

PL GRZYFY/ZESTAWY GRZYFÓW UpForm:

Zestaw gryfów przeznaczony jest do różnorodnych ćwiczeń siłowych i kulturystycznych, które angażują wiele grup mięśniowych. Gryf umożliwia montaż obciążeń, co pozwala na dostosowanie jego ciężaru do indywidualnych potrzeb i stopnia zaawansowania. Dzięki różnym rodzajom gryfów można wykonywać ćwiczenia na różne partie ciała, np. martwy ciąg, wyciskanie sztangi, czy uginanie ramion na biceps.

Ostrzeżenia: 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy. 2. Przed rozpoczęciem użytkowania, należy sprawdzić gryf i zaciski pod kątem ewentualnych uszkodzeń lub zużycia, które mogłyby wpłynąć na bezpieczeństwo. 3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. 4. Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń siłowych). 5. W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę. 6. Zaczynaj od mniejszych ciężarów i stopniowo je zwiększaj, aby uniknąć nadwyrężenia mięśni lub kontuzji. Nie przekraczaj swoich możliwości; przeciążenie może prowadzić do poważnych urazów mięśni lub wypadków. 7. Trzymaj gryf stabilnie i pewnie podczas wykonywania ćwiczeń i dbaj o prawidłową technikę podczas treningu, unikaj nadmiernego wygięcia kręgosłupa. 8. Nie wykonuj ćwiczeń z gryfem na zmęczone mięśnie, ponieważ zwiększa to ryzyko kontuzji. 9. W miarę możliwości podczas treningu z gryfem używaj opasek na nadgarstki, zmniejszysz ryzyko przeciążenia stawów. 10. Przed każdym treningiem i po każdorazowym nałożeniu obciążeń na gryf upewnij się że blokada (zacisk) jest prawidłowo zamontowana i krążki nie zsuną się z gryfu. 11. Przy podnoszeniu ciężkich obciążeń, szczególnie podczas wyciskania na ławce lub przy robieniu przysiadów, zaleca się, aby obecny był asekurant, który pomoże w razie potrzeby. 12. Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krepującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwiu. 13. Ćwicz na odpowiedniej, prostej i antypoślizgowej nawierzchni, aby uniknąć poślizgnięcia podczas podnoszenia ciężarów oraz uszkodzenia podłogi. 14. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. 15. Przechowuj gryfy w suchym miejscu, z dala od wilgoci i źródeł ciepła, aby zapobiec korozji i uszkodzeniu materiału. 16. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do upadku i kontuzji.

Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat.

DYSTRYBUTOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Kraj produkcji: Chiny

DE HANTELSTANGEN/HANTELSTANGEN-SETS UpForm:

Das Hantelstangen-Set ist für verschiedene Kraft- und Bodybuilding-Übungen konzipiert, die mehrere Muskelgruppen ansprechen. Die Stange ermöglicht die Montage von Gewichten, wodurch die Last an individuelle Bedürfnisse und den Fortschrittsgrad angepasst werden kann. Dank verschiedener Stangentypen können Übungen für unterschiedliche Körperpartien durchgeführt werden, z. B. Kreuzheben, Bankdrücken oder Bizepscurls.

Warnhinweise: 1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Kindern nicht zum Spielen zur Verfügung stellen. 2. Vor Gebrauch Stange und Verschlüsse auf Schäden oder Verschleiß prüfen, die die Sicherheit beeinträchtigen könnten. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt die Sicherheitsbedingungen nicht. Nicht selbst reparieren. 4. Das Produkt darf nur für den vorgesehenen Zweck (d. h. Krafttraining) verwendet werden. 5. Um Muskelschäden zu vermeiden, vor dem Training aufwärmen. 6. Mit leichteren Gewichten beginnen und diese allmählich steigern, um Überlastungen oder Verletzungen zu vermeiden. Überfordern Sie sich nicht; Überlastung kann zu schweren Muskelverletzungen oder Unfällen führen. 7. Halten Sie die Stange während der Übungen stabil und achten Sie auf die richtige Technik, vermeiden Sie eine übermäßige Krümmung der Wirbelsäule. 8. Führen Sie keine Übungen mit der Stange bei ermüdeten Muskeln durch, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. 9. Verwenden Sie nach Möglichkeit Handgelenkbandagen, um das Risiko einer Gelenküberlastung zu verringern. 10. Vor jedem Training und nach jedem Auflegen von Gewichten sicherstellen, dass die Verschlüsse korrekt montiert sind und die Scheiben nicht von der Stange rutschen. 11. Beim Heben schwerer Lasten, insbesondere beim Bankdrücken oder Kniebeugen, wird die Anwesenheit einer Hilfsperson empfohlen. 12. Es wird empfohlen, in Kleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt, sowie in geeignetem Schuhwerk. 13. Trainieren Sie auf einem geeigneten, ebenen und rutschfesten Untergrund, um Ausrutschen beim Heben und Bodenschäden zu vermeiden. 14. Bei Schwindel oder Schmerzen das Training sofort abbrechen. 15. Lagern Sie die Stangen an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit und Hitzequellen, um Korrosion und Materialschäden zu vermeiden. 16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Stürzen und Verletzungen führen.

Das Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

HÄNDLER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Herkunftsland: China

EN BARS/BARBELL SETS UpForm:

The barbell set is designed for a variety of strength and bodybuilding exercises that engage multiple muscle groups. The bar allows for weight plates to be mounted, enabling adjustment of the load to individual needs and skill levels. With different types of bars, exercises can be performed for various body parts, such as deadlifts, bench presses, or bicep curls.

Warnings: 1. The product is a sporting article, not a toy. Do not allow children to play with it. 2. Before use, check the bar and collars for any damage or wear that could affect safety. 3. A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself. 4. The product should only be used for its intended purpose (i.e., strength exercises). 5. To avoid muscle damage, perform a warm-up before starting your workout. 6. Start with lighter weights and gradually increase them to avoid muscle strain or injury. Do not exceed your limits; overloading can lead to serious muscle injuries or accidents. 7. Hold the bar firmly and securely during exercises and maintain proper technique during training, avoiding excessive arching of the spine. 8. Do not perform exercises with the bar on tired muscles, as this increases the risk of injury. 9. Whenever possible, use wrist wraps during training to reduce the risk of joint strain. 10. Before each workout and after every weight change, ensure the locks (collars) are properly installed and the plates will not slide off the bar. 11. When lifting heavy weights, especially during bench presses or squats, it is recommended to have a spotter present to assist if necessary. 12. It is recommended to train in clothing that does not restrict movement and in appropriate footwear. 13. Exercise on a suitable, flat, and non-slip surface to avoid slipping while lifting and to prevent floor damage. 14. If you experience dizziness or any pain, stop exercising immediately. 15. Store the bars in a dry place, away from moisture and heat sources, to prevent corrosion and material damage. 16. It is recommended to keep this label.

Improper use can lead to falls and injuries.

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

DISTRIBUTOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Country of origin: China

CZ OSY/SADY OS UpForm:

Sada os je určena pro různé silové a kulturistické cviky, které zapojují mnoho svalových skupin. Osa umožňuje montáž závaží, což dovoluje přizpůsobit zátěž individuálním potřebám a stupni pokročilosti. Díky různým druhům os lze provádět cviky na různé části těla, např. mrtvý tah, tlak na lavičce nebo bicepsový zdvih.

Varování: 1. Výrobek je sportovní potřebou, nikoli hračkou. Nedovolte dětem, aby si s ním hrály. 2. Před použitím zkontrolujte osu a objímky z hlediska poškození nebo opotřebení, které by mohlo ovlivnit bezpečnost. 3. Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní požadavky. Nepokoušejte se jej sami opravovat. 4. Výrobek používejte pouze k účelům, pro které je určen (tj. k silovému cvičení). 5. Aby nedošlo k poškození svalů, před zahájením tréninku se rozvíčte. 6. Začnějte s menšími vahami a postupně je zvyšujte, abyste se vyhnuli natržení svalů nebo zranění. Nepřeceňujte své možnosti; přetížení může vést k vážným svalovým zraněním nebo nehodám. 7. Během cvičení držte osu stabilně a pevně a dbejte na správnou techniku, vyhněte se nadměrnému prohýbání páteře. 8. Necvičte s osou s unavenými svaly, protože to zvyšuje riziko zranění. 9. Pokud je to možné, používejte při tréninku bandáže zápěstí, snížíte tak riziko přetížení kloubů. 10. Před každým tréninkem a po každém naložení závaží se ujistěte, že je pojistka (objímka) správně namontována a kotouče nesklouznou z osy. 11. Při zvedání těžkých vah, zejména při tlacích na lavičce nebo dřepch, se doporučuje přítomnost asistenta. 12. Doporučuje se trénovat v oblečení, které neomezuje v pohybu, a ve vhodné obuvi. 13. Cvičte na vhodném, rovném a neklouzavém povrchu, abyste zabránili uklouznutí při zvedání a poškození podlahy. 14. V případě závratí nebo jakékoli bolesti okamžitě přerušete cvičení. 15. Osy skladujte na suchém místě, mimo dosah vlhkosti a droždí tepla, aby se zabránilo korozí a poškození materiálu. 16. Doporučuje se tento štítek uschovat.

Nesprávné použití může vést k pádu a zranění.

Výrobek není určen pro děti do 3 let.

DISTRIBUTOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Země původu: Čína

EE TÕSTEKANGID/KANGIDE KOMPLEKTID UpForm:

Kangide komplekt on mõeldud mitmesugusteks jõu- ja kulturismiharjutusteks, mis kaasavad paljusid lihasgruppe. Kang võimaldab raskuste paigaldamist, mis lubab kohandada selle kaalu vastavalt individuaalsetele vajadustele ja edasijõudmise tasemele. Tänu erinevatele kangitüüpidele saab teha harjutusi erinevatele kehaosadele, nt jõutõmme, kangi surumine või biitsepsi kõverdamine.

Hoiatused: 1. Toode on sporditarve, mitte mänguasi. Ärge andke seda lastele mängimiseks. 2. Enne kasutamist kontrollige kangi ja lukke võimalike kahjustuste või kulumise suhtes, mis võivad mõjutada ohutust. 3. Kahjustatud toode ei vasta ohutusnõuetele. Ärge parandage seda ise. 4. Toode tuleb kasutada ainult selleks ettenähtud otstarbel (st jõuharjutusteks). 5. Lihaskahjustuste vältimiseks tehke enne treeningu alustamist soojendus. 6. Alustage väiksematest raskustest ja suurendage neid järk-järgult, et vältida lihaste ülepingutust või vigastusi. Ärge ületage oma võimeid; ülekoormus võib põhjustada tõsiseid lihasvigastusi või õnnetusi. 7. Hoidke kangi harjutuste ajal stabiilselt ja kindlalt ning jälgige õiget tehnikat, vältige selgroo liigset painutamist. 8. Ärge treenige kangiga, kui lihased on väsinud, kuna see suurendab vigastuste ohtu. 9. Võimalusel kasutage treeningu ajal randmesidemeid, et vähendada liigeste ülekoormuse ohtu. 10. Enne iga treeningut ja pärast iga raskuste lisamist veenduge, et lukk on õigesti paigaldatud ja kettad ei libise kangi maha. 11. Raskete raskuste tõstmisel, eriti pingil surumisel või kükkide tegemisel, on soovitatav abilise juuresolek. 12. Soovitatav on treenida liikumist mittepiiravas riietuses ja sobivates jalatsites. 13. Treenige sobival, tasasel ja libisemiskindlal pinnal, et vältida libisemist tõstmise ajal ja pörand kahtlustamist. 14. Pearingluse või valu ilmnmisel lõpetage kohe harjutused. 15. Hoidke kange kuivas kohas, eemal niiskusest ja soojusallikatest, et vältida korrosiooni ja materjali kahjustumist. 16. Soovitatav on see silt alles hoida.

Vale kasutamine võib põhjustada kukkumist ja vigastusi.

Toode ei ole mõeldud alla 3-aastastele lastele.

TURUSTAJA:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Päritoluriik: Hiina

ES BARRAS/JUEGOS DE BARRAS UpForm:

El juego de barras está diseñado para diversos ejercicios de fuerza y musculación que involucran múltiples grupos musculares. La barra permite el montaje de pesos, lo que permite adaptar la carga a las necesidades individuales y al nivel de experiencia. Gracias a los diferentes tipos de barras, se pueden realizar ejercicios para diversas partes del cuerpo, como peso muerto, press de banca o curl de bíceps.

Advertencias: 1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. No debe dejarse al alcance de los niños para jugar. 2. Antes de usarlo, compruebe que la barra y las abrazaderas no presentan daños o desgaste que puedan afectar a la seguridad. 3. Un producto dañado no cumple con los requisitos de seguridad. No intente repararlo por su cuenta. 4. El producto debe utilizarse únicamente para los fines previstos (es decir, para ejercicios de fuerza). 5. Para evitar daños musculares, realice un calentamiento antes de comenzar el entrenamiento. 6. Comience con pesos ligeros y aumentelos gradualmente para evitar distensiones musculares o lesiones. No exceda sus límites; la sobrecarga puede provocar lesiones musculares graves o accidentes. 7. Sujete la barra de forma estable y segura durante los ejercicios y mantenga una técnica adecuada, evite arquear excesivamente la columna. 8. No realice ejercicios con la barra con los músculos fatigados, ya que esto aumenta el riesgo de lesiones. 9. Siempre que sea posible, use muñequeras durante el entrenamiento para reducir el riesgo de sobrecarga articular. 10. Antes de cada entrenamiento y después de colocar las pesas, asegúrese de que el bloqueo (abrazadera) esté correctamente instalado y que los discos no se deslicen de la barra. 11. Al levantar pesos pesados, especialmente en press de banca o sentadillas, se recomienda la presencia de un asistente. 12. Se recomienda entrenar con ropa que no limite el movimiento y con calzado adecuado. 13. Entrene sobre una superficie adecuada, plana y antideslizante para evitar resbalones al levantar peso y daños en el suelo. 14. En caso de mareos o cualquier dolor, interrumpa inmediatamente el ejercicio. 15. Guarde las barras en un lugar seco, lejos de la humedad y fuentes de calor, para evitar la corrosión y el daño del material. 16. Se recomienda conservar esta etiqueta.

El uso inadecuado puede provocar caídas y lesiones.

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

DISTRIBUIDOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

País de producción: China

FR BARRES/KITS DE BARRES UpForm :

Le kit de barres est conçu pour divers exercices de musculation et de bodybuilding qui sollicitent de nombreux groupes musculaires. La barre permet le montage de poids, ce qui permet d'adapter sa charge aux besoins individuels et au niveau de progression. Grâce aux différents types de barres, il est possible d'effectuer des exercices pour différentes parties du corps, comme le soulevé de terre, le développé couché ou le curl biceps.

Avertissements : 1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Ne pas le laisser à la disposition des enfants pour jouer. 2. Avant utilisation, vérifiez que la barre et les colliers de serrage ne présentent pas de dommages ou d'usure susceptibles d'affecter la sécurité. 3. Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Le produit doit être utilisé exclusivement aux fins pour lesquelles il a été conçu (c'est-à-dire pour des exercices de musculation). 5. Afin d'éviter des lésions musculaires, effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement. 6. Commencez par des poids légers et augmentez-les progressivement pour éviter toute fatigue musculaire ou blessure. Ne dépassez pas vos limites ; une surcharge peut entraîner de graves blessures musculaires ou des accidents. 7. Tenez la barre de manière stable et ferme pendant l'exécution des exercices et veillez à une technique correcte, évitez de cambrier excessivement la colonne vertébrale. 8. Ne faites pas d'exercices avec la barre sur des muscles fatigués, car cela augmente le risque de blessure. 9. Dans la mesure du possible, utilisez des protège-poignets pendant l'entraînement pour réduire le risque de surcharge des articulations. 10. Avant chaque entraînement et après chaque ajout de poids, assurez-vous que le dispositif de blocage (collier) est correctement installé et que les disques ne glisseront pas de la barre. 11. Lors du levage de charges lourdes, en particulier lors du développé couché ou des squats, il est recommandé d'avoir un partenaire pour vous aider si nécessaire. 12. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue ne gênant pas les mouvements et avec des chaussures appropriées. 13. Exercez-vous sur une surface adaptée, plane et antidérapante pour éviter de glisser lors du levage et d'endommager le sol. 14. En cas de vertiges ou de toute douleur, arrêtez immédiatement l'exercice. 15. Conservez les barres dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et des sources de chaleur, pour éviter la corrosion et l'endommagement du matériau. 16. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

Une mauvaise utilisation peut entraîner une chute et des blessures.

Le produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 3 ans.

DISTRIBUTEUR :

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Pays de production : Chine

NL STANGEN/STANGENSETS UpForm:

De stangenset is ontworpen voor diverse kracht- en bodybuildingoefeningen waarbij meerdere spiergroepen worden aangesproken. De stang maakt het mogelijk om gewichten te monteren, waardoor de belasting kan worden aangepast aan individuele behoeften en het trainingsniveau. Dankzij verschillende soorten stangen kunnen oefeningen voor diverse lichaamsdelen worden uitgevoerd, zoals deadlifts, bankdrukken of bicep curls.

