

**PL – Zestaw hantli fitness winylovych 12 kg ze stojakiem – UpForm:**

**Ostrzeżenia:**

Produkt jest artykułem sportowym i nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci mogą korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.

Przed użyciem należy upewnić się, że hantle oraz stojak są w dobrym stanie, bez uszkodzeń lub pęknięć. Regularna kontrola sprzętu zwiększa bezpieczeństwo użytkowania.

Uszkodzony produkt nie powinien być używany. Nie należy podejmować prób samodzielnej naprawy.

Jeśli stojak wymaga montażu, należy postępować zgodnie z instrukcją producenta, aby zapewnić jego stabilność i bezpieczeństwo użytkowania.

Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym, przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i minimalizuje ryzyko zahaczenia o sprzęt.

Przed użyciem należy upewnić się, że ręce użytkownika są suche, aby zapewnić pewny chwyt i zapobiec wyslizgnięciu się hantli.

Należy ćwiczyć na płaskiej i stabilnej powierzchni.

Przed każdym treningiem należy wykonać odpowiednią rozgrzewkę, aby zmniejszyć ryzyko urazów mięśni i stawów.

Należy stosować prawidłową technikę podnoszenia, aby uniknąć kontuzji. W razie wątpliwości zaleca się konsultację z trenerem lub fizjoterapeutą.

Produkt należy przechowywać w suchym miejscu, z dala od wilgoci, źródeł ciepła i otwartego ognia.

Ciążar należy dostosować do indywidualnych możliwości użytkownika. Nadmierne obciążenie może prowadzić do kontuzji.

Podczas odkładania lub przypadkowego upuszczenia hantli należy zachować ostrożność, aby uniknąć uszkodzenia podłogi. Zaleca się stosowanie mat ochronnych.

W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, bólu lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać trening.

Po zakończeniu treningu hantle należy odłożyć na stojak, aby zapobiec potknięciu się i utrzymać porządek w miejscu ćwiczeń.

Zaleca się zachowanie niniejszej instrukcji do przyszłego użytku.

**Ostrzeżenie:**

Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do urazów lub 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

**EN – Vinyl fitness dumbbell set 12 kg with rack – UpForm:**

**Warnings:**

The product is a sporting article and not a toy. Keep out of reach of children. Children may only use the product under adult supervision.

Before use, ensure that the dumbbells and the rack are in good condition, without damage or cracks. Regular inspection of the equipment increases safety of use.

A damaged product should not be used. Do not attempt to repair it yourself.

If the rack requires assembly, follow the manufacturer's instructions to ensure its stability and safety of use.

It is recommended to perform training in comfortable, close-fitting sportswear that does not restrict movement and minimizes the risk of catching on the equipment.

Before use, make sure the user's hands are dry to ensure a secure grip and prevent the dumbbells from slipping.

Exercise on a flat and stable surface.

Before each workout, perform a proper warm-up to reduce the risk of muscle and joint injuries.

Use proper lifting techniques to avoid injury. In case of doubt, it is recommended to consult a trainer or physiotherapist.

Store the product in a dry place, away from moisture, heat sources, and open flames.

The weight should be adapted to the user's individual capabilities. Excessive load can lead to injury.

When putting away or accidentally dropping dumbbells, care should be taken to avoid damaging the floor. The use of protective mats is recommended.

If dizziness, pain, or discomfort occurs, stop training immediately.

After finishing the workout, the dumbbells should be placed back on the rack to prevent tripping and maintain order in the exercise area.

It is recommended to keep these instructions for future use.

**Warning:**

Improper use can lead to trauma or injury.

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

**Importer:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Poland  
sklep@marbo.pl

Country of origin: China

## **DE – Vinyl-Fitness-Hantel-Set 12 kg mit Ständer – UpForm:**

### **Warnhinweise:**

Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass die Hanteln und der Ständer in gutem Zustand sind und keine Schäden oder Risse aufweisen. Regelmäßige Inspektionen der Ausrüstung erhöhen die Sicherheit beim Gebrauch.

Ein beschädigtes Produkt darf nicht verwendet werden. Versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren.

Wenn der Ständer montiert werden muss, befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers, um seine Stabilität und Sicherheit zu gewährleisten.

Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und das Risiko verringert, an den Geräten hängen zu bleiben.

Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass die Hände des Benutzers trocken sind, um einen sicheren Halt zu gewährleisten und ein Abrutschen der Hanteln zu verhindern.

Trainieren Sie auf einer ebenen und stabilen Fläche.

Führen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmtraining durch, um das Risiko von Muskel- und Gelenkverletzungen zu verringern.

Wenden Sie die richtige Hebeteknik an, um Verletzungen zu vermeiden. Im Zweifelsfall wird empfohlen, einen Trainer oder Physiotherapeuten zu konsultieren.

Lagern Sie das Produkt an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit, Wärmequellen und offenem Feuer.

Das Gewicht sollte an die individuellen Fähigkeiten des Benutzers angepasst werden. Eine übermäßige Belastung kann zu Verletzungen führen.

Achten Sie beim Ablegen oder versehentlichen Fallenlassen von Hanteln darauf, den Boden nicht zu beschädigen. Die Verwendung von Schutzmatten wird empfohlen.

Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Schwindel, Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.

Legen Sie die Hanteln nach Beendigung des Trainings wieder auf den Ständer, um Stolperfallen zu vermeiden und Ordnung im Trainingsbereich zu halten.

Es wird empfohlen, diese Anleitung zum späteren Nachschlagen aufzubewahren.

### **Warnung:**

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Traumata oder Verletzungen führen. Das Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren bestimmt.

### **Importeur:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Polen  
sklep@marbo.pl

Herstellungsland: China

## **CZ – Sada vinylových fitness činek 12 kg se stojanem – UpForm:**

### **Varování:**

Výrobek je sportovní potřeba, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Děti smí výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

Před použitím se ujistěte, že činky i stojan jsou v dobrém stavu, bez poškození nebo prasklin. Pravidelná kontrola zařízení zvyšuje bezpečnost používání.

Poškozený výrobek by se neměl používat. Nepokoušejte se o samostatnou opravu.

Pokud stojan vyžaduje montáž, postupujte podle pokynů výrobce, abyste zajistili jeho stabilitu a bezpečnost používání.

Doporučuje se trénovat v pohodlném, přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje v pohybu a minimalizuje riziko zachycení o nářadí.

Před použitím se ujistěte, že má uživatel suché ruce, aby byl zajištěn pevný úchop a zabránilo se vyklouznutí činek.

Cvičte na rovném a stabilním povrchu.

Před každým tréninkem proveďte vhodnou rozcvičku, abyste snížili riziko poranění svalů a kloubů.

Používejte správnou techniku zvedání, abyste předešli zranění. V případě pochybností se doporučuje konzultace s trenérem nebo fyzioterapeutem.

Výrobek skladujte na suchém místě, mimo dosah vlhkosti, zdrojů tepla a otevřeného ohně.

Zátěž by měla být přizpůsobena individuálním možnostem uživatele. Nadměrné zatížení může vést ke zranění.

Při odkládání nebo náhodném upuštění činek dbejte zvýšené opatrnosti, aby nedošlo k poškození podlahy. Doporučuje se používat ochranné podložky.

V případě závratí, bolesti nebo nevolnosti trénink okamžitě přerušete.

Po ukončení tréninku odložte činky na stojan, abyste předešli zakopnutí a udrželi na pracovišti pořádek.

Doporučuje se uschovat tento návod pro budoucí použití.

### **Varování:**

Nesprávné použití může vést k úrazům nebo zraněním. Výrobek není určen pro děti do 3 let.

### **Dovozce:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Polsko  
sklep@marbo.pl

Země výroby: Čína

**EE –** Vinüülkattega hantlite komplekt 12 kg hoidikuga – UpForm:

**Hoiatused:**

Toode on sporditarve, mitte mänguasi. Hoida lastele kättesaamatus kohas. Lapsed tohivad toodet kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all.

Enne kasutamist veenduge, et hantlid ja hoidik on heas seisukorras, ilma kahjustuste või pragudeta. Seadmete regulaarne kontrollimine suurendab kasutusohutust.

Kahjustatud toodet ei tohi kasutada. Ärge üritage toodet ise parandada.

Kui hoidik vajab kokkupanemist, järgige stabiilsuse ja kasutusohutuse tagamiseks tootja juhiseid.

Soovitav on treenida mugavas, liibuvas spordiriietuses, mis ei piira liikumist ja vähendab seadmete taha takerdumise ohtu.

