et.

Melegítsen be edzés előtt:

A funkcionális edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítést, hogy felkészítse az izmokat és az ízületeket az intenzív mozgásokra.

Kerülje a hirtelen mozdulatokat:

A gyakorlatokat kontrollált módon végezze.

Rendszeresen ellenőrizze a felszerelés állapotát:

Minden edzés előtt ellenőrizze a kiegészítők állapotát, keressen sérüléseket, például kopást, repedéseket vagy meglazult elemeket. A sérült felszerelést ki kell cserélni.

Edzen biztonságos környezetben:

Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre Ön körül, hogy elkerülje az ütközést más személyekkel vagy tárgyakkal.

Használjon védőkesztyűt:

Ha lehetséges, használjon védőkesztyűt, különösen kötelekkel vagy gumibroncsokkal végzett munka során, hogy megvédje kezét a horzsolásoktól.

Kerülje a felszerelés túlterhelését:

Biztosítsa a környezetet:

Szükség esetén edzen segítséggel:

Nagy erőt vagy egyensúlyt igénylő gyakorlatok esetén fontolja meg az edző vagy partner felügyelete melletti edzést.

Tárolja megfelelően a felszerelést:

Az edzés befejezése után a kiegészítőket száraz helyen, nedvességtől és napfénytől távol tárolja a károsodás megelőzése érdekében.

Konzultáljon orvossal:

Ha egészségügyi problémái vannak, vagy kétségei merülnek fel a funkcionális edzés intenzitásával kapcsolatban, a gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

A nem megfelelő használat eséshez és sérüléshez vezethet.

A termék nem ajánlott 3 év alatti gyermekek számára.

IMPORTŐR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Gyártási ország: Kína

SE Power Bag Träningsväska - UpForm Använd enligt avsett ändamål:

Använd tillbehör, såsom power bags, endast för deras avsedda ändamål. Felaktig användning kan leda till skador på person eller utrustning.

Välj utrustning efter din nivå:

Välj tillbehör som är anpassade efter din styrka, uthållighet och erfarenhet, t.ex. lämplig vikt på power bagen.

Värm upp före träning:

Innan du påbörjar funktionell träning, utför en uppvärmning för att förbereda muskler och leder för intensiva rörelser.

Undvik plötsliga rörelser:

Utför övningarna på ett kontrollerat sätt.

Kontrollera regelbundet utrustningens skick:

Före varje träningspass, kontrollera tillbehören för skador såsom nötning, sprickor eller lösa delar. Skadad utrustning ska bytas ut.

Träna i en säker miljö:

Se till att du har tillräckligt med utrymme runt dig för att undvika kollisioner med andra personer eller föremål.

Använd skyddshandskar:

Om möjligt, använd skyddshandskar, särskilt vid arbete med rep eller däck, för att skydda händerna mot skavsår.

Undvik att överbelasta utrustningen:

Säkra omgivningen:

Träna med assistans vid behov:

För övningar som kräver stor styrka eller balans, överväg att träna under uppsikt av en tränare eller partner.

Förvara utrustningen på rätt sätt:

Efter avslutat träningspass, förvara tillbehören på en torr plats, borta från fukt och solljus, för att förhindra skador.

Konsultera en läkare:

Om du har hälsoproblem eller är osäker på intensiteten i den funktionella träningen, konsultera en läkare innan du påbörjar övningarna.

Felaktig användning kan leda till fall och skador.

Produkten är inte avsedd för barn under 3 år.

IMPORTÖR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Tillverkningsland: Kina

IT Sacco da allenamento Power Bag - UpForm Utilizzare secondo la destinazione d'uso:

Utilizzare gli accessori, come i power bag, esclusivamente per lo scopo previsto. Un uso improprio può causare lesioni o danni all'attrezzatura.

Scegliere l'attrezzatura in base al proprio livello di preparazione:

Selezionare accessori adatti alla propria forza, resistenza ed esperienza, ad esempio il peso appropriato del power bag.

Riscaldarsi prima dell'allenamento:

Prima di iniziare l'allenamento funzionale, eseguire un riscaldamento per preparare muscoli e articolazioni a movimenti intensi.

Evitare movimenti bruschi:

Eseguire gli esercizi in modo controllato.

Controllare regolarmente lo stato dell'attrezzatura:

Prima di ogni allenamento, ispezionare gli accessori per verificare la presenza di danni quali abrasioni, crepe o parti allentate. L'attrezzatura danneggiata deve essere sostituita.

Allenarsi in un ambiente sicuro:

Assicurarsi di avere spazio a sufficienza intorno a sé per evitare collisioni con altre persone o oggetti.

Utilizzare guanti protettivi:

Se possibile, utilizzare guanti protettivi, specialmente quando si lavora con funi o pneumatici, per proteggere le mani dalle abrasioni.

Evitare di sovraccaricare l'attrezzatura:

Mettere in sicurezza l'ambiente:

Allenarsi con assistenza, se necessario:

Per gli esercizi che richiedono molta forza o equilibrio, considerare di allenarsi sotto la supervisione di un istruttore o di un partner.

Conservare l'attrezzatura in modo appropriato:

Al termine dell'allenamento, conservare gli accessori in un luogo asciutto, lontano da umidità e luce solare, per evitare danni.

Consultare un medico:

In caso di problemi di salute o dubbi sull'intensità dell'allenamento funzionale, consultare un medico prima di iniziare gli esercizi.

L'uso improprio può causare cadute e infortuni.

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

IMPORTATORE:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Paese di produzione: Cina