Waarschuwingen: 1. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Laat kinderen er niet mee spelen. 2. Controleer voor gebruik de stang en de klemmen op eventuele schade of slijtage die de veiligheid kan beïnvloeden. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Repareer het niet zelf. 4. Het product mag alleen worden gebruikt voor de doeleinden waarvoor het is bestemd (d.w.z. kracht-oefeningen). 5. Doe een warming-up voordat u met de training begint om spierschade te voorkomen. 6. Begin met lichtere gewichten en verhoog deze geleidelijk om overbelasting van de spieren of blessures te voorkomen. Overschrijd uw grenzen niet; overbelasting kan leiden tot ernstig spierletsel of ongevallen. 7. Houd de stang stabiel en stevig vast tijdens de oefeningen en let op de juiste techniek, vermijd overmatige buiging van de ruggengraat. 8. Voer geen oefeningen uit met de stang bij vermoeide spieren, omdat dit het risico op blessures verhoogt. 9. Gebruik indien mogelijk polsbandages tijdens de training om het risico op gewrichtsoverbelasting te verminderen. 10. Controleer voor elke training en telkens nadat er gewichten op de stang zijn geplaatst of de sluiting (klem) correct is gemonteerd en de schijven niet van de stang glijden. 11. Bij het tillen van zware gewichten, vooral bij bankdrukken of squats, wordt de aanwezigheid van een helper aanbevolen. 12. Het wordt aanbevolen om te trainen in kleding die de beweging niet belemmert en in geschikt schoeisel. 13. Train op een geschikte, vlakke en slipvrije ondergrond om uitglijden tijdens het tillen en schade aan de vloer te voorkomen. 14. Stop onmiddellijk met de oefeningen bij duizeligheid of pijn. 15. Bewaar de stangen op een droge plaats, uit de buurt van vocht en warmtebronnen, om corrosie en materiaalschade te voorkomen. 16. Het wordt aanbevolen om dit etiket te bewaren.

Onjuist gebruik kan leiden tot vallen en blessures.

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

DISTRIBUTEUR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Land van productie: China

LT GRYFAI/GRYFŲ RINKINIAI UpForm:

Gryfų rinkinys skirtas įvairiems jėgos ir kultūrizmo pratimams, kurie apima daug raumenų grupių. Gryfas leidžia montuoti svorius, o tai leidžia pritaikyti jo svorį pagal individualius poreikius ir pažangos lygį. Dėl skirtingų gryfų tipų galima atlikti pratimus įvairioms kūno dalims, pvz., mirties trauką, štangos spaudimą ar rankų lenkimą bicepsui.

Įspėjimai: 1. Produktas yra sporto prekė, o ne žaislas. Neduokite jo vaikams žaisti. 2. Prieš pradėdami naudoti, reikia patikrinti gryfą ir užraktus dėl galimų pažeidimų ar nusidėvėjimo, kurie galėtų turėti įtakos saugumui. 3. Pažeistas produktas neatitinka saugos reikalavimų. Nemėginkite jo taisyti patys. 4. Produktą naudokite tik pagal paskirtį (t. y. jėgos pratimams). 5. Kad išvengtumėte raumenų pažeidimų, prieš pradėdami treniruotę atlikite apšilimą. 6. Pradėkite nuo mažesnių svorių ir palaipsniui juos didinkite, kad išvengtumėte raumenų įtempimo ar traumų. Neviršykite savo galimybių; perkrova gali sukelti sunkias raumenų traumas ar nelaimingus atsitikimus. 7. Pratimo metu gryfą laikykite stabiliai ir tvirtai bei laikykitės taisyklingos technikos, venkite per didelio stuburo išlinkimo. 8. Neatlikite pratimų su gryfu, kai raumenys pavargę, nes tai padidina traumų riziką. 9. Jei įmanoma, treniruotės metu naudokite riešų raiščius, taip sumažinsite sąnarių perkrovos riziką. 10. Prieš kiekvieną treniruotę ir kaskart uždėję svorius įsitikinkite, kad užraktas yra tinkamai sumontuotas ir diskai nenuslys nuo gryfo. 11. Keliant didelius svorius, ypač spaudžiant ant suoliuko ar darant pritūpimus, rekomenduojama, kad dalyvautų padėjėjas. 12. Rekomenduojama treniruotis su judesį nevaržančia apranga ir tam tinkama avalyne. 13. Sportuokite ant tinkamo, lygaus ir neslidus paviršiaus, kad išvengtumėte paslydimo keliant svorius bei grindų pažeidimo. 14. Pajutę galvos sukimąsi ar bet kokį skausmą, nedelsdami nutraukite pratimus. 15. Gryfus laikykite sausose vietose, atokiau nuo drėgmės ir šilumos šaltinių, kad išvengtumėte korozijos ir medžiagos pažeidimų. 16. Rekomenduojama išsaugoti šią etiketę.

Netinkamas naudojimas gali sukelti kritimą ir traumas.

Produktas nes skirtas vaikams iki 3 metų.

PLATINTOJAS:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Kilmės šalis: Kinija

RU ГРИФЫ/НАБОРЫ ГРИФОВ UpForm:

Набор грифов предназначен для различных силовых и бодибилдинг-упражнений, задействующих многие группы мышц. Гриф позволяет устанавливать отягощения, что дает возможность адаптировать его вес к индивидуальным потребностям и уровню подготовки. Благодаря различным типам грифов можно выполнять упражнения на разные части тела, например, стантовую тягу, жим штанги лежа или сгибание рук на бицепс.

Предупреждения: 1. Изделие является спортивным товаром, а не игрушкой. Не давать детям для игр. 2. Перед началом использования проверьте гриф и зажимы на предмет возможных повреждений или износа, которые могут повлиять на безопасность. 3. Поврежденное изделие не соответствует требованиям безопасности. Не ремонтируйте его самостоятельно. 4. Используйте изделие только по назначению (т. е. для силовых упражнений). 5. Во избежание повреждения мышц перед началом тренировки необходимо сделать разминку. 6. Начинать с небольших весов и постепенно увеличивайте их, чтобы избежать перенапряжения мышц или травм. Не превышайте свои возможности; перегрузка может привести к серьезным травмам мышц или несчастным случаям. 7. Держите гриф стабильно и уверенно во время выполнения упражнений и соблюдайте правильную технику, избегайте чрезмерного прогиба позвоночника. 8. Не выполняйте упражнения с грифом при уставших мышцах, так как это повышает риск травм. 9. По возможности используйте напульсники во время тренировок, чтобы снизить риск перегрузки суставов. 10. Перед каждой тренировкой и после каждого надевания дисков убедитесь, что замок (зажим) установлен правильно и диски не соскользнут с грифа. 11. При подъеме тяжелых весов, особенно при жиме на скамье или приседаниях, рекомендуется наличие страхующего. 12. Рекомендуется тренироваться в одежде, не стесняющей движений, и в подходящей обуви. 13. Тренируйтесь на подходящей, ровной и нескользящей поверхности во избежание скольжения при подъеме весов и повреждения пола. 14. В случае головокружения или любых болевых ощущений немедленно прекратите занятия. 15. Храните грифы в сухом месте, вдали от влаги и источников тепла, чтобы предотвратить коррозию и повреждение материала. 16. Рекомендуется сохранить данную этикетку.

Неправильное использование может привести к падению и травмам.

Продукт не предназначен для детей младше 3 лет.

ДИСТРИБЬЮТОР:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Страна производства: Китай

LV GRIFI/GRIFU KOMPLEKTI UpForm:

Grifu komplekts ir paredzēts dažādiem spēka un kultūrizma vingrinājumiem, kas nodarbina daudzas muskuļu grupas. Grifs ļauj uzstādīt svarus, kas dod iespēju pielāgot tā svaru individuālajām vajadzībām un sagatavotības līmenim. Pateicoties dažādiem grifu veidiem, var veikt vingrinājumus dažādām ķermeņa daļām, piemēram, vilkmi, stieņa spiešanu vai roku saliekšanu bicepsam.

Brīdinājumi: 1. Produkts ir sporta prece, nevis rotaļlieta. Nedrīkst dot bērniem rotaļām. 2. Pirms lietošanas sāksanas pārbaudiet grifu un fiksatorus, vai nav bojājumu vai nolietojuma, kas varētu ietekmēt drošību. 3. Bojāts produkts neatbilst drošības nosacījumiem. Nemēģiniet to labot pašrocīgi. 4. Produktu drīkst izmantot tikai paredzētajiem mērķiem (t.i., spēka vingrinājumiem). 5. Lai izvairītos no muskuļu bojājumiem, pirms treniņa sāksanas veiciet iesildīšanos. 6. Sāciet ar mazākiem svariem un pakāpeniski tos palieliniet, lai izvairītos no muskuļu pārslodzes vai traumām. Nepārsniedziet savas iespējas; pārslodze var izraisīt nopietnas muskuļu traumas vai nelaimes gadījumus. 7. Vingrinājumu laikā turiet grifu stabili un droši, ievērojiet pareizu tehniku, izvairieties no pārmērīgas mugurkaula izliekšanas. 8. Neveiciet vingrinājumus ar grifu, ja muskuļi ir noguruši, jo tas palielina traumas risku. 9. Ja iespējams, treniņa laikā izmantojiet plaukstas locītavu saites, tās samazinās locītavu pārslodzes risku. 10. Pirms katra treniņa un pēc katras svaru uzlikšanas pārliecinieties, ka fiksators ir pareizi uzstādīts un diski nenolidēs no grifa. 11. Ceļot lielus svarus, īpaši spiešanā guļus vai pietupienos, ieteicams asistenta klātbūtne. 12. Ieteicams trenēties apģērbā, kas neierobežo kustības, un piemērotos apavos. 13. Trenējieties uz atbilstoša, līdzena un neslidus virsmas, lai izvairītos no paslīdēšanas svaru celšanas laikā un grīdas bojājumiem. 14. Reiboņa vai jebkādu sāpju gadījumā nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus. 15. Glabājiet grifus sausā vietā, prom no mitruma un siltuma avotiem, lai novērstu koroziju un materiāla bojājumus. 16. Ieteicams saglabāt šo etiķeti.

Nepareiza lietošana var izraisīt kritienu un traumas.

Produkts nav paredzēts bērniem līdz 3 gadu vecumam.

IZPLATĪTĀJS:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Ražotājvalsts: Ķīna

RO BARE/SETURI DE BARE UpForm:

Setul de bare este conceput pentru diverse exerciții de forță și culturism care implică numeroase grupe musculare. Bara permite montarea de greutăți, ceea ce permite ajustarea sarcinii la nevoile individuale și la nivelul de pregătire. Datorită diferitelor tipuri de bare, se pot efectua exerciții pentru diferite părți ale corpului, cum ar fi îndreptări, împins cu haltera sau flexii pentru bicepsii.

Avertismente: 1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. Nu trebuie lăsat la îndemâna copiilor pentru joacă. 2. Înainte de utilizare, verificați bara și siguranțele pentru eventuale deteriorări sau uzură care ar putea afecta siguranța. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește condițiile de siguranță. Nu încercați să îl reparați singuri. 4. Produsul trebuie utilizat exclusiv în scopurile pentru care a fost conceput (respectiv pentru exerciții de forță). 5. Pentru a evita leziunile musculare, efectuați o încălzire înainte de a începe antrenamentul. 6. Începeți cu greutăți mai mici și creșteți-le treptat pentru a evita întinderea musculară sau accidentările. Nu vă depășiți limitele; suprasolicizarea poate duce la vătămări musculare grave sau accidente. 7. Țineți bara stabil și ferm în timpul exercițiilor și respectați tehnica corectă, evitând curbarea excesivă a coloanei vertebrale. 8. Nu efectuați exerciții cu bara pe mușchi oboșiți, deoarece acest lucru crește riscul de accidentare. 9. Pe cât posibil, folosiți feșe pentru încheieturi în timpul antrenamentului pentru a reduce riscul de suprasolicitare a articulațiilor. 10. Înainte de fiecare antrenament și după fiecare aplicare a greutăților, asigurați-vă că blocajul (siguranța) este montat corect și că discurile nu vor aluneca de pe bară. 11. La ridicarea greutăților mari, în special la împinsul de pe bancă sau la genuflexiuni, se recomandă prezența unui asistent pentru ajutor. 12. Se recomandă efectuarea antrenamentului în haine care nu restricționează mișcările și în încălțăminte adecvată. 13. Exersați pe o suprafață adecvată, plană și antiderapantă pentru a evita alunecarea în timpul ridicării greutăților și deteriorarea podelei. 14. În caz de amețeală sau orice durere, întrerupeți imediat exercițiile. 15. Depozitați barele într-un loc uscat, departe de umiditate și surse de căldură, pentru a preveni coroziunea și deteriorarea materialului. 16. Se recomandă păstrarea acestei etichete.

Utilizarea necorespunzătoare poate duce la căderi și accidentări.

Produsul nu este destinat copiilor sub 3 ani.

DISTRIBUITOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Țara de producție: China

SK OSI/SADY OSÍ UpForm:

Sada osí je určená na rôzne silové a kulturistické cviky, ktoré zapájajú mnohé svalové skupiny. Os umožňuje montáž závažia, čo dovoľuje prispôbiť jej hmotnosť individuálnym potrebám a stupňu pokročilosti. Vďaka rôznym druhom osí je možné vykonávať cviky na rôzne partie tela, napr. mŕtvy ťah, tlak s činkou alebo bicepsový zdvih.

Varovania: 1. Výrobok je športovou potrebou, nie je to hračka. Nedovoľte deťom, aby sa s ním hrali. 2. Pred použitím skontrolujte os a objímky z hľadiska možného poškodenia alebo opotrebovania, ktoré by mohlo ovplyvniť bezpečnosť. 3. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opravovať sami. 4. Výrobok používajte výhradne na účely, na ktoré je určený (t. j. na silové cvičenia). 5. Aby ste predišli poškodeniu svalov, pred začatím tréningu sa rozcvičte. 6. Začínajte s menšími váhami a postupne ich zvyšujte, aby ste sa vyhli natiahnutiu svalov alebo zraneniu. Neprecaňujte svoje možnosti; preťaženie môže viesť k vážnym svalovým zraneniam alebo nehodám. 7. Počas cvičenia držte os stabilne a pevne a dbajte na správnu techniku, vyhýbajte sa nadmernému preháňaniu chrbtice. 8. Necvičte s osou s unavenými svalmi, pretože to zvyšuje riziko zranenia. 9. Ak je to možné, používajte pri tréningu bandáže zápästia, znížite tak riziko preťaženia kĺbov. 10. Pred každým tréningom a po každom naložení závažia sa uistite, že poistka (objímka) je správne namontovaná a kotúče sa z osi nezošmyknú. 11. Pri zdvíhaní ťažkých váh, najmä pri tlakoch na lavičke alebo dreloch, sa odporúča prítomnosť asistenta. 12. Odporúča sa trénovať v oblečení, ktoré neobmedzuje v pohybe, a vo vhodnej obuvi. 13. Cvičte na vhodnom, rovnom a nekĺzavom povrchu, aby ste zabránili pošmyknutiu pri zdvíhaní a poškodeniu podlahy. 14. V prípade závratov alebo akýchkoľvek bolestí okamžite prerušte cvičenie. 15. Osí skladujte na suchom mieste, mimo dosahu vlhkosti a zdrojov tepla, aby sa zabránilo korózii a poškodeniu materiálu. 16. Odporúča sa tento štítok uschovať.

Nesprávne používanie môže viesť k pádu a zraneniu.

Výrobok nie je určený pre deti do 3 rokov.

DISTRIBÚTOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Krajina výroby: Čína

HU RUDAK/RÚDKÉSZLETEK UpForm:

A rúdkészletet különféle erőnléti és testépítő gyakorlatokhoz tervezték, amelyek számos izomszortot megmozgatnak. A rúd lehetővé teszi súlyok felszerelését, így a terhelés az egyéni igényekhez és az edzettségi szinthez igazítható. A különböző típusú rudaknak köszönhetően különböző testrészekre végezhető gyakorlatok, pl. felhúzás, fekvenyomás vagy bicepszhajlítás.

Figyelmeztetések: 1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekeknek nem szabad játszani vele. 2. Használat előtt ellenőrizze a rudat és a szorítókat az esetleges sérülések vagy kopás szempontjából, amelyek befolyásolhatják a biztonságot. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági feltételeknek. Ne próbálja meg saját maga megjavítani. 4. A terméket kizárólag a rendeltetésének megfelelő célokra szabad használni (azaz erőnléti edzésre). 5. Az izomsérülések elkerülése érdekében az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítést. 6. Kezdje kisebb súlyokkal, és fokozatosan növelje azokat az izomhúzódások vagy sérülések elkerülése érdekében. Ne lépje túl a képességeit; a túlterhelés súlyos izomsérülésekhez vagy balesetekhez vezethet. 7. Tartsa a rudat stabilan és biztosan a gyakorlatok végzése közben, és ügyeljen a helyes technikára, kerülje a gerinc túlzott görbületét. 8. Ne végezzen gyakorlatokat a rúddal fáradt izmokkal, mivel ez növeli a sérülés kockázatát. 9. Amennyiben lehetséges, használjon csuklóbandázst az edzés során, ezzel csökkentheti az ízületek túlterhelésének kockázatát. 10. Minden edzés előtt és minden súlyfelhelyezés után győződjön meg arról, hogy a szorító megfelelően van felhelyezve, és a tárcsák nem csúsznak le a rúdról. 11. Nagy súlyok emelésekor, különösen fekvenyomásnál vagy guggolásnál, javasolt egy segítő jelenléte. 12. Javasolt a mozgást nem korlátozó ruházatban és megfelelő lábbeliben edzeni. 13. Megfelelő, egyenes és csúszásmentes felületen edzen, hogy elkerülje a megcsúszást súlyemelés közben, valamint a padló sérülését. 14. Szédülés vagy bármilyen fájdalom esetén azonnal szakítsa meg a gyakorlatot. 15. A rudakat száraz helyen, nedvességtől és hőforrásoktól távol tárolja a korrózió és az anyagszerkezet károsodásának megelőzése érdekében. 16. Javasolt a jelen címke megőrzése.

A nem megfelelő használat eséshez és sérüléshez vezethet.

A termék nem ajánlott 3 év alatti gyermekek számára.