Enne kasutamist veenduge, et kasutaja käed on kuivad, et tagada kindel haare ja vältida hantlite käest libisemist.

Treenige tasasel ja stabiilsel pinnal.

Enne iga treeningut tehke korralik soojendus, et vähendada lihase- ja liigesevigastuste ohtu.

Vigastuste vältimiseks kasutage õiget töstetehnikat. Kahtluse korral on soovitatav konsulteerida treeneri või füsioterapeudiga.

Hoidke toodet kuivas kohas, eemal niiskusest, soojusallikatest ja lahtisest tulest.

Raskuste peab vastama kasutaja individuaalsetele võimetele. Ülemäärane koormus võib põhjustada vigastusi.

Hantlite asetamisel või juhuslikul mahakukkumisel olge ettevaatlik, et vältida põranda kahjustamist. Soovitav on kasutada kaitsematte.

Peapöörituse, valu või halva enesetunde korral lõpetage treening koheselt.

Pärast treeningut asetage hantlid tagasi hoidikule, et vältida komistamist ja hoida treeningukoht korras.

Soovitav on hoida see juhend edaspidiseks kasutamiseks alles.

**Hoiatus:**

Vale kasutamine võib põhjustada traumasid või vigastusi.

Toode ei ole mõeldud alla 3-aastastele lastele.

**Maaletooja:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Poola  
sklep@marbo.pl

Päritoluriik: Hiina

**FR –** Ensemble d'haltères fitness en vinyle 12 kg avec support – UpForm :

**Avertissements :**

Le produit est un article de sport et non un jouet. Tenir hors de portée des enfants. Les enfants ne peuvent utiliser le produit que sous la surveillance d'un adulte.

Avant utilisation, assurez-vous que les haltères et le support sont en bon état, sans dommages ni fissures. Une inspection régulière de l'équipement augmente la sécurité d'utilisation.

Un produit endommagé ne doit pas être utilisé. N'essayez pas de le réparer vous-même.

Si le support nécessite un montage, suivez les instructions du fabricant pour garantir sa stabilité et sa sécurité d'utilisation.

Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue de sport confortable et ajustée qui ne restreint pas les mouvements et minimise le risque de s'accrocher à l'équipement.

Avant utilisation, assurez-vous que les mains de l'utilisateur sont sèches pour garantir une prise ferme et éviter que les haltères ne glissent.

Exercez-vous sur une surface plane et stable.

Avant chaque entraînement, effectuez un échauffement approprié pour réduire le risque de blessures musculaires et articulaires.

Utilisez des techniques de levage appropriées pour éviter les blessures. En cas de doute, il est recommandé de consulter un entraîneur ou un physiothérapeute.

Conservez le produit dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, des sources de chaleur et des flammes nues.

Le poids doit être adapté aux capacités individuelles de l'utilisateur. Une charge excessive peut entraîner des blessures.

Lors de la pose ou de la chute accidentelle des haltères, veillez à ne pas endommager le sol. L'utilisation de tapis de protection est recommandée.

En cas de vertiges, de douleurs ou de malaise, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Après avoir terminé l'entraînement, les haltères doivent être replacés sur le support pour éviter de trébucher et maintenir l'ordre dans la zone d'exercice.

Il est recommandé de conserver ces instructions pour une utilisation future.

**Avertissement :**

Une mauvaise utilisation peut entraîner des traumatismes ou 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  
Pologne  
sklep@marbo.pl

Pays de fabrication : Chine

**ES – Juego de mancuernas de fitness de vinilo de 12 kg con soporte – UpForm:**

**Advertencias:**

El producto es un artículo deportivo y no un juguete. Manténgase fuera del alcance de los niños. Los niños solo pueden utilizar el producto bajo la supervisión de un adulto.

Antes de su uso, asegúrese de que las mancuernas y el soporte estén en buen estado, sin daños ni grietas. La inspección regular del equipo aumenta la seguridad de uso.

No se debe utilizar un producto dañado. No intente repararlo usted mismo.

Si el soporte requiere montaje, siga las instrucciones del fabricante para garantizar su estabilidad y seguridad de uso.

Se recomienda realizar el entrenamiento con ropa deportiva cómoda y ajustada que no restrinja el movimiento y minimice el riesgo de engancharse en el equipo.

Antes de su uso, asegúrese de que las manos del usuario estén secas para garantizar un agarre seguro y evitar que las mancuernas se resbalen.

Haga ejercicio sobre una superficie plana y estable.

Antes de cada entrenamiento, realice un calentamiento adecuado para reducir el riesgo de lesiones musculares y articulares.

Utilice técnicas de levantamiento adecuadas para evitar lesiones. En caso de duda, se recomienda consultar a un entrenador o fisioterapeuta.

Guarde el producto en un lugar seco, alejado de la humedad, fuentes de calor y llamas abiertas.

El peso debe adaptarse a las capacidades individuales del usuario. Una carga excesiva puede provocar lesiones.

Al dejar o dejar caer accidentalmente las mancuernas, se debe tener cuidado para evitar dañar el suelo. Se recomienda el uso de alfombrillas protectoras.

Si se producen mareos, dolor o malestar, interrumpa el entrenamiento inmediatamente.

Al finalizar el entrenamiento, las mancuernas deben volver a colocarse en el soporte para evitar tropiezos y mantener el orden en el área de ejercicio.

Se recomienda conservar estas instrucciones para futuras consultas.

**Advertencia:**

El uso inadecuado puede provocar traumatismos o lesiones.

El producto no está destinado a niños menores de 3 años.

**Importador:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Polonia  
sklep@marbo.pl

País de producción: China

**NL – Vinyl fitness dumbbellset 12 kg met rek – UpForm:**

**Waarschuwingen:**

Het product is een sportartikel en geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen houden. Kinderen mogen het product alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.

Controleer voor gebruik of de dumbbells en het rek in goede staat verkeren, zonder beschadigingen of scheuren. Regelmatige inspectie van de apparatuur verhoogt de veiligheid bij het gebruik.

Een beschadigd product mag niet worden gebruikt. Probeer het niet zelf te repareren.

Als het rek moet worden gemonteerd, volg dan de instructies van de fabrikant om de stabiliteit en veiligheid bij het gebruik te garanderen.

Het wordt aanbevolen om te trainen in comfortabele, nauwsluitende sportkleding die de beweging niet beperkt en het risico op vasthaken aan de apparatuur minimaliseert.

Zorg er voor gebruik voor dat de handen van de gebruiker droog zijn om een stevige grip te garanderen en te voorkomen dat de dumbbells wegglijden.

Train op een vlakke en stabiele ondergrond.

Voer voor elke training een goede warming-up uit om het risico op spier- en gewrichtsblessures te verminderen.

Gebruik de juiste tiltechnieken om blessures te voorkomen. Raadpleeg bij twijfel een trainer of fysiotherapeut.

Bewaar het product op een droge plaats, uit de buurt van vocht, warmtebronnen en open vuur.

Het gewicht moet worden aangepast aan de individuele mogelijkheden van de gebruiker. Overmatige belasting kan tot blessures leiden.

Wees voorzichtig bij het opbergen of per ongeluk laten vallen van de dumbbells om beschadiging van de vloer te voorkomen. Het gebruik van beschermmatten wordt aanbevolen.

Stop onmiddellijk met trainen als u duizeligheid, pijn of ongemak ervaart.

Plaats de dumbbells na de training terug op het rek om struikelen te voorkomen en de orde in de trainingsruimte te bewaren.

Het wordt aanbevolen om deze instructies te bewaren voor toekomstig gebruik.

**Waarschuwing:**

Onjuist gebruik kan leiden tot trauma of letsel.

Het product is niet bedoeld voor kinderen jonger dan 3 jaar.

**Importeur:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Polen  
sklep@marbo.pl

Land van productie: China

**LT – Vinilinių fitneso svarmenų rinkinys 12 kg su stovu – UpForm:****Įspėjimai:**

Produktas yra sporto prekė, o ne žaislas. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. Vaikai gali naudoti produktą tik prižiūrimi suaugusiųjų.

Prieš naudodami įsitikinkite, kad svarmenys ir stovas yra geros būklės, be pažeidimų ar įtrūkimų. Reguliari įrangos patikra padidina naudojimo saugumą.

Pažeisto produkto naudoti negalima. Nebandykite patys remontuoti produkto.

Jei stovą reikia surinkti, laikykitės gamintojo instrukcijų, kad užtikrintumėte jo stabilumą ir naudojimo saugumą.