FORGALMAZÓ:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Származási ország: Kína

SE STÄNGER/SKIVSTÄNGSSET UpForm:

Skivstångssetet är utformat för olika styrke- och bodybuildingövningar som engagerar många muskelgrupper. Stången möjliggör montering av vikter, vilket gör det möjligt att anpassa belastningen till individuella behov och träningsnivå. Tack vare olika typer av stänger kan övningar utföras för olika kroppsdelar, t.ex. marklyft, bänkpress eller bicepscurl. Varningar: 1. Produkten är en sportartikel, inte en leksak. Låt inte barn leka med den. 2. Kontrollera stängen och läsen före användning för eventuella skador eller slitage som kan påverka säkerheten. 3. En skadad produkt uppfyller inte säkerhetskraven. Försök inte reparera den själv. 4. Produkten får endast användas för det ändamål den är avsedd för (dvs. styrkeövningar). 5. För att undvika muskelskador bör du värma upp innan du påbörjar träningen. 6. Börja med lättare vikter och öka dem gradvis för att undvika muskelsträckningar eller skador. Överskrid inte din förmåga; överbelastning kan leda till allvarliga muskelskador eller olyckor. 7. Håll stängen stabilt och säkert under övningarna och se till att ha rätt teknik, undvik överdriven svank i ryggraden. 8. Utför inte övningar med stängen när musklerna är trötta, eftersom detta ökar risken för skador. 9. Använd om möjligt handledslindor under träningen för att minska risken för ledöverbelastning. 10. Kontrollera före varje träning och efter varje gång vikter har satts på stängen att låset (klämman) är korrekt monterat och att skivorna inte glider av stängen. 11. Vid lyft av tunga vikter, särskilt vid bänkpress eller knäböj, rekommenderas att en assistent är närvarande för att hjälpa till vid behov. 12. Det rekommenderas att träna i kläder som inte begränsar rörelserna samt i lämpliga skor. 13. Träna på ett lämpligt, plant och halkfritt underlag för att undvika att halka vid lyft samt skador på golvet. 14. Vid yrsel eller smärta ska träningen avbrytas omedelbart. 15. Förvara stängerna på en torr plats, borta från fukt och värmekällor, för att förhindra korrosion och materialskador. 16. Det rekommenderas att spara denna etikett.

Felaktig användning kan leda till fall och skador.

Produkten är inte avsedd för barn under 3 år.

DISTRIBUTÖR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Ursprungsland: Kina

IT BILANCIERI/SET DI BILANCIERI UpForm:

Il set di bilancieri è progettato per una varietà di esercizi di forza e bodybuilding che coinvolgono numerosi gruppi muscolari. Il bilanciere consente il montaggio di pesi, permettendo di adattare il carico alle esigenze individuali e al livello di preparazione. Grazie ai diversi tipi di bilancieri, è possibile eseguire esercizi per varie parti del corpo, come stacchi da terra, panca piana o curl per i bicipiti.

Avvertenze: 1. Il prodotto è un articolo sportivo, non è un giocattolo. Non deve essere lasciato a disposizione dei bambini per giocare. 2. Prima dell'uso, controllare il bilanciere e i fermi per eventuali danni o usura che potrebbero compromettere la sicurezza. 3. Un prodotto danneggiato non soddisfa i requisiti di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente. 4. Il prodotto deve essere utilizzato esclusivamente per gli scopi previsti (ovvero per esercizi di forza). 5. Per evitare lesioni muscolari, eseguire un riscaldamento prima di iniziare l'allenamento. 6. Iniziare con pesi leggeri e aumentarli gradualmente per evitare stiramenti muscolari o infortuni. Non superare i propri limiti; il sovraccarico può portare a gravi lesioni muscolari o incidenti. 7. Tenere il bilanciere in modo stabile e sicuro durante l'esecuzione degli esercizi e mantenere una tecnica corretta, evitando un'eccessiva curvatura della colonna vertebrale. 8. Non eseguire esercizi con il bilanciere con i muscoli affaticati, poiché ciò aumenta il rischio di lesioni. 9. Se possibile, utilizzare polsini durante l'allenamento per ridurre il rischio di sovraccarico articolare. 10. Prima di ogni allenamento e dopo ogni inserimento dei pesi, assicurarsi che il blocco (fermo) sia montato correttamente e che i dischi non scivolino via dal bilanciere. 11. Quando si sollevano carichi pesanti, specialmente nella panca piana o negli squat, si raccomanda la presenza di un assistente. 12. Si raccomanda di allenarsi con un abbigliamento che non limiti i movimenti e con calzature adeguate. 13. Allenarsi su una superficie idonea, piana e antiscivolo per evitare di scivolare durante il sollevamento pesi e per non danneggiare il pavimento. 14. In caso di vertigini o qualsiasi dolore, interrompere immediatamente l'esercizio. 15. Conservare i bilancieri in un luogo asciutto, lontano da umidità e fonti di calore, per prevenire la corrosione e il danneggiamento del materiale. 16. Si consiglia di conservare questa etichetta.

L'uso improprio può causare cadute e infortuni.

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

DISTRIBUTORE:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Paese di produzione: Cina

PL OBCIĄŻENIA/ZESTAWY OBCIĄŻEŃ UpForm 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 asysekuracji 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.

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 GEWICHTE/HANTELSETS UpForm Warnhinweise:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. 2. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass alle Gewichte in gutem Zustand sind. Risse oder Beschädigungen können zu Unfällen führen. 3. Ein beschädigtes Produkt entspricht nicht den Sicherheitsbedingungen. Reparieren Sie es nicht selbst. 4. Achten Sie beim Wechseln der Scheiben auf der Stange darauf, dass alle Elemente ordnungsgemäß befestigt und gegen Verrutschen gesichert sind. 5. Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an den Geräten verhindert. 6. Achten Sie beim Training mit Gewichten darauf, dass Sie auf einer stabilen, ebenen Fläche stehen, um ein Umkippen oder Herunterfallen des Gewichts zu vermeiden. 7. Führen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmen durch, um Muskel- und Gelenkverletzungen zu vermeiden. 8. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen beim Heben und Senken von Gewichten, um das Risiko von Muskel- oder Gelenkverletzungen zu minimieren. 9. Trainieren Sie niemals mit übermäßigem Gewicht ohne die Unterstützung einer zweiten Person. 10. Lagern Sie die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenem Feuer, da diese zu dauerhaften Schäden am Produkt führen können. 11. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu tragen, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Hautabschürfungen an den Händen zu verringern. 12. Verwenden Sie Gewichte, die Ihrem Fortgeschrittenenstatus und Ihrer körperlichen Verfassung entsprechen. Eine zu hohe Belastung kann zu Verletzungen führen. 13. Achten Sie beim Absetzen der Gewichte auf den Boden, um Beschädigungen zu vermeiden. Die Verwendung von Schutzmatten wird empfohlen. 14. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Übungen frei auszuführen, ohne versehentlich gegen andere Gegenstände oder Personen zu stoßen. 15. Bei Schwindel oder Schmerzen jeglicher Art ist das Training sofort abzubrechen. 16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

Unsachgemäßer Gebrauch 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 WEIGHTS/WEIGHT SETS UpForm Warnings:

1. The product is a sporting item, 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 an accident. 3. A damaged product does not meet safety conditions. Do not repair it yourself. 4. When changing plates on the bar, make sure all elements are properly fixed and secured against slipping. 5. It is recommended to perform training in comfortable, tight-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on the equipment. 6. When exercising with weights, make sure you stand on a stable, flat surface to avoid tipping over or dropping the weight. 7. Perform a proper 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 assistance of another person. 10. Store weights in a dry place away from heat sources and open flames, as these can lead to permanent damage to the product. 11. It is recommended to use training gloves for better grip and to reduce the risk of abrasions on the hands. 12. Use weights appropriate for your level of advancement and physical condition. Too much load can lead to injury. 13. When dropping weights, watch out for the floor to avoid damaging it. The use of protective mats is recommended. 14. Make sure you have enough space to perform exercises freely to avoid accidentally hitting other objects or people. 15. If dizziness or any pain occurs, stop training immediately. 16. It is recommended to keep this label.

Improper use can lead to falls and injuries.

The product is not intended for children under 3 years old.

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA
UL. BOCZNA 41
27-200 STARACHOWICE
POLAND
SKLEP@MARBO.PL
Country of origin: China

CZ ZÁVAŽÍ/SADY ZÁVAŽÍ UpForm Varování:

1. Výrobek je sportovní potřeba, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. 2. Před každým použitím se ujistěte, že jsou všechna závaží v dobrém stavu. Praskliny nebo poškození mohou vést k nehodě. 3. Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neopravujte jej sami. 4. Při výměně kotoučů na ose se ujistěte, že jsou všechny prvky správně upevněny a zajištěny proti sklouznutí. 5. Doporučuje se trénovat v pohodlném přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje v pohybu a zabraňuje zachycení o nářadí. 6. Při cvičení se závažím dbejte na to, abyste stáli na stabilním, rovném povrchu, aby nedošlo k převrácení nebo upuštění závaží. 7. Před každým tréninkem proveďte vhodnou rozcvičku, abyste předešli zranění svalů a kloubů. 8. Vyvarujte se prudkých pohybů při zvedání a spouštění závaží, abyste minimalizovali riziko poranění svalů nebo kloubů. 9. Nikdy necvičte s nadměrnou zátěží bez asistence druhé osoby. 10. Závaží skladujte na suchém místě mimo dosah zdrojů tepla a otevřeného ohně, protože by mohlo dojít k trvalému poškození výrobku. 11. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odřenin na dlaních. 12. Používejte závaží odpovídající vaší pokročilosti a fyzické kondici. Příliš velká zátěž může vést ke zranění. 13. Při pouštění závaží dávejte pozor na podlahu, abyste ji nepoškodili. Doporučuje se používat ochranné podložky. 14. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro volné provádění cviků, abyste zabránili náhodnému nárazu do jiných předmětů nebo osob. 15. V případě závratí nebo jakékoli bolesti okamžitě přerušte trénink. 16. Doporučuje se uschovat tento štítek.

Nesprávné použití může vést k pádům a zraněním.

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 RASKUSED/RASKUSTE KOMPLEKTID UpForm Hoiatused:

1. Toode on spordiarikkel, mitte mänguasi. Hoida lastele kättesaamatus kohas. 2. Enne iga kasutamist veenduge, et kõik raskused on heas seisukorras. Praod või kahjustused võivad põhjustada õnnetuse. 3. Kahjustatud toode ei vasta ohutustingimustele. Ärge parandage seda ise. 4. Ketaste vahetamisel kangil veenduge, et kõik elemendid on korralikult kinnitatud ja libisemise vastu kindlustatud. 5. Soovitav on treenida mugavas, tihedalt istuvas spordiriietuses, mis ei piira liikumist ja hoiab ära seadme taha takerdumise. 6. Raskustega treenides veenduge, et seisate stabiilsel, tasasel pinnal, et vältida ümberkukkumist või raskuse mahapillamist. 7. Enne iga treeningut tehke korralik soojendus, et vältida lihaste ja liigeste vigastusi. 8. Vältige järske liigutusi raskuste tõstmisel ja langetamisel, et minimeerida lihaste või liigeste vigastamise ohtu. 9. Ärge kunagi treenige liigse raskusega ilma teise isiku abita. 10. Hoidke raskusi kuivas kohas, eemal soojusallikatest ja lahtisest leegist, kuna need võivad toodet jäädavalt kahjustada. 11. Parema haarde tagamiseks ja peopesade hõõrdumise ohtu vähendamiseks on soovitatav kasutada treeningkindaid. 12. Kasutage oma ettevalmistustasemele ja füüsilisele seisundile vastavaid raskusi. Liiga suur koormus võib põhjustada vigastusi. 13. Raskuste mahapillamisel jälgige pörandat, et vältida selle kahjustamist. Soovitav on kasutada kaitsematte. 14. Veenduge, et teil on harjutuste vabaks sooritamiseks piisavalt ruumi, et vältida juhuslikku kokkupõrget teiste esemete või inimestega. 15. Pearingluse või mistahes valu tekkimisel katkestage treening koheselt. 16. Soovitav on see silt alles hoida.

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

Tootjariik: Hiina

ES PESAS/JUEGOS DE PESAS UpForm Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños. 2. Antes de cada uso, asegúrese de que todas las pesas estén en buen estado. Las grietas o daños pueden provocar un accidente. 3. Un producto dañado no cumple con las condiciones de seguridad. No intente repararlo usted mismo. 4. Al cambiar los discos en la barra, asegúrese de que todos los elementos estén correctamente fijados y asegurados para que no se deslicen. 5. Se recomienda realizar el entrenamiento con ropa deportiva cómoda y ajustada que no limite los movimientos y evite engancharse en el equipo. 6. Al hacer ejercicio con pesas, asegúrese de estar sobre una superficie estable y plana para evitar volcarse o dejar caer la pesa. 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 haga ejercicio con una carga excesiva sin la ayuda de otra persona. 10. Guarde las pesas en un lugar seco, lejos de fuentes de calor y llamas abiertas, ya que pueden provocar daños permanentes en el producto. 11. Se recomienda el uso de guantes de entrenamiento para un mejor agarre y para reducir el riesgo de rozaduras en las manos. 12. Use pesas adecuadas para su nivel de experiencia y condición física. Una carga excesiva puede provocar lesiones. 13. Al soltar las pesas, tenga cuidado con el suelo para evitar dañarlo. Se recomienda el uso de alfombrillas protectoras. 14. Asegúrese de tener suficiente espacio para realizar los ejercicios libremente y evitar golpear accidentalmente otros objetos o personas. 15. En caso de mareos o cualquier dolor, interrumpa el entrenamiento de inmediato. 16. Se recomienda conservar esta etiqueta.

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 POIDS/JEUX DE POIDS UpForm Avertissements :

1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Tenir hors de portée des enfants. 2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les poids sont en bon état. Les fissures ou les dommages peuvent entraîner un accident. 3. Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne le réparez pas vous-même. 4. Lors du changement de disques sur la barre, assurez-vous que tous les éléments sont correctement fixés et sécurisés contre le glissement. 5. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue de sport confortable et ajustée qui ne restreint pas les mouvements et évite de s'accrocher à l'équipement. 6. Lorsque vous vous exercez avec des poids, assurez-vous de vous tenir sur une surface stable et plane pour éviter de basculer ou de laisser tomber le poids. 7. Avant chaque entraînement, effectuez un échauffement approprié pour éviter les blessures musculaires et articulaires. 8. Évitez les mouvements brusques lors du levage et de la descente des poids 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 poids dans un endroit sec, à l'abri des sources de chaleur et des flammes nues, car celles-ci peuvent entraîner des dommages permanents au produit. 11. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise et pour réduire le risque d'abrasions sur les mains. 12. Utilisez des poids adaptés à votre niveau d'avancement et à votre condition physique. Une charge trop lourde peut entraîner des blessures. 13. Lorsque vous déposez des poids, faites attention au sol pour éviter de l'endommager. L'utilisation de tapis de protection est recommandée. 14. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour effectuer les exercices librement afin d'éviter de heurter accidentellement d'autres objets ou personnes. 15. En cas de vertiges ou de toute douleur, arrêtez immédiatement l'entraînement. 16. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

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 GEWICHTEN/GEWICHTSSETS UpForm Waarschuwingen:

1. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen houden. 2. Controleer voor elk gebruik of alle gewichten in goede staat verkeren. Scheuren of beschadigingen kunnen leiden tot ongelukken. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsvoorwaarden. Repareer het niet zelf. 4. Zorg er bij het verwisselen van de schijven op de stang voor dat alle elementen correct zijn bevestigd en beveiligd tegen wegglijden. 5. Het wordt aanbevolen om te trainen in comfortabele, nauwsluitende sportkleding die de beweging niet beperkt en voorkomt dat u aan het apparaat blijft haken. 6. Zorg er bij het trainen met gewichten voor dat u op een stabiele, vlakke ondergrond staat om te voorkomen dat u omvalt of het gewicht laat vallen. 7. Voer voor elke training een goede warming-up uit om spier- en gewrichtsblessures te voorkomen. 8. Vermijd plotselinge bewegingen bij het tillen en laten zakken van gewichten om het risico op spier- of gewrichtsletsel te minimaliseren. 9. Train nooit met een te zwaar gewicht zonder de hulp van een tweede persoon. 10. Bewaar gewichten op een droge plaats, uit de buurt van warmtebronnen en open vuur, omdat deze kunnen leiden tot permanente schade aan het product. 11. Het wordt aanbevolen om trainingshandschoenen te gebruiken voor een betere grip en om het risico op schaafwonden aan de handen te verminderen. 12. Gebruik gewichten die passen bij uw gevorderdheidsniveau en fysieke conditie. Een te grote belasting kan leiden tot blessures. 13. Let bij het laten vallen van gewichten op de vloer om schade te voorkomen. Het gebruik van beschermmatten wordt aanbevolen. 14. Zorg ervoor dat u voldoende ruimte heeft om de oefeningen vrij uit te voeren en te voorkomen dat u per ongeluk andere voorwerpen of personen raakt. 15. Bij duizeligheid of pijn moet de training onmiddellijk worden gestaakt. 16. Het wordt aanbevolen om dit etiket te bewaren.

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 SVORIAI/SVORIŲ RINKINIAI UpForm Įspėjimai:

1. Produktas yra sporto prekė, o ne žaislas. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. 2. Prieš kiekvieną naudojimą įsitikinkite, kad visi svoriai yra geros būklės. Įtrūkimai ar pažeidimai gali sukelti nelaimingą atsitikimą. 3. Sugadintas produktas neatitinka saugos reikalavimų. Netaisykite jo patys. 4. Keisdami diskus ant virpsto, įsitikinkite, kad visi elementai yra tinkamai pritvirtinti ir apsaugoti nuo nuslydimo. 5. Rekomenduojama treniruotis su patogia, prigludusia sportine apranga, kuri nevaržo judesių ir neleidžia užsikabinti už įrangos. 6. Sportuodami su svoriais įsitikinkite, kad stovite ant stabilaus, lygaus paviršiaus, kad išvengtumėte apvirimo ar svorio numetimo. 7. Prieš kiekvieną treniruotę atlikite tinkamą apšilimą, kad išvengtumėte raumenų ir sąnarių traumų. 8. Venkite staigių judesių keldami ir nuleisdami svorius, kad sumažintumėte raumenų ar sąnarių traumų riziką. 9. Niekada nesportuokite su per dideliu svoriu be kito asmens priežiūros. 10. Svorius laikykite sausoje vietoje, atokiau nuo šilumos šaltinių ir atviros ugnies, nes tai gali sukelti nepataisomą žalą produktui. 11. Rekomenduojama mūvėti treniruocius pirštines, kad sukibimas būtų geresnis ir sumažėtų delnų nutrynimo rizika. 12. Naudokite svorius, atitinkančius jūsų pažangumo lygį ir fizinę būklę. Per didelis krūvis gali sukelti traumas. 13. Mesdami svorius saugokite grindis, kad jų nepažeistumėte. Rekomenduojama naudoti apsauginius kilimėlius. 14. Įsitikinkite, kad turite pakankamai vietos laisvai atlikti pratimus, kad netyčia neužkliūtumėte už kitų daiktų ar žmonių. 15. Pajutę galvos sukimąsi ar bet kokį skausmą, nedelsdami nutraukite treniruotę. 16. Rekomenduojama išsaugoti šią etiketę.