Rekomenduojama treniuotis su patogia, prigludusia sportine apranga, kuri nevaržo judesių ir sumažina užsikabinimo už įrangos riziką.

Prieš naudodami įsitikinkite, kad naudotojo rankos yra sausos, kad užtikrintumėte tvirtą sukibimą ir svarmenys neišslisėtų.

Sportuokite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.

Prieš kiekvieną treniruotę atlikite tinkamą apšilimą, kad sumažintumėte raumenų ir sąnarių traumų riziką.

Naudokite tinkamą kėlimo techniką, kad išvengtumėte traumų. Jei abejojate, rekomenduojama pasikonsultuoti su treneriu ar kineziterapeutu.

Produktą laikykite sausoje vietoje, atokiau nuo drėgmės, šilumos šaltinių ir atviros ugnies.

Svoris turi būti pritaikytas pagal individualias naudotojo galimybes. Per didelė apkrova gali sukelti traumas.

Dėdami ar netyčia numetę svarmenis būkite atsargūs, kad nepažeistumėte grindų. Rekomenduojama naudoti apsauginius kilimėlius.

Jei pajutote galvos sukimąsi, skausmą ar blogą savijautą, nedelsdami nutraukite treniruotę.

Baigę treniruotę svarmenis padėkite ant stovo, kad už jų neužkliūtumėte ir palaikytumėte tvarką mankštos vietoje.

Rekomenduojama išsaugoti šią instrukciją ateičiai.

**Įspėjimas:**

Netinkamas naudojimas gali sukelti traumas ar sužalojimus. Produktas neskirtas vaikams iki 3 metų.

**Importuotojas:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Lenkija  
sklep@marbo.pl

Gamybos šalis: Kinija

**LV – Vinila fitnesa hantēlu komplekts 12 kg ar statīvu – UpForm:****Brīdinājumi:**

Produkts ir sporta prece, nevis rotaļlieta. Uzglabāt bērniem nepieejamā vietā. Bērni drīkst lietot produktu tikai pieaugušo uzraudzībā.

Pirms lietošanas pārlicinieties, ka hanteles un statīvs ir labā stāvoklī, bez bojājumiem vai plaisām. Regulāra aprīkojuma pārbaude palielina lietošanas drošību.

Bojātu produktu nedrīkst lietot. Nemēģiniet veikt remontu pašrocīgi.

Ja statīvam nepieciešama montāža, ievērojiet ražotāja norādījumus, lai nodrošinātu tā stabilitāti un lietošanas drošību.

Treniņu ieteicams veikt ērtā, pieguļošā sporta tērpā, kas neierobežo kustības un samazina risku aizķerties aiz aprīkojuma.

Pirms lietošanas pārlicinieties, ka lietotāja rokas ir sausas, lai nodrošinātu drošu satvērienu un nepieļautu hantēlu izslīdēšanu.

Vingrojiet uz līdzenas un stabilas virsmas.

Pirms katra treniņa veiciet pienācīgu iesildīšanos, lai samazinātu muskuļu un locītavu traumu risku.

Lai izvairītos no traumām, izmantojiet pareizu celšanas tehniku. Šaubu gadījumā ieteicams konsultēties ar treneri vai fizioterapeitu.

Uzglabājiet produktu sausā vietā, prom no mitruma, siltuma avotiem un atklātas liesmas.

Svars jāpielāgo lietotāja individuālajām spējām. Pārmērīga slodze var izraisīt traumas.

Noliekot vai nejauši noņemot hanteles, jāievēro piesardzība, lai nesabojātu grīdu. Ieteicams izmantot aizsargpaklājus.

Ja rodas reibonis, sāpes vai slikta pašsajūta, nekavējoties pārtrauciet treniņu.

Pēc treniņa beigām hanteles jānovieto atpakaļ uz statīva, lai novērstu paklupšanu un uzturētu kārtību vingrošanas zonā.

Ieteicams saglabāt šo instrukciju turpmākai lietošanai.

**Brīdinājums:**

Nepareiza lietošana var izraisīt traumas vai ievainojumus. Produkts nav paredzēts bērniem līdz 3 gadu vecumam.