Netinkamas naudojimas gali sukelti griuvimą 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 ГРУЗЫ/КОМПЛЕКТЫ ГРУЗОВ UpForm Предупреждения:

1. Изделие является спортивным товаром, а не игрушкой. Хранить в недоступном для детей месте. 2. Перед каждым использованием убедитесь, что все грузы находятся в хорошем состоянии. Трещины или повреждения могут привести к несчастному случаю. 3. Поврежденное изделие не соответствует условиям безопасности. Не ремонтируйте его самостоятельно. 4. При замене дисков на грифе убедитесь, что все элементы правильно закреплены и защищены от соскальзывания. 5. Рекомендуется проводить тренировки в удобной облегающей спортивной одежде, которая не стесняет движений и предотвращает зацепление за оборудование. 6. При занятиях с весами убедитесь, что вы стоите на устойчивой ровной поверхности, чтобы избежать падения или падения веса. 7. Перед каждой тренировкой делайте соответствующую разминку, чтобы избежать травм мышц и суставов. 8. Избегайте резких движений при подтягивании и опускании весов, чтобы минимизировать риск травмирования мышц или суставов. 9. Никогда не занимайтесь с чрезмерным весом без страховки другого человека. 10. Храните веса в сухом месте вдали от источников тепла и открытого огня, так как они могут привести к необратимому повреждению изделия. 11. Рекомендуется использовать тренировочные перчатки для лучшего захвата и снижения риска появления мозолей на ладонях. 12. Используйте веса, соответствующие вашему уровню подготовки и физическому состоянию. Слишком большая нагрузка может привести к травме. 13. При опускании весов следите за полом, чтобы избежать его повреждения. Рекомендуется использовать защитные маты. 14. Убедитесь, что у вас достаточно места для свободного выполнения упражнений, чтобы избежать случайного удара о другие предметы или людей. 15. В случае головокружения или любых болевых ощущений немедленно прекратите тренировку. 16. Рекомендуется сохранить данную этикетку.

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 SVARI/SVARU KOMPLEKTI UpForm Brīdinājumi:

1. Produkts ir sporta prece, nevis rotaļlieta. Uzglabāt bērniem nepieejamā vietā. 2. Pirms katras lietošanas pārlicinieties, ka visi svāri ir labā stāvoklī. Plaisas vai bojājumi var izraisīt nelaimīgas gadījumus. 3. Bojāts produkts neatbilst drošības nosacījumiem. Nelabojiet to paši. 4. Mainot diskus uz stieņa, pārlicinieties, ka visi elementi ir pareizi nostiprināti un aizsargāti pret noslīdēšanu. 5. Ieteicams trenēties ērtā, pieguļošā sporta tērpā, kas neierobežo kustības un novērš aizķeršanos aiz aprīkojuma. 6. Vingrojot ar svāriem, pārlicinieties, ka stāvat uz stabilas, līdzenas virsmas, lai izvairītos no apgāšanās vai svāra nomešanas. 7. Pirms katra treniņa veiciet atbilstošu iesildīšanos, lai izvairītos no muskuļu un locītavu traumām. 8. Izvairieties no straujām kustībām, paceļot un nolaižot svārus, lai minimizētu muskuļu vai locītavu traumu risku. 9. Nekad nevingrojiet ar pārmērīgu svāru bez citas personas palīdzības. 10. Uzglabājiet svārus sausā vietā, prom no siltuma avotiem un atklātas liesmas, jo tie var radīt neatgriezeniskus produkta bojājumus. 11. Ieteicams lietot treniņu cimdus labākam satvērienam un plaukstu noberzumu riska mazināšanai. 12. Izmantojiet svārus, kas atbilst jūsu sagatavotības līmenim un fiziskajam stāvoklim. Pārāk liela slodze var izraisīt traumas. 13. Nometot svārus, uzmaniet grīdu, lai to nesabojātu. Ieteicams izmantot aizsargpaklājus. 14. Pārlicinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas brīvai vingrinājumu izpildei, lai izvairītos no nejaušas sadursmes ar citiem priekšmetiem vai cilvēkiem. 15. Reiboņa vai jebkādu sāpju gadījumā nekavējoties pārtrauciet treniņu. 16. Ieteicams saglabāt šo etiķeti.

Nepareiza lietošana var izraisīt kritienus un traumas.

Produkts nav paredzēts bērniem jaunākiem par 3 gadiem.

IMPORTĒTĀJS:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Ražotājvalsts: Ķīna

RO GREUTĂȚI/SETURI DE GREUTĂȚI UpForm 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. Crăpăturile sau deteriorările pot duce la accidente. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește condițiile de siguranță. Nu îl reparați singur. 4. La schimbarea discurilor pe bară, asigurați-vă că toate elementele sunt fixate corect și asigurate împotriva alunecării. 5. Se recomandă efectuarea antrenamentului în echipament sportiv confortabil și strâns pe corp, care nu restricționează mișcarea și previne agățarea de echipament. 6. Când faceți exerciții cu greutăți, asigurați-vă că stați pe o suprafață stabilă și plană pentru a evita răsturnarea sau scăderea greutății. 7. Înainte de fiecare antrenament, efectuați o încălzire adecvată pentru a evita leziunile musculare și articulare. 8. Evitați mișcările bruște la ridicarea și coborârea greutăților pentru a minimiza riscul de rănire a mușchilor sau articulațiilor. 9. Nu vă antrenați niciodată cu o sarcină excesivă fără asistența unei alte persoane. 10. Depozitați greutățile într-un loc uscat, departe de sursele de căldură și flăcări deschise, deoarece acestea pot duce la deteriorarea permanentă a produsului. 11. Se recomandă utilizarea mănușilor de antrenament pentru o priză mai bună și pentru a reduce riscul de abraziune la nivelul palmelor. 12. Utilizați greutăți adecvate nivelului dumneavoastră de avansare și condiției fizice. O sarcină prea mare poate duce la accidentări. 13. Când scăpați greutățile, aveți grijă la podea pentru a evita deteriorarea acesteia. Se recomandă utilizarea covorașelor de protecție. 14. Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru a efectua exercițiile liber, pentru a evita lovirea accidentală a altor obiecte sau persoane. 15. În caz de amețeală sau orice durere, întrerupeți imediat antrenamentul. 16. Se recomandă păstrarea acestei etichete.

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 ZÁVAŽIA/SADY ZÁVAŽÍ UpForm Varovania:

1. Výrobok je športová potreba, nie hračka. Uchovávajúte mimo dosahu detí. 2. Pred každým použitím sa uistite, že sú všetky závažia v dobrom stave. Praskliny alebo poškodenia môžu viesť k nehode. 3. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné podmienky. Neopravujte ho sami. 4. Pri výmene kotúčov na tyči sa uistite, že sú všetky prvky správne upevnené a zaistené proti sklznutiu. 5. Odporúča sa trénovať v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje v pohybe a zabraňuje zachyteniu o náradie. 6. Pri cvičení so závažiami dbajte na to, aby ste stáli na stabilnom, rovnom povrchu, aby ste zabránili prevráteniu alebo upusteniu závažia. 7. Pred každým tréningom vykonajte vhodnú rozcvičku, aby ste predišli zraneniam svalov a kĺbov. 8. Vyhnite sa prudkým pohybom pri dvíhaní a spúšťaní závaží, aby ste minimalizovali riziko poranenia svalov alebo kĺbov. 9. Nikdy necvičte s nadmernou záťažou bez asistencie druhej osoby. 10. Závažia skladujte na suchom mieste mimo dosahu zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože môžu viesť k trvalému poškodeniu výrobku. 11. Odporúča sa používať tréningové rukavice pre lepší úchop a zníženie rizika odrenín na dlaniach. 12. Používajte závažia zodpovedajúce vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. Príliš veľká záťaž môže viesť k zraneniu. 13. Pri púšťaní závaží dávajte pozor na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. 14. Uistite sa, že máte dostatok miesta na voľné vykonávanie cvikov, aby ste zabránili náhodnému nárazu do iných predmetov alebo osôb. 15. V prípade zrávatov alebo akejkoľvek bolesti okamžite prerušte tréning. 16. Odporúča sa uschovať tento štítko.

Nesprávne používanie môže viesť k pádom a zraneniam. 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 SÚLYOK/SÚLYKÉSZLETEK UpForm Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekektől elzárva tartandó. 2. Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy minden súly jó állapotban van. A repedések vagy sérülések balesethez vezethetnek. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági feltételeknek. Ne javítsa saját kezűleg. 4. Amikor tárcsákat cserél a rúdron, győződjön meg arról, hogy minden elem megfelelően rögzítve van és biztosítva van elcsúszás ellen. 5. Javasoljuk, hogy kényelmes, testhezálló sportruházatban edzen, amely nem korlátozza a mozgást és megakadályozza a felszerelésbe való beakadást. 6. Súlyokkal végzett edzés közben ügyeljen arra, hogy stabil, sík felületen álljon, hogy elkerülje a felborulást vagy a súly leejtését. 7. Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izom- és ízületi sérülések elkerülése érdekében. 8. Kerülje a hirtelen mozdulatokat a súlyok emelése és leengedése közben, hogy minimalizálja az izom- vagy ízületi sérülések kockázatát. 9. Soha ne edzen túlzott súllyal egy másik személy segítségével nélkül. 10. A súlyokat száraz helyen, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol tárolja, mivel ezek a termék maradandó károsodását okozhatják. 11. Javasoljuk edzőkesztyű használatát a jobb tapadás és a tenyér kidörzsölődésének csökkentése érdekében. 12. Használjon az edzettségi szintjének és fizikai állapotának megfelelő súlyokat. A túl nagy terhelés sérüléshez vezethet. 13. A súlyok leejtésekor ügyeljen a padlóra, hogy elkerülje annak sérülését. Védőszőnyeg használata ajánlott. 14. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre a gyakorlatok szabad elvégzéséhez, hogy elkerülje a tárgyaknak vagy személyeknek való véletlen ütközést. 15. Szédülés vagy bármilyen fájdalom esetén azonnal szakítsa meg az edzést. 16. Javasoljuk a jelen címke megőrzését.

A helytelen 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
Származási ország: Kína

SE VIKTER/VIKTSET UpForm Varningar:

1. Produkten är en sportartikel, inte en leksak. Förvaras oåtkomligt för barn. 2. Kontrollera före varje användning att alla vikter är i gott skick. Sprickor eller skador kan leda till en olycka. 3. En skadad produkt uppfyller inte säkerhetsvillkoren. Reparera den inte själv. 4. När du byter skivor på stången, se till att alla delar är korrekt fixerade och säkrade mot att glida av. 5. Det rekommenderas att träna i bekväma, åtsittande träningskläder som inte begränsar rörelsen och förhindrar att man fastnar i utrustningen. 6. När du tränar med vikter, se till att du står på en stabil, plan yta för att undvika att välta eller tappa vikten. 7. Utför en ordentlig uppvärmning före varje träningspass för att undvika muskel- och ledskador. 8. Undvik ryckiga rörelser när du lyfter och sänker vikter för att minimera risken för muskel- eller ledskador. 9. Träna aldrig med för tung belastning utan hjälp av en annan person. 10. Förvara vikterna på en torr plats borta från värmekällor och öppen eld, då dessa kan leda till permanenta skador på produkten. 11. Det rekommenderas att använda träningshandskar för bättre grepp och för att minska risken för skavsår på händerna. 12. Använd vikter som är anpassade efter din nivå och fysiska kondition. För tung belastning kan leda till skador. 13. Var försiktig med golvet när du släpper vikter för att undvika skador på det. Användning av skyddsmattor rekommenderas. 14. Se till att du har tillräckligt med utrymme för att utföra övningarna fritt så att du inte råkar stöta till andra föremål eller personer. 15. Om yrsel eller smärta uppstår, avbryt träningen omedelbart. 16. Det rekommenderas att spara denna etikett.

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 PESI/SET DI PESI UpForm 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 le condizioni di sicurezza. Non ripararlo da soli. 4. Durante la sostituzione dei dischi sul bilanciere, assicurarsi che tutti gli elementi siano fissati correttamente e protetti dallo scivolamento. 5. Si consiglia di allenarsi con un abbigliamento sportivo comodo e aderente, che non limiti i movimenti e impedisca di impigliarsi nell'attrezzatura. 6. Quando ci si allena con i pesi, assicurarsi di stare su una superficie piana e stabile per evitare di ribaltarsi o di far cadere il peso. 7. Prima di ogni allenamento, eseguire un riscaldamento adeguato 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 potrebbero causare danni permanenti al prodotto. 11. Si consiglia l'uso di guanti da allenamento per una migliore presa e per ridurre il rischio di abrasioni sulle mani. 12. Utilizzare pesi adeguati al proprio livello di preparazione e condizione fisica. Un carico eccessivo può causare infortuni. 13. Quando si appoggiano i pesi, fare attenzione al pavimento per evitare di danneggiarlo. Si consiglia l'uso di tappetini protettivi. 14. Assicurarsi di avere spazio sufficiente per eseguire gli esercizi liberamente, per evitare di colpire accidentalmente altri oggetti o persone. 15. In caso di vertigini o dolore, interrompere immediatamente l'allenamento. 16. Si consiglia di conservare questa etichetta.

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

PL SKAKANKI Marbo Sport Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci mogą korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
2. Skakanka jest przeznaczona wyłącznie do ćwiczeń i treningu fizycznego. Nie używaj jej do innych celów, aby uniknąć uszkodzeń lub obrażeń.
3. Upewnij się, że skakanka ma odpowiednią długość dopasowaną do Twojego wzrostu, aby zapobiec potknięciu się lub utracie równowagi.
4. Przed każdym użyciem sprawdź skakankę pod kątem uszkodzeń, takich jak pęknięcia, rozerwania lub zużycie uchwyty. W przypadku uszkodzeń zaprzestań użytkowania.
5. Używaj skakanki w miejscu wolnym od ostrych przedmiotów, mebli i przeszkód, aby zminimalizować ryzyko uszkodzeń lub kontuzji.
6. Upewnij się, że wokół Ciebie jest wystarczająco dużo miejsca i że nie ma innych osób, które mogłyby przypadkowo zostać uderzone skakanką.
7. Podczas używania skakanki zaleca się noszenie sportowego obuwia z dobrą amortyzacją, aby chronić stawy przed przeciążeniami.
8. Jeśli masz problemy z kolanami, kostkami, kręgosłupem lub innymi schorzeniami, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu ze skakanką.
9. Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz ból, zawroty głowy lub inne nieprzyjemne symptomy natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
10. Przechowuj produkt w suchym i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, źródła ciepła i wilgoci, aby zapobiec uszkodzeniu materiału.
11. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do upadku i kontuzji.

Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat.

DYSTRYBUTOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Kraj produkcji: Polska

DE SPRINGSEILE Marbo Sport Warnhinweise:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
2. Das Springseil ist ausschließlich für Übungen und körperliches Training bestimmt. Verwenden Sie es nicht für andere Zwecke, um Schäden oder Verletzungen zu vermeiden.
3. Stellen Sie sicher, dass das Springseil die richtige Länge für Ihre Körpergröße hat, um Stolpern oder Gleichgewichtsverlust zu vermeiden.
4. Überprüfen Sie das Springseil vor jedem Gebrauch auf Schäden wie Risse, Brüche oder Abnutzung der Griffe. Bei Beschädigung die Nutzung einstellen.
5. Verwenden Sie das Springseil an einem Ort frei von scharfen Gegenständen, Möbeln und Hindernissen, um das Risiko von Schäden oder Verletzungen zu minimieren.
6. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz um Sie herum vorhanden ist und keine anderen Personen versehentlich vom Springseil getroffen werden können.
7. Es wird empfohlen, beim Springseilspringen Sportschuhe mit guter Dämpfung zu tragen, um die Gelenke vor Überlastung zu schützen.
8. Wenn Sie Probleme mit Knien, Knöcheln, der Wirbelsäule oder andere Beschwerden haben, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt.
9. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, Schwindel oder andere unangenehme Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
10. Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sauberen Ort, fern von direktem Sonnenlicht, Wärmequellen und Feuchtigkeit, um Materialschäden zu vermeiden.
11. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

Unschlagmäßiger Gebrauch kann zu Stürzen und Verletzungen führen.

Das Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

HÄNDLER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Herstellungsland: Polen

EE HÜPPENÕÖRID Marbo Sport Hoiatused:

1. Toode on sporditarve, mitte mänguasi. Hoida lastele kättesaamatus kohas. Lapsed tohivad toodet kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all.
2. Hüppenõõr on mõeldud ainult treeninguks ja füüsiliseks tegevuseks. Ärge kasutage seda muul otstarbel, et vältida kahjustusi või vigastusi.
3. Veenduge, et hüppenõõr on teie pikkusele vastava pikkusega, et vältida komistamist või tasakaalu kaotust.
4. Enne iga kasutamist kontrollige hüppenõõri kahjustuste, näiteks pragude, rebendite või käepidemete kulumise suhtes. Kahjustuste korral lõpetage kasutamine.
5. Kasutage hüppenõõri teravatest esemetest, mööblist ja takistustest vabas kohas, et minimeerida kahjustuste või vigastuste ohtu.
6. Veenduge, et teie ümber on piisavalt ruumi ja et läheduses ei ole teisi inimesi, kes võiksid kogemata hüppenõõriga pihta saada.
7. Hüppenõõri kasutamisel on soovitatav kanda hea pehmedusega spordijalatsid, et kaitsta liigeseid ülekoormuse eest.
8. Kui teil on probleemne põlvede, pahkluude, selgrooga või muud terviseprobleeme, konsulteerige enne hüppenõõriga treenimise alustamist arstiga.
9. Kui tunnete treeningu ajal valu, pearinglust või muid ebamugavaid sümptomeid, katkestage treening koheselt ja konsulteerige arstiga.
10. Materjali kahjustamise vältimiseks hoidke toodet kuivas ja puhtas kohas, eemal otsesest päikesevalgusest, soojusallikatest ja niiskusest.
11. Soovitatav on see silt alles hoida.