**Importētājs:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Polija  
sklep@marbo.pl

Ražotājvalsts: Ķīna

**RU – Набор виниловых гантелей для фитнеса 12 кг со стойкой – UpForm:****Предупреждения:**

Изделие является спортивным товаром и не является игрушкой. Хранить в недоступном для детей месте. Дети могут пользоваться изделием только под присмотром взрослых.

Перед использованием убедитесь, что гантели и стойка находятся в хорошем состоянии, без повреждений и трещин. Регулярный осмотр оборудования повышает безопасность использования.

Поврежденное изделие использовать нельзя. Не пытайтесь ремонтировать его самостоятельно.

Если стойка требует сборки, следуйте инструкциям производителя, чтобы обеспечить ее устойчивость и безопасность использования.

Рекомендуется тренироваться в удобной облегчающей спортивной одежде, которая не стесняет движений и минимизирует риск зацепиться за оборудование.

Перед использованием убедитесь, что руки пользователя сухие, чтобы обеспечить надежный захват и предотвратить соскальзывание гантелей.

Тренируйтесь на плоской и устойчивой поверхности.

Перед каждой тренировкой проводите соответствующую разминку, чтобы снизить риск травм мышц и суставов.

Используйте правильную технику подъема во избежание травм. В случае сомнений рекомендуется проконсультироваться с тренером или физиотерапевтом.

Храните изделие в сухом месте, вдали от влаги, источников тепла и открытого огня.

Вес должен соответствовать индивидуальным возможностям пользователя. Чрезмерная нагрузка может привести к травмам.

При складывании или случайном падении гантелей следует соблюдать осторожность, чтобы не повредить пол. Рекомендуется использовать защитные коврики.

В случае головокружения, боли или плохого самочувствия немедленно прекратите тренировку.

После окончания тренировки гантели следует положить обратно на стойку, чтобы предотвратить спотыкание и поддерживать порядок в месте занятий.

Рекомендуется сохранить данную инструкцию для последующего использования.

**Внимание:**

Неправильное использование может привести к травмам или увечьям. Изделие не предназначено для детей младше 3 лет.

**Импортер:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Польша  
sklep@marbo.pl

Страна производства: Китай

**RO – Set gantere fitness vinil 12 kg cu suport – UpForm:****Avertismente:**

Produsul este un articol sportiv și nu o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Copiii pot utiliza produsul numai sub supravegherea unui adult.

Înainte de utilizare, asigurați-vă că ganterele și suportul sunt în stare bună, fără deteriorări sau fisuri. Inspekția regulată a echipamentului crește siguranța în utilizare.

Un produs deteriorat nu trebuie utilizat. Nu încercați să îl reparați singur.

Dacă suportul necesită asamblare, urmați instrucțiunile producătorului pentru a asigura stabilitatea și siguranța acestuia în utilizare.

Se recomandă efectuarea antrenamentului în îmbrăcăminte sportivă confortabilă, strânsă pe corp, care nu restricționează mișcarea și minimizează riscul de a se agăța de echipament.

Înainte de utilizare, asigurați-vă că mâinile utilizatorului sunt uscate pentru a asigura o priză fermă și pentru a preveni alunecarea ganterelor.

Exersați pe o suprafață plană și stabilă.

Înainte de fiecare antrenament, efectuați o încălzire adecvată pentru a reduce riscul de accidentări musculare și articulare.

Utilizați tehnici corecte de ridicare pentru a evita rănirea. În caz de dubii, se recomandă consultarea unui antrenor sau kinetoterapeut.

Depozitați produsul într-un loc uscat, departe de umiditate, surse de căldură și flăcări deschise.

Greutatea trebuie adaptată capacităților individuale ale utilizatorului. O sarcină excesivă poate duce la accidentări.

Când așezați sau scăpați accidental ganterele, aveți grijă să nu deteriorați podeaua. Se recomandă utilizarea covorașelor de protecție.

În caz de amețeală, durere sau stare de rău, întrerupeți imediat antrenamentul.

După terminarea antrenamentului, ganterele trebuie puse înapoi pe suport pentru a preveni împiedicarea și pentru a menține ordinea în zona de exerciții.

Se recomandă păstrarea acestor instrucțiuni pentru consultări ulterioare.

**Avertisment:**

Utilizarea necorespunzătoare poate duce la traume sau răni. Produsul nu este destinat copiilor sub 3 ani.