Vale kasutamine võib põhjustada kukkumisi ja vigastusi.

Toode ei ole mõeldud alla 3-aastastele lastele.

EDASIMÜÜJA:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Tootmisriik: Poola

EN JUMP ROPES Marbo Sport Warnings:

1. The product is a sports item, not a toy. Keep out of reach of children. Children may only use the product under adult supervision.
2. The jump rope is intended solely for exercise and physical training. Do not use it for other purposes to avoid damage or injury.
3. Ensure the jump rope is the correct length for your height to prevent tripping or losing balance.
4. Before each use, check the jump rope for damage such as cracks, tears, or worn handles. Discontinue use if damaged.
5. Use the jump rope in an area free of sharp objects, furniture, and obstacles to minimize the risk of damage or injury.
6. Ensure there is enough space around you and that no other people could be accidentally hit by the jump rope.
7. It is recommended to wear sports shoes with good cushioning when using the jump rope to protect joints from overstrain.
8. If you have knee, ankle, or spine problems or other conditions, consult a doctor before starting jump rope training.
9. If you experience pain, dizziness, or other unpleasant symptoms during exercise, stop training immediately and consult a doctor.
10. Store the product in a dry, clean place, away from direct sunlight, heat sources, and moisture to prevent material damage.
11. It is recommended to keep this label.

Improper use can lead to falls and injuries.

The product is not intended for children under 3 years.

DISTRIBUTOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Country of origin: Poland

CZ ŠVIHADLA Marbo Sport Varování:

1. Výrobek je sportovní potřeba, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Děti mohou výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
2. Švihadlo je určeno výhradně pro cvičení a fyzický trénink. Nepoužívejte jej k jiným účelům, aby nedošlo k poškození nebo zranění.
3. Ujistěte se, že švihadlo má správnou délku odpovídající vaší výšce, abyste zabránili zakopnutí nebo ztrátě rovnováhy.
4. Před každým použitím zkontrolujte švihadlo, zda není poškozené, jako jsou praskliny, trhliny nebo opotřebená rukojeť. V případě poškození přestaňte výrobek používat.
5. Švihadlo používejte na místě bez ostrých předmětů, nábytku a překážek, abyste minimalizovali riziko poškození nebo zranění.
6. Ujistěte se, že je kolem vás dostatek místa a že v blízkosti nejsou žádné osoby, které by mohly být švihadlem náhodně zasaženy.
7. Při používání švihadla se doporučuje nosit sportovní obuv s dobrým tlumením, aby byly klouby chráněny před přetížením.
8. Pokud máte problémy s koleny, kotníky, páteří nebo jiná onemocnění, poraďte se před zahájením tréninku se švihadlem s lékařem.
9. Pokud během cvičení pocítíte bolest, závratě nebo jiné nepříjemné příznaky, okamžitě trénink přerušte a poraďte se s lékařem.
10. Výrobek skladujte na suchém a čistém místě, mimo dosah přímého slunečního záření, zdrojů tepla a vlhkosti, aby nedošlo k poškození materiálu.
11. Doporučujeme tento štítek uschovat.

Nesprávné použití může vést k pádům a zraněním.

Výrobek není určen pro děti do 3 let.

DISTRIBUTOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Země výroby: Polsko

FR CORDES À SAUTER Marbo Sport Avertissements :

1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Tenir hors de portée des enfants. Les enfants ne peuvent utiliser le produit que sous la surveillance d'un adulte.
2. La corde à sauter est destinée exclusivement à l'exercice et à l'entraînement physique. Ne l'utilisez pas à d'autres fins pour éviter des dommages ou des blessures.
3. Assurez-vous que la corde à sauter a une longueur adaptée à votre taille pour éviter de trébucher ou de perdre l'équilibre.
4. Avant chaque utilisation, vérifiez que la corde n'est pas endommagée (fissures, déchirures ou usure des poignées). En cas de dommage, cessez l'utilisation.
5. Utilisez la corde dans un endroit dégagé d'objets tranchants, de meubles et d'obstacles pour minimiser le risque de blessure.
6. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous et qu'aucune autre personne ne risque d'être frappée accidentellement.
7. Lors de l'utilisation, il est recommandé de porter des chaussures de sport avec un bon amorti pour protéger les articulations.
8. Si vous avez des problèmes de genoux, de chevilles, de colonne vertébrale ou d'autres problèmes de santé, consultez un médecin avant de commencer l'entraînement.
9. Si vous ressentez une douleur, des vertiges ou d'autres symptômes désagréables pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez un médecin.
10. Conservez le produit dans un endroit sec et propre, à l'abri de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de l'humidité.
11. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

Une mauvaise utilisation peut entraîner des chutes et des blessures.

Le produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 3 ans.

DISTRIBUTEUR :

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Pays de production : Pologne

ES COMBAS DE SALTAR Marbo Sport Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños. Los niños solo pueden usar el producto bajo la supervisión de un adulto. 2. La cuerda para saltar está destinada exclusivamente al ejercicio y entrenamiento físico. No la utilice para otros fines para evitar daños o lesiones. 3. Asegúrese de que la cuerda tenga la longitud adecuada para su altura para evitar tropiezos o pérdida del equilibrio. 4. Antes de cada uso, revise la cuerda en busca de daños como grietas, desgarros o desgaste en los mangos. En caso de daños, deje de usarla. 5. Utilice la cuerda en un lugar libre de objetos punzantes, muebles y obstáculos para minimizar el riesgo de daños o lesiones. 6. Asegúrese de que haya suficiente espacio a su alrededor y que no haya otras personas que puedan ser golpeadas accidentalmente. 7. Se recomienda usar calzado deportivo con buena amortiguación para proteger las articulaciones de las sobrecargas. 8. Si tiene problemas de rodillas, tobillos, columna u otras dolencias, consulte a un médico antes de comenzar el entrenamiento. 9. Si siente dolor, mareos u otros síntomas desagradables durante el ejercicio, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico. 10. Guarde el producto en un lugar seco y limpio, lejos de la luz solar directa, fuentes de calor y humedad. 11. Se recomienda conservar esta etiqueta.

El uso inadecuado puede provocar caídas y lesiones.

El producto no es apto para niños menores de 3 años.

DISTRIBUIDOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

País de producción: Polonia

LT ŠOKYNĖS Marbo Sport Įspėjimai:

1. Produktas yra sporto prekė, o ne žaislas. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. Vaikai produktą gali naudoti tik prižiūrimi suaugusiųjų. 2. Šokynė skirta tik mankštai ir fiziniam lavinimui. Nenaudokite jos kitiems tikslams, kad išvengtumėte žalos ar sužalojimų. 3. Įsitikinkite, kad šokynė yra tinkamo ilgio pagal jūsų ūgį, kad neužkliūtumėte ir neprarastumėte pusiausvyros. 4. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar šokynė nepažeista (įtrūkimai, įplyšimai ar rankenų nusidėvėjimas). Pastebėję pažeidimų, nenaudokite. 5. Šokynę naudokite vietoje, kurioje nėra aštrių daiktų, baldų ir kliūčių, kad sumažintumėte traumų riziką. 6. Įsitikinkite, kad aplink jus yra pakankamai vietos ir nėra kitų žmonių, kuriuos galėtumėte netyčia užgauti. 7. Naudojant šokynę rekomenduojama avėti sportinę avalynę su gera amortizacija, kad apsaugotumėte sąnarius nuo perkrovų. 8. Jei turite problemų su keliais, kulknėmis, stuburu ar kitų sveikatos sutrikimų, prieš pradėdami treniruotis pasitarkite su gydytoju. 9. Jei sportuodami pajutote skausmą, galvos svaigimą ar kitus nemalonius simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją. 10. Produktą laikykite sausoje ir švarioje vietoje, atokiau nuo tiesioginių saulės spindulių, šilumos šaltinių ir drėgmės. 11. Rekomenduojama išsaugoti šią etiketę.

Netinkamas naudojimas gali sukelti kritimą ir sužalojimus.

Produktas neskirtas vaikams iki 3 metų.

PLATINTOJAS:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Kilmės šalis: Lenkija

RU СКАКАЛКИ Marbo Sport Предупреждения:

1. Изделие является спортивным товаром, а не игрушкой. Хранить в недоступном для детей месте. Дети могут использовать изделие только под присмотром взрослых. 2. Скакалка предназначена исключительно для физических упражнений и тренировок. Не используйте ее в других целях во избежание повреждений или травм. 3. Убедитесь, что длина скакалки соответствует вашему росту, чтобы предотвратить спотыкание или потерю равновесия. 4. Перед каждым использованием проверяйте скакалку на наличие повреждений, таких как трещины, разрывы или износ ручек. В случае повреждения прекратите использование. 5. Используйте скакалку в месте, свободном от острых предметов, мебели и препятствий, чтобы минимизировать риск повреждений или травм. 6. Убедитесь, что вокруг вас достаточно свободного пространства и нет людей, которых можно случайно задеть. 7. При использовании скакалки рекомендуется носить спортивную обувь с хорошей амортизацией для защиты суставов от перегрузок. 8. Если у вас проблемы с коленями, лодыжками, позвоночником или другие заболевания, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. 9. Если во время упражнений вы почувствуете боль, головокружение или другие неприятные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. 10. Храните изделие в сухом и чистом месте, вдали от прямых солнечных лучей, источников тепла и влаги. 11. Рекомендуется сохранить данную этикетку.

Неправильное использование может привести к падениям и травмам.

Изделие не предназначено для детей младше 3 лет.

ДИСТРИБЬЮТОР:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Страна производства: Польша

NL SPRINGTOUWEN Marbo Sport Waarschuwingen:

1. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten bereik van kinderen houden. Kinderen mogen het product alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken. 2. Het springtouw is uitsluitend bedoeld voor lichaamsbeweging en fysieke training. Gebruik het niet voor andere doeleinden om schade of letsel te voorkomen. 3. Zorg ervoor dat het springtouw de juiste lengte heeft voor uw lengte om struikelen of evenwichtsverlies te voorkomen. 4. Controleer het springtouw voor elk gebruik op schade zoals barsten, scheuren of slijtage van de handvatten. Stop het gebruik bij schade. 5. Gebruik het springtouw op een plek vrij van scherpe voorwerpen, meubels en obstakels om het risico op schade of letsel te minimaliseren. 6. Zorg voor voldoende ruimte om u heen en dat er geen andere mensen per ongeluk geraakt kunnen worden. 7. Het wordt aanbevolen om sportschoenen met goede demping te dragen om de gewrichten tegen overbelasting te beschermen. 8. Raadpleeg een arts voordat u met de training begint als u knie-, enkel-, rugproblemen of andere aandoeningen heeft. 9. Als u tijdens het sporten pijn, duizeligheid of andere onaangename symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts. 10. Bewaar het product op een droge en schone plaats, uit de buurt van direct zonlicht, warmtebronnen en vocht. 11. Het wordt aanbevolen om dit etiket te bewaren.

Onjuist gebruik kan leiden tot vallen en letsel.

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

DISTRIBUTEUR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Land van herkomst: Polen

LV LECAMAU auklas Marbo Sport Brīdinājumi:

1. Produkts ir sporta prece, nevis rotaļlieta. Uzglabāt bērniem nepieejamā vietā. Bērni drīkst lietot produktu tikai pieaugušo uzraudzībā. 2. Lecamaukla ir paredzēta tikai vingrošanai un fiziskajam treniņam. Neizmantojiet to citiem mērķiem, lai izvairītos no bojājumiem vai traumām. 3. Pārliedzieties, ka lecamaukla ir atbilstoša garuma jūsu augumam, lai novērstu pakļupšanu vai līdzsvara zaudēšanu. 4. Pirms katras lietošanas pārbaudiet, vai lecamauklai nav bojājumu, piemēram, plaisu, plīsumu vai rokturu nodiluma. Bojājumu gadījumā pārtrauciet lietošanu. 5. Izmantojiet lecamauklu vietā, kur nav asu priekšmetu, mēbeļu un šķēršļu, lai samazinātu bojājumu vai traumu risku. 6. Pārliedzieties, ka ap jums ir pietiekami daudz vietas un tuvumā nav citu cilvēku, kurus varētu nejauši aizskart. 7. Lietojot lecamauklu, ieteicams valkāt sporta apavus ar labu amortizāciju, lai aizsargātu locītavas no pārslodzes. 8. Ja jums ir problēmas ar ceļgaliem, potītēm, mugurkaulu vai citām veselības problēmām, pirms treniņa uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. 9. Ja vingrošanas laikā jūtat sāpes, reiboni vai citus nepatīkamus simptomus, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu. 10. Uzglabājiet produktu sausā un tīrā vietā, prom no tiešiem saules stariem, siltuma avotiem un mitruma. 11. Ieteicams saglabāt šo etiķeti.

Nepareiza lietošana var izraisīt kritienus un traumas.

Produkts nav paredzēts bērniem jaunākiem par 3 gadiem.

IZPLATĪTĀJS:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Ražotājvalsts: Polija

RO CORZI DE SĂRIT Marbo Sport Avertismente:

1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Copiii pot folosi produsul numai sub supravegherea unui adult. 2. Coarda este destinată exclusiv exercițiilor și antrenamentului fizic. Nu o utilizați în alte scopuri pentru a evita deteriorarea sau rănirea. 3. Asigurați-vă că lungimea corzii este adaptată înălțimii dumneavoastră pentru a preveni împiedicarea sau pierderea echilibrului. 4. Înainte de fiecare utilizare, verificați coarda pentru deteriorări precum crăpături, rupturi sau uzura mânerelor. În caz de deteriorare, întrerupeți utilizarea. 5. Utilizați coarda într-un loc fără obiecte ascuțite, mobilier și obstacole pentru a minimiza riscul de rănire. 6. Asigurați-vă că aveți suficient spațiu în jur și că nu există alte persoane care ar putea fi lovite accidental. 7. Se recomandă purtarea încălțăminte sport cu amortizare bună pentru a proteja articulațiile. 8. Dacă aveți probleme cu genunchii, gleznele, coloana vertebrală sau alte afecțiuni, consultați un medic înainte de a începe antrenamentul. 9. Dacă simțiți durere, amețeală sau alte simptome neplăcute, opriți imediat antrenamentul și consultați un medic. 10. Depozitați produsul într-un loc uscat și curat, ferit de lumina directă a soarelui, surse de căldură și umiditate. 11. Se recomandă păstrarea acestei etichete.

Utilizarea necorespunzătoare poate duce la căderi și răni.

Produsul nu este destinat copiilor sub 3 ani.

DISTRIBUITOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Țara de producție: Polonia

SK ŠVIHADLÁ Marbo Sport Upozornenia:

1. Výrobok je športová potreba, nie hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. Deti môžu výrobok používať iba pod dohľadom dospeléj osoby. 2. Švihadlo je určené výhradne na cvičenie a fyzický tréning. Nepoužívajte ho na iné účely, aby ste predišli poškodeniu alebo zraneniu. 3. Uistite sa, že švihadlo má správnu dĺžku prispôsobenú vašej výške, aby ste zabránili zakopnutiu alebo strate rovnováhy. 4. Pred každým použitím skontrolujte švihadlo, či nie je poškodené, ako sú praskliny, trhliny alebo opotrebovanie rúkavít. V prípade poškodenia prestaňte výrobok používať. 5. Švihadlo používajte na mieste bez ostrých predmetov, nábytku a prekážok, aby ste minimalizovali riziko poškodenia alebo zranenia. 6. Uistite sa, že je okolo vás dostatok miesta a že v blízkosti nie sú žiadne osoby, ktoré by mohli byť švihadlom náhodne zasiahnuté. 7. Pri používaní švihadla sa odporúča nosiť športovú obuv s dobrým tlmením, aby boli kĺby chránené pred preťažením. 8. Ak máte problémy s kolenami, členkami, chrbticou alebo iné ochorenia, poraďte sa pred začatím tréningu s lekárom. 9. Ak počas cvičenia pociťte bolesť, závraty alebo iné neprijemné príznaky, okamžite tréning prerušte a poraďte sa s lekárom. 10. Výrobok skladujte na suchom a čistom mieste, mimo dosahu priameho slnečného žiarenia, zdrojov tepla a vlhkosti. 11. Odporúča sa tento štítok uschovať.

Nesprávne používanie môže viesť k pádom a zraneniam.

Výrobok nie je určený pre deti do 3 rokov.

DISTRIBÚTOR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Krajina výroby: Poľsko

HU UGRÓKÖTELEK Marbo Sport Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekektől elzárva tartandó. Gyermkek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. 2. Az ugrókötél kizárólag testmozgásra és fizikai edzésre szolgál. Ne használja más célra a sérülések elkerülése érdekében. 3. Ügyeljen arra, hogy a kötélen hossza megfeleljen az Ön magasságának, elkerülve az elbotlást vagy az egyensúlyvesztést. 4. Minden használat előtt ellenőrizze a kötelet, nincsenek-e rajta repedések, szakadások vagy a fogantyúk kopása. Sérülés esetén ne használja tovább. 5. Az ugrókötélet éles tárgyaktól, bútoroktól és akadályoktól mentes helyen használja a sérülésveszély minimalizálása érdekében. 6. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely van Ön körül, és senkit nem üt meg véletlenül a kötélen. 7. Használat közben ajánlott jó ütőcsillapítású sportcipőt viselni az ízületek védelme érdekében. 8. Ha térd-, boka-, gerincproblémái vagy egyéb betegsége van, az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. 9. Ha edzés közben fájdalmat, szédülést vagy más kellemetlen tünetet észlel, azonnal hagyja abba és forduljon orvoshoz. 10. A terméket száraz, tiszta helyen, közvetlen napfénytől, hőforrástól és nedvességtől távol tárolja. 11. Ajánlott megőrizni ezt a címkét.

A helytelen használat eséshez és sérüléshez vezethet.

A termék 3 év alatti gyermekek számára nem ajánlott.

FORGALMAZÓ:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Származási ország: Lengyelország

SE HOPPREP Marbo Sport Varningar:

1. Produkten är en sportartikel, inte en leksak. Förvaras utom räckhåll för barn. Barn får endast använda produkten under uppsikt av en vuxen. 2. Hopprepet är endast avsett för träning och fysisk aktivitet. Använd det inte för andra ändamål för att undvika skador. 3. Se till att hopprepet har rätt längd för din längd för att förhindra att du snubblar eller tappar balansen. 4. Kontrollera hopprepet före varje användning efter skador som sprickor, revor eller slitage på handtagen. Sluta använda produkten om den är skadad. 5. Använd hopprepet på en plats fri från vassa föremål, möbler och hinder för att minimera risken för skador. 6. Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt dig och att inga andra personer kan träffas av misstag. 7. Det rekommenderas att bära sportskor med god dämpning för att skydda lederna mot överbelastning. 8. Om du har problem med knän, anklar, rygg eller andra besvär, rådgör med en läkare innan du börjar träna. 9. Om du upplever smärta, yrsel eller andra obehagliga symtom under träningen, avbryt omedelbart och kontakta läkare. 10. Förvara produkten på en torr och ren plats, borta från direkt solljus, värmekällor och fukt. 11. Det rekommenderas att behålla denna etikett.

Felaktig användning kan leda till fall och skador.

Produkten är inte avsedd för barn under 3 år.

DISTRIBUTÖR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Tillverkningsland: Polen

IT CORDE PER SALTARE Marbo Sport Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. I bambini possono utilizzare il prodotto solo sotto la supervisione di un adulto. 2. La corda è destinata esclusivamente all'esercizio e all'allenamento fisico. Non utilizzarla per altri scopi per evitare danni o lesioni. 3. Assicurarsi che la corda sia della lunghezza corretta per la propria altezza per evitare di inciampare o perdere l'equilibrio. 4. Prima di ogni utilizzo, controllare che la corda non presenti danni come crepe, lacerazioni o usura delle maniglie. In caso di danni, interromperne l'uso. 5. Utilizzare la corda in un luogo privo di oggetti appuntiti, mobili e ostacoli per ridurre al minimo il rischio di lesioni. 6. Assicurarsi che ci sia spazio a sufficienza intorno a sé e che non ci siano altre persone che potrebbero essere colpite accidentalmente. 7. Si raccomanda di indossare scarpe sportive con una buona ammortizzazione per proteggere le articolazioni. 8. In caso di problemi alle ginocchia, alle caviglie, alla colonna vertebrale o altre patologie, consultare un medico prima di iniziare l'allenamento. 9. Se si avverte dolore, vertigini o altri sintomi spiacevoli durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico. 10. Conservare il prodotto in un luogo asciutto e pulito, lontano dalla luce solare diretta, da fonti di calore e dall'umidità. 11. Si consiglia di conservare questa etichetta.

Un uso improprio può causare cadute e lesioni.

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

DISTRIBUTORE:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Paese di produzione: Polonia

PL KETTLEBELL UpForm Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Używanie ich przez dzieci może prowadzić do urazów. 2. Używaj zgodnie z przeznaczeniem: Kettlebell jest przeznaczony do treningów siłowych, kondycyjnych i wytrzymałościowych. Nie używaj go do innych celów. 3. Przed każdym użyciem sprawdź kettlebell pod kątem uszkodzeń, takich jak pęknięcia, odpryski lub odkształcenia. Uszkodzony produkt może być niebezpieczny w użyciu. 4. Jeśli kettlebell jest pokryty materiałem (np. winylem), sprawdź, czy powłoka nie jest uszkodzona. 5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że wybrany kettlebell jest odpowiedni do Twojej siły i poziomu zaawansowania. 6. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku. 7. Upewnij się, że ćwiczysz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć poślizgnięcia. 8. Zachowaj odpowiednią przestrzeń wokół siebie, aby zapobiec uderzeniu innych osób lub przedmiotów. 9. Jeśli jesteś początkującym użytkownikiem, skorzystaj z porady trenera lub zapoznaj się z odpowiednimi technikami ćwiczeń, aby uniknąć kontuzji. 10. Ćwiczenia z kettlebell wymagają kontrolowanych ruchów. Gwałtowne rzuty lub nieprawidłowe użycie mogą prowadzić do kontuzji. 11. Podczas ćwiczeń nosić sportowe obuwie z antypoślizgową podeszwą, aby zapewnić stabilność. 12. Nie używaj kettlebell, jeśli jest mokry lub śliski od potu. Regularnie wycieraj uchwyt, aby zapewnić pewny chwyt. 13. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne schorzenia, przed rozpoczęciem treningu powinny skonsultować się z lekarzem. 14. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdłości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń zasięgnij porady lekarza. 15. Przechowywanie i czyszczenie: Przechowuj kettlebell w suchym miejscu, z dala od wilgoci, aby zapobiec korozji (dotyczy wersji żelaznych) lub uszkodzeniu powłoki ochronnej. Po zakończonym treningu przetrzeć wilgotną szmatką i wytrzeć do sucha. 16. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

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 KETTLEBELL UpForm Warnhinweise:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Benutzung durch Kinder kann zu Verletzungen führen. 2. Bestimmungsgemäß verwenden: Die Kettlebell ist für Kraft-, Konditions- und Ausdauertraining konzipiert. Nicht für andere Zwecke verwenden. 3. Überprüfen Sie die Kettlebell vor jedem Gebrauch auf Schäden wie Risse, Abplatzungen oder Verformungen. Ein beschädigtes Produkt kann gefährlich sein. 4. Wenn die Kettlebell mit Material (z. B. Vinyl) beschichtet ist, prüfen Sie, ob die Beschichtung unbeschädigt ist. 5. Stellen Sie vor Beginn der Übungen sicher, dass die gewählte Kettlebell für Ihre Kraft und Ihr Fitnesslevel geeignet ist. 6. Führen Sie vor dem Training ein angemessenes Warm-up durch, um Muskeln und Gelenke vorzubereiten. 7. Trainieren Sie auf einer stabilen, ebenen Fläche, um Ausrutschen zu vermeiden. 8. Achten Sie auf ausreichend Platz um sich herum, um Stöße gegen andere Personen oder Gegenstände zu vermeiden. 9. Wenn Sie Anfänger sind, lassen Sie sich von einem Trainer beraten oder machen Sie sich mit den richtigen Techniken vertraut, um Verletzungen zu vermeiden. 10. Kettlebell-Übungen erfordern kontrollierte Bewegungen. Heftige Würfe oder unsachgemäßer Gebrauch können zu Verletzungen führen. 11. Tragen Sie beim Training Sportschuhe mit rutschfester Sohle. 12. Verwenden Sie die Kettlebell nicht, wenn sie nass oder schweißnass ist. Wischen Sie den Griff regelmäßig ab, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. 13. Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren. 14. Bei Schmerzen, Schwindel oder Übelkeit das Training sofort abbrechen und ärztlichen Rat einholen. 15. Lagerung und Reinigung: Trocken lagern, um Korrosion zu vermeiden. Nach dem Training feucht abwischen und abtrocknen. 16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Stürzen und Verletzungen führen. Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

IMPORTEUR: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Herkunftsland: China

ET KETTLEBELL UpForm Hoiatused:

1. Toode on sporditarve, mitte mänguasi. Hoida lastele kättesaamatus kohas. 2. Kasutage sihtotsstarbeliselt: jõu- ja vastupidavustreeninguks. 3. Kontrollige enne kasutamist kahjustuste suhtes. 4. Kontrollige kattekihti (nt vinüüli). 5. Valige oma tasemele vastav raskus. 6. Enne treeningut tehke soojendus. 7. Treenige stabiilsel pinnal. 8. Veenduge, et ümberringi on piisavalt ruumi. 9. Algajatel on soovitatav konsulteerida treeneriga. 10. Nõutavad on kontrollitud liigutused. 11. Kandke mittelibiseva tallaga spordijalatsid. 12. Ärge kasutage märgade kättega. 13. Terviseprobleemide korral konsulteerige arstiga. 14. Valu või peeringluse korral lõpetage kohe treening. 15. Hoistamine: Hoida kuivas kohas. Puhastada niiske lapiga ja kuivatada. 16. Hoidke siit alles.

Vale kasutamine võib põhjustada vigastusi. Mitte alla 3-aastastele lastele.

IMPORTIJA: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Päritoluriik: Hiina

EN KETTLEBELL UpForm Warnings:

1. The product is a sports article, not a toy. Keep out of reach of children. Use by children may lead to injuries. 2. Use as intended: The kettlebell is designed for strength, conditioning, and endurance training. Do not use it for other purposes. 3. Before each use, check the kettlebell for damage such as cracks, chips, or deformations. A damaged product can be dangerous to use. 4. If the kettlebell is covered with material (e.g., vinyl), check if the coating is not damaged. 5. Before starting exercises, ensure the chosen kettlebell is appropriate for your strength and skill level. 6. Perform a proper warm-up before training to prepare muscles and joints for effort. 7. Ensure you exercise on a stable, flat surface to avoid slipping. 8. Maintain adequate space around you to prevent hitting other people or objects. 9. If you are a beginner, seek advice from a trainer or learn proper exercise techniques to avoid injury. 10. Kettlebell exercises require controlled movements. Sudden throws or incorrect use can lead to injury. 11. Wear sports shoes with non-slip soles during exercise to ensure stability. 12. Do not use the kettlebell if it is wet or slippery from sweat. Regularly wipe the handle to ensure a secure grip. 13. People with health problems such as back, spine, or joint pain, or other conditions, should consult a doctor before starting training. 14. If you experience pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or nausea during exercise, stop exercising immediately. Consult a doctor before continuing. 15. Storage and cleaning: Store the kettlebell in a dry place, away from moisture, to prevent corrosion (for cast iron versions) or damage to the protective coating. After training, wipe with a damp cloth and dry thoroughly. 16. It is recommended to keep this label.

Improper use may lead to falls and injuries. The product is not intended for children under 3 years old.

IMPORTER: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Country of origin: China

CZ KETTLEBELL UpForm Varování:

1. Výrobek je sportovní potřeba, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Používání dětmi může vést k úrazům. 2. Používejte v souladu s určením: Kettlebell je určen pro silový a kondiční trénink. Nepoužívejte jej k jiným účelům. 3. Před každým použitím zkontrolujte, zda není kettlebell poškozen (praskliny, odštěpky, deformace). Poškozený výrobek může být nebezpečný. 4. Pokud je kettlebell potažen materiálem (např. vinylem), zkontrolujte, zda není povrch poškozen. 5. Před cvičením se ujistěte, že zvolená váha odpovídá vaší síle. 6. Před tréninkem se rozcvičte. 7. Cvičte na stabilním, rovném povrchu. 8. Udržujte kolem sebe dostatek prostoru. 9. Začátečníci by se měli poradit s trenérem. 10. Cvičení vyžaduje kontrolované pohyby. 11. Používejte sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou. 12. Nepoužívejte kettlebell, pokud je mokry nebo kluzký od potu. 13. Osoby se zdravotními potížemi by se měly poradit s lékařem. 14. Při bolesti nebo nevolnosti ihned přestaňte cvičit. 15. Skladování: Skladujte v suchu. Po tréninku otřete vlhkým hadříkem a osušte. 16. Doporučujeme uschovat tento štítek.

Nesprávné použití může vést k pádu a zranění. Nevhodné pro děti do 3 let.

DOVOZCE: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Země původu: Čína

FR KETTLEBELL UpForm Avertissements :

1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Tenir hors de portée des enfants. 2. Utiliser conformément à l'usage prévu : entraînement de force et de condition physique. 3. Vérifier l'absence de dommages avant chaque utilisation. 4. Vérifier l'état du revêtement (ex. vinyle). 5. Choisir un poids adapté à votre niveau. 6. S'échauffer avant l'effort. 7. Utiliser sur une surface plane et stable. 8. Garder un espace suffisant autour de soi. 9. Les débutants doivent consulter un entraîneur. 10. Les mouvements doivent être contrôlés. 11. Porter des chaussures de sport antidérapantes. 12. Essuyer la poignée si elle est glissante. 13. Consulter un médecin en cas de problèmes de santé. 14. Arrêter immédiatement en cas de douleur ou de malaise. 15. Stockage : Conserver au sec. Nettoyer avec un chiffon humide et sécher. 16. Conserver cette étiquette.

Une mauvaise utilisation peut entraîner des chutes et des blessures. Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans.

IMPORTATEUR : MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Pays d'origine : Chine

ES KETTLEBELL UpForm Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños. 2. Uso previsto: entrenamientos de fuerza y resistencia. 3. Antes de usar, compruebe si hay daños (grietas, deformaciones). 4. Revise el revestimiento (ej. vinilo). 5. Elija el peso adecuado a su nivel. 6. Caliente antes de entrenar. 7. Entrene en una superficie estable. 8. Mantenga espacio suficiente a su alrededor. 9. Los principiantes deben consultar a un entrenador. 10. Realice movimientos controlados. 11. Use calzado deportivo antideslizante. 12. No usar si está mojado o resbaladizo. 13. Consulte a un médico si tiene problemas de salud. 14. Si siente dolor o mareo, pare inmediatamente. 15. Almacenamiento: Guardar en un lugar seco. Limpiar con un paño húmedo y secar. 16. Se recomienda conservar esta etiqueta.

El uso inadecuado puede causar lesiones. No apto para niños menores de 3 años.
IMPORTADOR: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. País de origen: China

LT KETTLEBELL UpForm Įspėjimai:

1. Produktas yra sporto prekė, o ne žaislas. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. 2. Naudoti pagal paskirtį: jėgos ir ištvermės treniruotėms. 3. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar nėra pažeidimų. 4. Patikrinkite dangą (pvz., vinilą). 5. Pasirinkite savo pajėgumui tinkamą svorį. 6. Prieš treniruotę atlikite apšilimą. 7. Sportuokite ant stabilaus paviršiaus. 8. Užtikrinkite pakankamai vietos aplink save. 9. Pradedantiesiems rekomenduojama pasitarti su treneriu. 10. Judesiai turi būti kontroliuojami. 11. Avėkite neslystančią sportinę avalynę. 12. Nenaudokite, jei rankena šlapia. 13. Turint sveikatos sutrikimų, pasitarkite su gydytoju. 14. Pajutę skausmą, nedelsiant nutraukite mankštą. 15. Laikymas: Laikyti sausoje vietoje. Valyti drėgna šluoste ir nususinti. 16. Rekomenduojama išsaugoti šią etiketę.

Netinkamas naudojimas gali sukelti traumų. Netinka vaikams iki 3 metų.
IMPORTUOTOJAS: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Kilmės šalis: Kinija

RU ГИРЯ UpForm Предупреждения:

1. Изделие является спортивным товаром, а не игрушкой. Хранить в недоступном для детей месте. 2. Используйте по назначению: для силовых и кондиционных тренировок. 3. Перед использованием проверьте на наличие повреждений (трещин, сколов). 4. Проверьте покрытие (например, виниловое). 5. Выберите вес в соответствии с вашим уровнем подготовки. 6. Перед тренировкой сделайте разминку. 7. Занимайтесь на устойчивой, ровной поверхности. 8. Обеспечьте достаточное пространство вокруг себя. 9. Новичкам рекомендуется проконсультироваться с тренером. 10. Требуется контролируемые движения. 11. Используйте нескользящую спортивную обувь. 12. Не используйте, если рукоятка влажная. 13. При наличии проблем со здоровьем проконсультируйтесь с врачом. 14. При возникновении боли немедленно прекратите занятия. 15. Хранение: В сухом месте. Протрите влажной тканью и вытирать насухо. 16. Рекомендуется сохранить эту этикетку.

Неправильное использование может привести к травмам. Не предназначено для детей младше 3 лет.
ИМПОРТЕР: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Страна производства: Китай

SK KETTLEBELL UpForm Upozornenia:

1. Výrobok je športová potreba, nie hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. 2. Používajte na určený účel: silový a kondičný tréning. 3. Pred použitím skontrolujte poškodenia. 4. Skontrolujte povrchovú úpravu. 5. Zvoľte váhu zodpovedajúcu vašej sile. 6. Pred tréningom sa rozvčíte. 7. Cvičte na stabilnom povrchu. 8. Udržujte okolo seba voľný priestor. 9. Začiatoníci by sa mali poradiť s trénerom. 10. Vyžadujú sa kontrolované pohyby. 11. Noste protišmykovú športovú obuv. 12. Nepoužívajte, ak je rukoväť mokrá. 13. Osoby so zdravotnými problémami sa majú poradiť s lekárom. 14. Pri bolesti ihneď prestaňte cvičiť. 15. Skladovanie: V suchu. Po tréningu utrite vlhkou handričkou a osušte. 16. Odporúčame uchovať tento štítok.