**Importator:**

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Polonia  
sklep@marbo.pl

Țara de producție: China

**SK – Sada vinylových fitness číniek 12 kg so stojanom – UpForm:**

## Varovania:

Výrobok je športová potreba a nie hračka. Uchovávajte mimo dosahu detí. Deti môžu výrobok používať len pod dohľadom dospelého osoby.

Pred použitím sa uistite, že činky a stojan sú v dobrom stave, bez poškodení alebo prasklín. Pravidelná kontrola zariadenia zvyšuje bezpečnosť používania.

Poškodený výrobok by sa nemal používať. Nepokúšajte sa o samostatnú opravu.

Ak stojan vyžaduje montáž, postupujte podľa pokynov výrobcu, aby ste zaistili jeho stabilitu a bezpečnosť používania.

Odporúča sa trénovať v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje v pohybe a minimalizuje riziko zachytenia o náradie.

Pred použitím sa uistite, že má používateľ suché ruky, aby bol zaistený pevný úchop a zabránilo sa vyklznutiu číniek.

Cvičte na rovnom a stabilnom povrchu.

Pred každým tréningom vykonajte vhodnú rozcvičku, aby ste znížili riziko poranenia svalov a kĺbov.

Používajte správnu techniku zdvíhania, aby ste predišli zraneniu. V prípade pochybností sa odporúča konzultácia s trénerom alebo fyzioterapeutom.

Výrobok skladujte na suchom mieste, mimo dosahu vlhkosti, zdrojov tepla a otvoreného ohňa.

Záťaž by mala byť prispôbená individuálnym možnostiam používateľa. Nadmerné zaťaženie môže viesť k zraneniu.

Pri odkladaní alebo náhodnom upustení číniek dbajte na opatrnosť, aby nedošlo k poškodeniu podlahy. Odporúča sa používať ochranné podložky.

V prípade závratov, bolesti alebo nevoľnosti tréning okamžite prerušte.

Po ukončení tréningu odložte činky na stojan, aby ste predišli zakopnutiu a udržali na pracovisku poriadok.

Odporúča sa uschovať tento návod na budúce použitie.

## Varovanie:

Nesprávne používanie môže viesť k úrazom alebo zraneniam.

Výrobok nie je určený pre deti do 3 rokov.

## Dovozca:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Poľsko  
sklep@marbo.pl

Krajina výroby: Čína

**SE – Set med vinyl fitness hantlar 12 kg med ställ – UpForm:**

## Varningar:

Produkten är en sportartikel och inte en leksak. Förvaras oåtkomligt för barn. Barn får endast använda produkten under vuxens uppsikt.

Kontrollera före användning att hantlarna och stället är i gott skick, utan skador eller sprickor. Regelbunden inspektion av utrustningen ökar säkerheten vid användning.

En skadad produkt får inte användas. Försök inte reparera den själv.

Om stället kräver montering, följ tillverkarens instruktioner för att säkerställa dess stabilitet och säkerhet vid användning.

Det rekommenderas att träna i bekväma, tättsittande träningskläder som inte begränsar rörelsefriheten och minimerar risken för att fastna i utrustningen.

Se till att användarens händer är torra före användning för att säkerställa ett säkert grepp och förhindra att hantlarna glider.

Träna på en plan och stabil yta.

Utför en ordentlig uppvärmning före varje träningspass för att minska risken för muskel- och ledsador.

Använd rätt lyftteknik för att undvika skador. Vid tveksamhet rekommenderas konsultation med en tränare eller sjukgymnast.

Förvara produkten på en torr plats, borta från fukt, värmekällor och öppen eld.

Vikten bör anpassas till användarens individuella förmåga. Överdriven belastning kan leda till skador.

Var försiktig när du ställer ner eller råkar tappa hantlar för att undvika skador på golvet. Användning av skyddsmattor rekommenderas.

Om yrsel, smärta eller illamående uppstår, avbryt träningen omedelbart.

Efter avslutat träningspass ska hantlarna placeras tillbaka på stället för att förhindra snubbling och hålla ordning på träningsytan.

Det rekommenderas att spara denna bruksanvisning för framtida bruk.

## Varning:

Felaktig användning kan leda till trauma eller skada.

Produkten är inte avsedd för barn under 3 år.