Nesprávne použitie môže viesť k zraneniu. Nevhodné pre deti do 3 rokov.
DOVOZCA: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Krajina pôvodu: Čína

HU KETTLEBELL UpForm Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekektől elzárva tartandó. 2. Rendeltetészerű használat: erőnléti edzéshez. 3. Használat előtt ellenőrizze a sérüléseket. 4. Ellenőrizze a bevonatot (pl. vinil). 5. Válasszon szintjének megfelelő súlyt. 6. Edzés előtt melegítsen be. 7. Stabil felületen használja. 8. Hagyjon elegendő helyet maga körül. 9. Kezdőknek edzői tanács javasolt. 10. Kontrollált mozdulatokat végezzen. 11. Viseljen csúszásmentes sportcipőt. 12. Ne használja, ha a fogantyú nedves. 13. Egészségügyi panaszok esetén konzultáljon orvossal. 14. Fájdalom esetén azonnal hagyja abba az edzést. 15. Tárolás: Száraz helyen. Nedves ruhával tisztítsa, majd törölje szárazra. 16. Őrizze meg a címkét.

A helytelen használat sérüléshez vezethet. 3 év alatti gyermekeknek nem ajánlott.
IMPORTŐR: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Származási hely: Kína

NL KETTLEBELL UpForm Waarschuwingen:

1. Dit product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten bereik van kinderen houden. 2. Gebruik zoals bedoeld: voor kracht- en conditietraining. 3. Controleer voor gebruik op beschadigingen. 4. Controleer de coating (bijv. vinyl). 5. Kies een gewicht dat past bij uw niveau. 6. Doe een warming-up voor de training. 7. Gebruik op een vlakke, stabiele ondergrond. 8. Houd voldoende ruimte om u heen vrij. 9. Beginners wordt geadviseerd een trainer te raadplegen. 10. Voer gecontroleerde bewegingen uit. 11. Draag sportschoenen met antislipzolen. 12. Niet gebruiken als het handvat nat of glad is. 13. Raadpleeg een arts bij gezondheidsproblemen. 14. Stop direct bij pijn of duizeligheid. 15. Opslag: Droog bewaren. Afnemen met een vochtige doek en goed afdrogen. 16. Bewaar dit etiket.

Onjuist gebruik kan leiden tot letsel. Niet geschikt voor kinderen onder de 3 jaar.
IMPORTEUR: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Land van herkomst: China

LV KETTLEBELL UpForm Brīdinājumi:

1. Produkts ir sporta prece, nevis rotaļlieta. Glabāt bērniem nepieejamā vietā. 2. Izmantot paredzētajam mērķim: spēka un izturības treniņiem. 3. Pirms lietošanas pārbaudiet, vai nav bojājumu. 4. Pārbaudiet pārklājumu (piem., vinilu). 5. Izvēlieties savai sagatavotībai atbilstošu svaru. 6. Pirms treniņa iesildieties. 7. Trenējieties uz stabilas virsmas. 8. Ievērojiet brīvu vietu ap sevi. 9. Iesācējiem ieteicams konsultēties ar treneri. 10. Veiciet kontrolētas kustības. 11. Valkājiet neslidošus sporta apavus. 12. Nelietojiet, ja rokturis ir slapjš. 13. Veselības problēmu gadījumā konsultējieties ar ārstu. 14. Sāpju vai reiboņa gadījumā nekavējoties pārtrauciet. 15. Uzglabāšana: Glabāt sausā vietā. Noslaucīt ar mitru drānu un nosusināt. 16. Ieteicams saglabāt šo etiķeti.

Nepareiza lietošana var izraisīt traumas. Nav piemērots bērniem līdz 3 gadiem.
IMPORTĒTĀJS: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Ražotājvalsts: Ķīna

RO KETTLEBELL UpForm Avertismente:

1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. 2. Utilizați conform destinației: antrenamente de forță și rezistență. 3. Verificați integritatea înainte de utilizare. 4. Verificați învelișul (ex. vinil). 5. Alegeți greutatea potrivită nivelului dvs. 6. Efectuați încălzirea înainte de antrenament. 7. Utilizați pe o suprafață plană. 8. Păstrați spațiu suficient în jur. 9. Începătorii ar trebui să consulte un antrenor. 10. Mișcărilor trebuie să fie controlate. 11. Purtați încălțăminte antiderapantă. 12. Nu utilizați dacă mânerul este umez. 13. Consultați medicul dacă aveți probleme de sănătate. 14. Opriți imediat în caz de durere sau amețeală. 15. Depozitare: Loc uscat. Ștergeți cu o cârpă umeză și apoi uscați. 16. Păstrați această etichetă.

Utilizarea necorespunzătoare poate duce la accidentări. Nerecomandat copiilor sub 3 ani.
IMPORTATOR: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Țara de origine: China

SV KETTLEBELL UpForm Varningar:

1. Produkten är en sportartikel, ingen leksak. Förvaras utom räckhåll för barn. 2. Använd enligt avsett ändamål: styrke- och konditionsträning. 3. Kontrollera skador före varje användning. 4. Kontrollera ytbehandlingen (t.ex. vinyl). 5. Välj en vikt som passar din nivå. 6. Värm upp före träning. 7. Träna på ett stabilt underlag. 8. Se till att ha tillräckligt med utrymme runt dig. 9. Nybörjare bör rådfråga en tränare. 10. Kontrollerade rörelser krävs. 11. Använd halkfria sportskor. 12. Använd inte om handtaget är vått. 13. Personer med hälsoproblem bör rådfråga läkare. 14. Avbryt omedelbart vid smärta eller yrsel. 15. Förvaring: Torrt. Torka av med fuktig trasa och eftertorka. 16. Behåll denna etikett.

Felaktig användning kan leda till skador. Inte för barn under 3 år.
IMPORTÖR: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Ursprungsland: Kina

IT KETTLEBELL UpForm Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. 2. Uso previsto: allenamento di forza e condizionamento. 3. Controllare eventuali danni prima dell'uso. 4. Controllare il rivestimento (es. vinile). 5. Scegliere un peso adatto al proprio livello. 6. Effettuare il riscaldamento prima dell'allenamento. 7. Utilizzare su una superficie stabile e piana. 8. Mantenere spazio a sufficienza intorno a sé. 9. I principianti dovrebbero consultare un allenatore. 10. Eseguire movimenti controllati. 11. Indossare scarpe sportive antiscivolo. 12. Non utilizzare se l'impugnatura è bagnata. 13. Consultare un medico in caso di problemi di salute. 14. Interrompere immediatamente in caso di dolore o malessere. 15. Conservazione: In luogo asciutto. Pulire con un panno umido e asciugare. 16. Conservare questa etichetta.

L'uso improprio può causare infortuni. Non adatto a bambini sotto i 3 anni.
IMPORTATORE: MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA, UL. BOCZNA 41, 27-200 STARACHOWICE, POLAND, SKLEP@MARBO.PL. Paese di origine: Cina

PL HANTLA WINYLOWA UpForm Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci mogą korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. 2. Upewnij się, że hantle są w dobrym stanie, bez uszkodzeń czy pęknięć. Regularna kontrola sprzętu zapewnia bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. 3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. 4. Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do upadku i kontuzji. 5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowy, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt. 6. Przed użyciem upewnij się, że Twoje ręce są suche, aby zapewnić pewny chwyt i zapobiec wyslizgnięciu się hantli z rąk. 7. Upewnij się, że ćwiczenia wykonujesz na płaskiej i stabilnej powierzchni. 8. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. 9. Używaj prawidłowej techniki podnoszenia, aby uniknąć kontuzji pleców i innych części ciała. W razie wątpliwości skonsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą. 10. Przechowuj sprzęt w suchym miejscu z dala od wilgoci, źródła ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. 11. Dostosuj ciężar do swoich możliwości. Praca z nadmiernym ciężarem może prowadzić do przeciążenia mięśni i stawów, co zwiększa ryzyko kontuzji. 12. Podczas upuszczania hantli uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. 13. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 14. Po zakończeniu treningu umieść hantle na stojaku, aby uniknąć potknięcia się o nie i utrzymać porządek w miejscu ćwiczeń. 15. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

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 VINYL-HANTEL UpForm Warnhinweise:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen. 2. Stellen Sie sicher, dass die Hanteln in gutem Zustand sind, ohne Beschädigungen oder Risse. Regelmäßige Gerätekontrollen gewährleisten die Sicherheit beim Training. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt die Sicherheitsbedingungen nicht. Versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. 4. Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Stürzen und Verletzungen führen. 5. Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und ein Hängenbleiben am Gerät verhindert. 6. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass Ihre Hände trocken sind, um einen sicheren Halt zu gewährleisten und ein Abrutschen der Hanteln aus den Händen zu verhindern. 7. Stellen Sie sicher, dass Sie die Übungen auf einer ebenen und stabilen Fläche durchführen. 8. Machen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmtraining, um Muskel- und Gelenkverletzungen zu vermeiden. 9. Wenden Sie die richtige Hebeteknik an, um Verletzungen des Rückens und anderer Körperteile zu vermeiden. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Trainer oder Physiotherapeuten. 10. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit, Wärmequellen und offenem Feuer, da diese zu dauerhaften Schäden am Produkt führen können. 11. Passen Sie das Gewicht an Ihre Fähigkeiten an. Das Arbeiten mit übermäßigem Gewicht kann zu einer Überlastung von Muskeln und Gelenken führen, was das Verletzungsrisiko erhöht. 12. Achten Sie beim Ablegen der Hanteln auf den Boden, um Schäden zu vermeiden. Die Verwendung von Schutzmaten wird empfohlen. 13. Bei Schwindelgefühlen oder Schmerzen ist das Training sofort abzubrechen. 14. Legen Sie die Hanteln nach dem Training in einen Ständer, um Stolperfallen zu vermeiden und Ordnung im Trainingsbereich zu halten. 15. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Stürzen und Verletzungen führen.

Produkt nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

IMPORTEUR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Herstellungsland: China

EN VINYL DUMBBELL UpForm Warnings:

1. The product is a sports article, not a toy. Keep out of reach of children. Children may only use the product under adult supervision. 2. Ensure that the dumbbells are in good condition, without damage or cracks. Regular equipment checks ensure safety during exercise. 3. A damaged product does not meet safety conditions. Do not attempt to repair it yourself. 4. Improper use can lead to falls and injuries. 5. It is recommended to train in comfortable, tight-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on the equipment. 6. Ensure your hands are dry before use to provide a firm grip and prevent the dumbbells from slipping out of your hands. 7. Ensure you perform exercises on a flat and stable surface. 8. Perform a proper warm-up before every workout to avoid muscle and joint injuries. 9. Use proper lifting techniques to avoid injury to the back and other body parts. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist. 10. Store the equipment in a dry place away from moisture, heat sources, and open flames, as these can lead to permanent damage to the product. 11. Adjust the weight to your abilities. Working with excessive weight can lead to muscle and joint overload, increasing the risk of injury. 12. When dropping dumbbells, be careful of the floor to avoid damage. Use of protective mats is recommended. 13. In case of dizziness or any pain, stop training immediately. 14. After finishing the workout, place the dumbbells on a rack to avoid tripping over them and to maintain order in the exercise area. 15. It is recommended to keep this label.

Improper use can lead to falls and injuries.

Product not intended for children under 3 years old.

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Country of origin: China

CZ VINYL OVÁ ČINKA UpForm Varování:

1. Výrobek je sportovní potřeba, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí. Děti smí výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby. 2. Ujistěte se, že jsou činky v dobrém stavu, bez poškození nebo prasklin. Pravidelná kontrola vybavení zajišťuje bezpečnost při cvičení. 3. Poškozený výrobek nespĺňuje bezpečnostní podmínky. Nepokoušejte se jej sami opravovat. 4. Nesprávné použití může vést k pádu a zranění. 5. Doporučuje se trénovat v pohodlném přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje v pohybu a zabraňuje zachycení o nářadí. 6. Před použitím se ujistěte, že máte suché ruce, aby byl zajištěn pevný úchop a zabránilo se vyklouznutí činek z rukou. 7. Ujistěte se, že cvičení provádíte na rovném a stabilním povrchu. 8. Před každým tréninkem se řádně zahřejte, abyste předešli zranění svalů a kloubů. 9. Používejte správnou techniku zvedání, abyste předešli zranění zad a jiných částí těla. V případě pochybností se poraďte s trenérem nebo fyzioterapeutem. 10. Vybavení skladujte na suchém místě mimo dosah vlhkosti, zdrojů tepla a otevřeného ohně, protože by mohly vést k trvalému poškození výrobku. 11. Přizpůsobte váhu svým schopnostem. Práce s nadměrnou váhou může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění. 12. Při pokládání činek dávejte pozor na podlahu, abyste ji nepoškodili. Doporučuje se používat ochranné podložky. 13. V případě závratí nebo jakékoli bolesti okamžitě přerušete trénink. 14. Po ukončení tréninku uložte činky do stojanu, abyste o ně nezakopli a udrželi na místě cvičení pořádek. 15. Doporučuje se tento štítek uschovat.

Nesprávné použití 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 VINÜLHANTEL UpForm Hoiatused:

1. Toode on sporditarve, mitte mänguasi. Hoida lastele kättesaamatus kohas. Lapsed tohivad toodet kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all. 2. Veenduge, et hantlid on heas seisukorras, ilma kahjustuste või pragudeta. Regulaarne seadmete kontroll tagab ohutuse treeningu ajal. 3. Kahjustatud toode ei vasta ohutusnõuetele. Ärge üritage seda ise parandada. 4. Vale kasutamine võib põhjustada kukkumisi ja vigastusi. 5. Soovitatav on treenida mugavas, liiuvuvas spordiriietuses, mis ei piira liikumist ja hoiab ära seadmete taha takerdumise. 6. Enne kasutamist veenduge, et teie käed on kuivad, et tagada kindel haare ja vältida hantlite käest libisemist. 7. Veenduge, et sooritate harjutusi tasasel ja stabiilsel pinnal. 8. Enne iga treeningut tehke korralik soojendus, et vältida lihase- ja liigesevigastusi. 9. Kasutage õiget tõstetehnikat, et vältida selja- ja muude kehaosade vigastusi. Kahtluse korral konsulteerige treeneri või füsioterapeudiga. 10. Hoidke seadet kuivas kohas, eemal niiskusest, soojusallikatest ja lahtisest leegist, kuna need võivad põhjustada toote püsivat kahjustumist. 11. Reguleerige raskus vastavalt oma võimetele. Liigse raskusega töötamine võib põhjustada lihaste ja liigeste ülekoormust, mis suurendab vigastuste ohtu. 12. Hantlite mahapanemisel olge pörandas suhtes ettevaatlik, et vältida selle kahjustamist. Soovitatav on kasutada kaitsematte. 13. Peeringluse või mis tahes valu tekkimisel lõpetage treening koheselt. 14. Pärast treeningu lõpetamist asetage hantlid alusele, et vältida nende otsa komistamist ja hoida treeningkoht korras. 15. Soovitatav on see silt alles hoida.

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

Tootjariik: Hiina

ES MANCUERNA DE VINILO UpForm Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños. Los niños solo pueden usar el producto bajo la supervisión de un adulto. 2. Asegúrese de que las mancuernas estén en buen estado, sin daños ni grietas. El control regular del equipo garantiza la seguridad durante el ejercicio. 3. Un producto dañado no cumple con las condiciones de seguridad. No intente repararlo usted mismo. 4. El uso inadecuado puede provocar caídas y lesiones. 5. Se recomienda entrenar con ropa deportiva cómoda y ajustada que no limite los movimientos y evite engancharse con el equipo. 6. Asegúrese de que sus manos estén secas antes de usarlo para garantizar un agarre firme y evitar que las mancuernas se resbalen de las manos. 7. Asegúrese de realizar los ejercicios sobre una superficie plana y estable. 8. Realice un calentamiento adecuado antes de cada entrenamiento para evitar lesiones musculares y articulares. 9. Utilice una técnica de levantamiento correcta para evitar lesiones en la espalda y otras partes del cuerpo. En caso de duda, consulte a un entrenador o fisioterapeuta. 10. Guarde el equipo en un lugar seco, lejos de la humedad, fuentes de calor y llamas abiertas, ya que pueden provocar daños permanentes al producto. 11. Ajuste el peso a sus capacidades. Trabajar con un peso excesivo puede provocar una sobrecarga de músculos y articulaciones, lo que aumenta el riesgo de lesiones. 12. Al soltar las mancuernas, tenga cuidado con el suelo para evitar dañarlo. Se recomienda el uso de alfombrillas protectoras. 13. En caso de mareos o cualquier dolor, interrumpa el entrenamiento inmediatamente. 14. Al terminar el entrenamiento, coloque las mancuernas en un soporte para evitar tropezar con ellas y mantener el orden en el área de ejercicio. 15. Se recomienda conservar esta etiqueta.

El uso inadecuado puede provocar caídas y lesiones.

Producto no apto para 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 HALTÈRE EN VINYLE UpForm Avertissements :

1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Tenir hors de portée des enfants. Les enfants ne peuvent utiliser le produit que sous la surveillance d'un adulte. 2. Assurez-vous que les haltères sont en bon état, sans dommages ni fissures. Un contrôle régulier de l'équipement assure la sécurité pendant l'exercice. 3. Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Une mauvaise utilisation peut entraîner des chutes et des blessures. 5. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue de sport confortable et ajustée qui ne restreint pas les mouvements et évite de s'accrocher à l'équipement. 6. Assurez-vous que vos mains sont sèches avant l'utilisation pour garantir une prise ferme et éviter que les haltères ne glissent des mains. 7. Assurez-vous d'effectuer les exercices sur une surface plane et stable. 8. Avant chaque entraînement, effectuez un échauffement approprié pour éviter les blessures musculaires et articulaires. 9. Utilisez une technique de levage correcte pour éviter de vous blesser au dos et à d'autres parties du corps. En cas de doute, consultez un entraîneur ou un kinésithérapeute. 10. Conservez l'équipement dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, des sources de chaleur et des flammes nues, car celles-ci peuvent entraîner des dommages permanents au produit. 11. Adaptez le poids à vos capacités. Travailler avec un poids excessif peut entraîner une surcharge des muscles et des articulations, ce qui augmente le risque de blessure. 12. En posant les haltères, faites attention au sol pour éviter de l'endommager. L'utilisation de tapis de protection est recommandée. 13. En cas de vertiges ou de toute douleur, arrêtez immédiatement l'entraînement. 14. Après avoir terminé l'entraînement, placez les haltères sur un support pour éviter de trébucher dessus et pour maintenir l'ordre dans la zone d'exercice. 15. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

Une mauvaise utilisation peut entraîner des chutes et des blessures.

Produit non 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 VINYL DUMBBELL UpForm Waarschuwingen:

1. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten bereik van kinderen houden. Kinderen mogen het product alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken. 2. Zorg ervoor dat de dumbbells in goede staat verkeren, zonder beschadigingen of barsten. Regelmatige controle van de apparatuur garandeert de veiligheid tijdens de training. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsvoorwaarden. Probeer het niet zelf te repareren. 4. Onjuist gebruik kan leiden tot vallen en letsel. 5. Het wordt aanbevolen om te trainen in comfortabele, nauwsluitende sportkleding die de beweging niet beperkt en voorkomt dat u aan de apparatuur blijft haken. 6. Zorg ervoor dat uw handen droog zijn voor gebruik om een stevige grip te garanderen en te voorkomen dat de dumbbells uit uw handen glippen. 7. Zorg ervoor dat u de oefeningen uitvoert op een vlakke en stabiele ondergrond. 8. Doe voor elke training een goede warming-up om spier- en gewrichtsblessures te voorkomen. 9. Gebruik de juiste tiltechniek om letsel aan de rug en andere lichaamsdelen te voorkomen. Raadpleeg bij twijfel een trainer of fysiotherapeut. 10. Bewaar de apparatuur op een droge plaats, uit de buurt van vocht, warmtebronnen en open vuur, aangezien deze kunnen leiden tot permanente schade aan het product. 11. Pas het gewicht aan uw mogelijkheden aan. Werken met een te groot gewicht kan leiden tot overbelasting van spieren en gewrichten, wat het risico op letsel vergroot. 12. Let bij het neerleggen van de dumbbells op de vloer om beschadiging te voorkomen. Het gebruik van beschermmatten wordt aanbevolen. 13. Stop onmiddellijk met de training in geval van duizeligheid of pijn. 14. Plaats de dumbbells na de training op een rek om struikelen te voorkomen en de trainingsruimte netjes te houden. 15. Het wordt aanbevolen deze labels te bewaren.

Onjuist gebruik kan leiden tot vallen en letsel.

Product 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 herkomst: China

LT VINILINIS SVARSTIS UpForm Įspėjimai:

1. Produktas yra sporto prekė, o ne žaislas. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. Vaikai gali naudoti produktą tik prižiūrimi suaugusiųjų. 2. Įsitikinkite, kad svarmenis yra geros būklės, be pažeidimų ar įtrūkimų. Reguliari įrangos patikra užtikrina saugumą treniruočių metu. 3. Pažeistas produktas neatitinka saugos sąlygų. Nemėginkite jo taisyti patys. 4. Netinkamas naudojimas gali sukelti kritimus ir traumas. 5. Rekomenduojama treniruotis su patogia, prigludusia sportine apranga, kuri neriboja judesių ir neleidžia užsikibinti už įrangos. 6. Prieš naudojimą įsitikinkite, kad jūsų rankos yra sausos, kad užtikrintumėte tvirtą sukibimą ir svarmenis neišslystų iš rankų. 7. Įsitikinkite, kad pratimus atliekate ant lygaus ir stabilaus paviršiaus. 8. Prieš kiekvieną treniruotę atlikite tinkamą apšilimą, kad išvengtumėte raumenų ir sąnarių traumų. 9. Naudokite taisyklingą kėlimo techniką, kad išvengtumėte nugaros ir kitų kūno dalių traumų. Jei abejojate, pasitarkite su treneriu ar kineziterapeutu. 10. Įrangą laikykite sausoje vietoje, atokiau nuo drėgmės, šilumos šaltinių ir atviros ugnies, nes jie gali nepataisomai sugadinti produktą. 11. Svorį pritaikykite savo galimybės. Darbas su per dideliu svoriu gali sukelti raumenų ir sąnarių perkrovą, o tai padidina traumų riziką. 12. Nuleisdami svarmenis saugokite grindis, kad jų nepažeistumėte. Rekomenduojama naudoti auspuginius kilimėlius. 13. Pajutę galvos svaigimą ar bet kokį skausmą, nedelsdami nutraukite treniruotę. 14. Baigę treniruotę, svarmenis padėkite ant stovo, kad už jų neužkliūtumėte ir palaikytumėte tvarką treniruočių vietoje. 15. Rekomenduojama išsaugoti šią etiketę.

Netinkamas naudojimas gali sukelti kritimus 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 ВИНИЛОВАЯ ГАНТЕЛЬ UpForm Предупреждения:

1. Изделие является спортивным товаром, а не игрушкой. Хранить в недоступном для детей месте. Дети могут пользоваться изделием только под присмотром взрослых. 2. Убедитесь, что гантели находятся в хорошем состоянии, без повреждений и трещин. Регулярная проверка оборудования обеспечивает безопасность во время упражнений. 3. Поврежденное изделие не соответствует условиям безопасности. Не пытайтесь ремонтировать его самостоятельно. 4. Неправильное использование может привести к падению и травмам. 5. Рекомендуется тренироваться в удобной облегчающей спортивной одежде, которая не стесняет движений и предотвращает зацепление за оборудование. 6. Перед использованием убедитесь, что ваши руки сухие, чтобы обеспечить надежный захват и предотвратить выскальзывание гантелей из рук. 7. Убедитесь, что вы выполняете упражнения на плоской и устойчивой поверхности. 8. Перед каждой тренировкой делайте соответствующую разминку, чтобы избежать травм мышц и суставов. 9. Используйте правильную технику подъема, чтобы избежать травм спины и других частей тела. В случае сомнений проконсультируйтесь с тренером или физиотерапевтом. 10. Храните оборудование в сухом месте, вдали от влаги, источников тепла и открытого огня, так как они могут привести к необратимому повреждению изделия. 11. Подбирайте вес в соответствии со своими возможностями. Работа с чрезмерным весом может привести к перегрузке мышц и суставов, что повышает риск травм. 12. При опускании гантелей следите за полом, чтобы избежать его повреждения. Рекомендуется использовать защитные маты. 13. При возникновении головокружения или любой боли немедленно прекратите тренировку. 14. После окончания тренировки положите гантели на стойку, чтобы не споткнуться о них и поддерживать порядок в месте для занятий. 15. Рекомендуется сохранить эту этикетку.

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 VINILA HANTELE UpForm Brīdinājumi:

1. Produkts ir sporta prece, nevis rotaļlieta. Uzglabāt bērniem nepieejamā vietā. Bērni drīkst lietot produktu tikai pieaugušo uzraudzībā. 2. Pārlicinieties, ka hanteles ir labā stāvoklī, bez bojājumiem vai plaisām. Regulāra aprīkojuma pārbaude nodrošina drošību treniņu laikā. 3. Pāžeists produkts neatbilst drošības nosacījumiem. Nemēģiniet to labot pašrocīgi. 4. Nepareiza lietošana var izraisīt kritienus un traumas. 5. Ieteicams trenēties ērtā, pieguļošā sporta tērpā, kas neierobežo kustības un novērš aizķeršanos aiz aprīkojuma. 6. Pirms lietošanas pārlicinieties, ka jūsu rokas ir sausas, lai nodrošinātu drošu satvērienu un novērstu hanteļu izslīdēšanu no rokām. 7. Pārlicinieties, ka vingrinājumus veicat uz līdzena un stabila virsmas. 8. Pirms katra treniņa veiciet pienācīgu iesildīšanos, lai izvairītos no muskuļu un locītavu traumām. 9. Izmantojiet pareizu celšanas tehniku, lai izvairītos no muguras un citu ķermeņa daļu traumām. Šaubu gadījumā konsultējieties ar treneri vai fizioterapeitu. 10. Uzglabājiet aprīkojumu sausā vietā, prom no mitruma, siltuma avotiem un atklātas liesmas, jo tie var izraisīt neatgriezeniskus produkta bojājumus. 11. Pielāgojiet svaru savām spējām. Darbs ar pārmērīgu svaru var izraisīt muskuļu un locītavu pārslodzi, kas palielina traumu risku. 12. Nolaižot hanteles, uzmaniet grīdu, lai izvairītos no tās bojājumiem. Ieteicams izmantot aizsargpaklājus. 13. Reiboņa vai jebkādu sāpju gadījumā nekavējoties pārtrauciet treniņu. 14. Pēc treniņa beigām novietojiet hanteles uz statīva, lai izvairītos no pakļūšanas aiz tām un uzturētu kārtību vingrošanas vietā. 15. Ieteicams saglabāt šo etiķeti.

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 GANTERĂ VINIL UpForm Avertismente:

1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Copiii pot folosi produsul numai sub supravegherea unui adult. 2. Asigurați-vă că ganterele sunt în stare bună, fără deteriorări sau crăpături. Controlul regulat al echipamentului asigură siguranța în timpul exercițiilor. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește condițiile de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. 4. Utilizarea necorespunzătoare poate duce la căderi și răni. 5. Se recomandă antrenamentul într-un costum sport confortabil și mulat, care să nu restricționeze mișcarea și să prevină agățarea de echipament. 6. Asigurați-vă că mâinile sunt uscate înainte de utilizare pentru a asigura o prindere fermă și pentru a preveni alunecarea ganterelor din mâini. 7. Asigurați-vă că efectuați exercițiile pe o suprafață plană și stabilă. 8. Înainte de fiecare antrenament, efectuați o încălzire adecvată pentru a evita leziunile musculare și articulare. 9. Utilizați o tehnică corectă de ridicare pentru a evita rănirea spatelui și a altor părți ale corpului. În caz de dubiu, consultați un antrenor sau un fizioterapeut. 10. Depozitați echipamentul într-un loc uscat, ferit de umiditate, surse de căldură și flăcări deschise, deoarece acestea pot duce la deteriorarea permanentă a produsului. 11. Ajustați greutatea la capacitățile dumneavoastră. Lucrul cu o greutate excesivă poate duce la suprasolicizarea mușchilor și articulațiilor, ceea ce crește riscul de rănire. 12. Când lăsați ganterele jos, aveți grijă la podea pentru a evita deteriorarea acesteia. Se recomandă utilizarea covorașelor de protecție. 13. În caz de amețeală sau orice durere, întrerupeți imediat antrenamentul. 14. După terminarea antrenamentului, așezați ganterele pe un suport pentru a evita împiedicarea de acestea și pentru a menține ordinea în locul de exerciții. 15. Se recomandă păstrarea acestei etichete.

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 VINYLOVÁ ČINKA UpForm Varovania:

1. Výrobok je športová potreba, nie hračka. Uchovávajte mimo dosahu detí. Deti môžu výrobok používať len pod dohľadom dospeljej osoby. 2. Uistite sa, že sú činky v dobrom stave, bez poškodení alebo prasklín. Pravidelná kontrola zariadenia zaisťuje bezpečnosť počas cvičenia. 3. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho sami opravovať. 4. Nesprávne použitie môže viesť k pádu a zraneniam. 5. Odporúča sa trénovať v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje v pohybe a zabraňuje zachyteniu o náradie. 6. Pred použitím sa uistite, že máte suché ruky, aby bol zaistený pevný úchop a zabránilo sa vyklznutiu čínek z rúk. 7. Uistite sa, že cvičenia vykonávate na rovnom a stabilnom povrchu. 8. Pred každým tréningom sa poriadne zahrejte, aby ste predišli zraneniam svalov a kĺbov. 9. Používajte správnu techniku dvíhania, aby ste predišli zraneniam chrbta a iných častí tela. V prípade pochybností sa poraďte s trénerom alebo fyzioterapeutom. 10. Zariadenie skladujte na suchom mieste mimo dosahu vlhkosti, zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože môžu viesť k trvalému poškodeniu výrobku. 11. Prispôsobte váhu svojim schopnostiam. Práca s nadmernou váhou môže viesť k preťaženiu svalov a kĺbov, čo zvyšuje riziko zranenia. 12. Pri odkladaní čínek dávajte pozor na podlahu, aby ste ju nepoškodili. Odporúča sa používať ochranné podložky. 13. V prípade zárvatov alebo akejkolvek bolesti okamžite prerušte tréning. 14. Po ukončení tréningu uložte činky do stojana, aby ste o ne nezakopli a udržali na mieste cvičenia poriadok. 15. Odporúča sa tento štítok uschovať.

Nesprávne používanie môže viesť k pádu a zraneniam.

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 VINIL KÉZISÚLYZÓ UpForm Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekektől elzárva tartandó. Gyermekek a termék csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. 2. Győződjön meg arról, hogy a súlyzók jó állapotban vannak, sérülésektől vagy repedésektől mentesek. A felszerelés rendszeres ellenőrzése biztosítja a biztonságot az edzés során. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági feltételeknek. Ne kísérletet tegyen saját maga megjavítani. 4. A helytelen használat eséshez és sérülésekhez vezethet. 5. Javasolt kényelmes, testhezálló sportruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást és megakadályozza a felszerelésbe való beakadást. 6. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a keze száraz, a biztos fogás érdekében és hogy megakadályozza a súlyzók kicsúszását a kezéből. 7. Ügyeljen arra, hogy a gyakorlatokat sík és stabil felületen végezze. 8. Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítést az izom- és ízületi sérülések elkerülése érdekében. 9. Használjon megfelelő emelési technikát a hát és más testrészek sérülésének elkerülése érdekében. Kétség esetén forduljon edzőhöz vagy gyógytornászhoz. 10. A felszerelést száraz helyen, nedvességtől, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol tartsa, mivel ezek a termék maradandó károsodását okozhatják. 11. A súlyt képességeinek megfelelően válassza meg. A túlzott súllyal való edzés az izmok és ízületek túlterheléséhez vezethet, ami növeli a sérülés kockázatát. 12. A súlyzók letételekor ügyeljen a padlóra a sérülések elkerülése érdekében. Védőmatrac használata javasolt. 13. Szédülés vagy bármilyen fájdalom esetén azonnal szakítsa meg az edzést. 14. Az edzés befejezése után helyezze a súlyzókat állványra, hogy elkerülje a megbotlást és rendet tartson az edzőhelyen. 15. Javasoljuk a címke megőrzését.

A helytelen használat eséshez és sérülésekhez vezethet.

A termék 3 év alatti gyermekeknek nem ajánlott.

IMPORTŐR:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

Gyártó ország: Kína

SE VINYLHANTELT UpForm Varningar:

1. Produkten är en sportartikel, inte en leksak. Förvaras utom räckhåll för barn. Barn får endast använda produkten under uppsikt av en vuxen. 2. Se till att hantlarna är i gott skick, utan skador eller sprickor. Regelbunden kontroll av utrustningen garanterar säkerheten under träningen. 3. En skadad produkt uppfyller inte säkerhetskraven. Försök inte reparera den själv. 4. Felaktig användning kan leda till fall och skador. 5. Det rekommenderas att träna i bekväma, åtsittande träningskläder som inte begränsar rörelserna och förhindrar att man fastnar i utrustningen. 6. Se till att dina händer är torra före användning för att säkerställa ett stadigt grepp och förhindra att hantlarna glider ur händerna. 7. Se till att du utför övningarna på en plan och stabil yta. 8. Utför en ordentlig uppvärmning före varje träningspass för att undvika muskel- och ledsador. 9. Använd korrekt lyfteknik för att undvika skador på ryggen och andra kroppsdelar. Vid tveksamhet, kontakta en tränare eller fysioterapeut. 10. Förvara utrustningen på en torr plats borta från fukt, värmekällor och öppen eld, eftersom dessa kan leda till permanenta skador på produkten. 11. Anpassa vikten efter din förmåga. Träning med för tung vikt kan leda till överbelastning av muskler och leder, vilket ökar risken för skador. 12. Var försiktig med golvet när du släpper hantlarna för att undvika skador. Användning av skyddsmattor rekommenderas. 13. Vid yrsel eller smärta, avbryt träningen omedelbart. 14. Efter avslutat träningspass, placera hantlarna i ett ställ för att undvika att snubbla på dem och för att hålla ordning på träningsplatsen. 15. Det rekommenderas att spara denna etikett.

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 MANUBRIO IN VINILE UpForm Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. I bambini possono utilizzare il prodotto solo sotto la supervisione di un adulto. 2. Assicurarsi che i manubri siano in buone condizioni, senza danni o crepe. Un controllo regolare dell'attrezzatura garantisce la sicurezza durante l'esercizio. 3. Un prodotto danneggiato non soddisfa le condizioni di sicurezza. Non tentare di ripararlo da soli. 4. L'uso improprio può portare a cadute e lesioni. 5. Si consiglia di allenarsi con un abbigliamento sportivo comodo e aderente che non limiti i movimenti e impedisca di impigliarsi nell'attrezzatura. 6. Assicurarsi che le mani siano asciutte prima dell'uso per garantire una presa salda ed evitare che i manubri scivolino dalle mani. 7. Assicurarsi di eseguire gli esercizi su una superficie piana e stabile. 8. Prima di ogni allenamento, eseguire un riscaldamento adeguato per evitare lesioni muscolari e articolari. 9. Utilizzare una tecnica di sollevamento corretta per evitare lesioni alla schiena e ad altre parti del corpo. In caso di dubbio, consultare un allenatore o un fisioterapeuta. 10. Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto, lontano da umidità, fonti di calore e fiamme libere, poiché queste possono causare danni permanenti al prodotto. 11. Adattare il peso alle proprie capacità. Lavorare con un peso eccessivo può portare a un sovraccarico di muscoli e articolazioni, aumentando il rischio di lesioni. 12. Quando si appoggiano i manubri, fare attenzione al pavimento per evitare di danneggiarlo. Si consiglia l'uso di tappetini protettivi. 13. In caso di vertigini o qualsiasi dolore, interrompere immediatamente l'allenamento. 14. Al termine dell'allenamento, riporre i manubri su una rastrelliera per evitare di inciampare e mantenere l'ordine nell'area di esercizio. 15. Si consiglia di conservare questa etichetta.

L'uso improprio può portare a cadute e lesioni.

Prodotto non 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