## Importör:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Polen  
sklep@marbo.pl

Tillverkningsland: Kina

## HU – Vinyl fitness súlyzó készlet 12 kg állvánnyal – UpForm:

### Figyelmeztetések:

A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekektől elzárva tartandó. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.

Használat előtt győződjön meg arról, hogy a súlyzók és az állvány jó állapotban vannak, sérülésektől vagy repedésektől mentesek. A felszerelés rendszeres ellenőrzése növeli a használat biztonságát.

Sérült terméket nem szabad használni. Ne kísérelje meg a saját kezű javítást.

Ha az állvány összeszerelést igényel, kövesse a gyártó utasításait a stabilitás és a használat biztonsága érdekében.

Javasolt kényelmes, szorosan illeszkedő sportruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást, és minimalizálja a felszerelésbe való beakadás kockázatát.

Használat előtt győződjön meg arról, hogy a felhasználó keze száraz, a biztos fogás érdekében és a súlyzók kicsúszásának megelőzése végett.

Sík és stabil felületen edzen.

Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izom- és ízületi sérülések kockázatának csökkentése érdekében.

Használjon megfelelő emelési technikát a sérülések elkerülése érdekében. Kétség esetén javasolt edzővel vagy gyógytornással konzultálni.

A terméket száraz helyen, nedvességtől, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol tárolja.

A súlyt a felhasználó egyéni képességeihez kell igazítani. A túlzott terhelés sérüléshez vezethet.

A súlyzók lerakásakor vagy véletlen leejtésakor ügyeljen a padló épségére. Védőmatrac használata javasolt.

Szédülés, fájdalom vagy rossz közérzet esetén azonnal szakítsa meg az edzést.

Az edzés befejezése után a súlyzókat vissza kell helyezni az állványra a botlásveszély elkerülése és a rend fenntartása érdekében.

Javasoljuk, hogy őrizze meg ezt az útmutatót a későbbi használatra.

### Figyelmeztetés:

A helytelen használat traumához vagy sérüléshez vezethet.

A termék nem alkalmas 3 év alatti gyermekek számára.

### Importőr:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA  
ul. Boczna 41  
27-200 Starachowice  
Lengyelország  
sklep@marbo.pl

Származási ország: Kína

## IT – Set di manubri fitness in vinile 12 kg con supporto – UpForm:

### Avvertenze:

Il prodotto è un articolo sportivo e non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. I bambini possono utilizzare il prodotto solo sotto la supervisione di un adulto.

Prima dell'uso, assicurarsi che i manubri e il supporto siano in buone condizioni, senza danni o crepe. Un controllo regolare dell'attrezzatura aumenta la sicurezza d'uso.

Un prodotto danneggiato non deve essere utilizzato. Non tentare di ripararlo da soli.

Se il supporto richiede il montaggio, seguire le istruzioni del produttore per garantirne la stabilità e la sicurezza d'uso.

Si raccomanda di allenarsi con un abbigliamento sportivo comodo e aderente che non limiti i movimenti e riduca al minimo il rischio di impigliarsi nell'attrezzatura.

Prima dell'uso, assicurarsi che le mani dell'utente siano asciutte per garantire una presa sicura ed evitare che i manubri scivolino.

Esercitarsi su una superficie piana e stabile.

Prima di ogni allenamento, eseguire un riscaldamento adeguato per ridurre il rischio di lesioni muscolari e articolari.

Utilizzare tecniche di sollevamento corrette per evitare infortuni. In caso di dubbi, si consiglia di consultare un allenatore o un fisioterapista.

Conservare il prodotto in un luogo asciutto, lontano da umidità, fonti di calore e fiamme libere.

Il peso deve essere adattato alle capacità individuali dell'utente. Un carico eccessivo può causare infortuni.

Nel riporre o far cadere accidentalmente i manubri, prestare attenzione a non danneggiare il pavimento. Si consiglia l'uso di tappetini protettivi.

In caso di vertigini, dolore o malessere, interrompere immediatamente l'allenamento.

Al termine dell'allenamento, i manubri devono essere riposti sul supporto per evitare di inciampare e mantenere l'ordine nell'area di esercizio.

Si raccomanda di conservare queste istruzioni per consultazioni future.

### Avvertenza:

L'uso improprio può causare traumi o 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  
Polonia  
sklep@marbo.pl

Paese di produzione: Cina