

PL: DRABINKA GYMNASTYCZNA

OSTRZEŻENIA:

1. Drabinka gymnastyczna jest doskonałym narzędziem do poprawy kondycji fizycznej, jednak należy pamiętać o bezpieczeństwie dzieci podczas jej użytkowania. Ze względu na możliwość wystąpienia urazów, dzieci powinny korzystać z ławki wyłącznie pod nadzorem dorosłych. Dzieci w wieku od 0 do 3 lat nie mogą korzystać z drabinki gymnastycznej. Dzieci i młodzież w wieku od 3 do 14 lat mogą korzystać z urządzenia pod opieką osób dorosłych.
2. Aby zapewnić bezpieczeństwo i efektywność treningu, ważne jest, aby używać drabinki zgodnie z jej przeznaczeniem - wyłącznie do ćwiczeń fitness. Nie używaj jej do innych celów, takich jak przechowywanie przedmiotów, czy zabawy- może prowadzić to do uszkodzenia sprzętu lub kontuzji.
3. Jednocześnie tylko jedna osoba może wykonywać ćwiczenia na drabince gymnastycznej
4. Produkt należy mocować wyłącznie do powierzchni pionowych (ściany) o odpowiedniej konstrukcji i wytrzymałości białeć pod wagą wagę produktu oraz wagę użytkownika.
5. Drabinka powinna opierać się o podłoże
6. Przed rozpoczęciem korzystania z drabinki, upewnij się, że została ona złożona zgodnie z instrukcją dostarczoną przez producenta. Starannie sprawdź, czy wszystkie śruby oraz inne elementy montażowe są odpowiednio dokręcone, co zapewni stabilność i bezpieczeństwo podczas użytkowania. Jeśli sprzęt jest niekompletny lub sprzętu nie da się zmontować z przyczyn technicznych( np. brak otworu, otwór w innym miejscu, krzywy element itp.) należy skontaktować się z producentem pod adresem e-mail: biuro@dav-ski.com
7. Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia drabinki podanego w instrukcji. Jest to kluczowe dla bezpieczeństwa użytkownika oraz długowieczności samego sprzętu. Maksymalna waga użytkownika drabinki gymnastycznej to 200 kg.
8. Przed każdym użyciem drabinki do ćwiczeń sprawdź jej stan techniczny. Należy zwrócić szczególną uwagę na stabilność konstrukcji, upewnając się, że wszystkie śruby i połączenia są odpowiednio dokręcone i nie ma widocznych uszkodzeń. W przypadku wykrycia jakichkolwiek uszkodzeń, należy natychmiast zaprzestać korzystania drabinki.
9. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku
10. Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany. Gwałtowne ruchy mogą nie tylko prowadzić do utraty równowagi, co zwiększa ryzyko upadków i kontuzji, ale także powodować uszkodzenia sprzętu.
11. Podczas ćwiczeń ważne jest, aby nosić odpowiednie ubrania i obuwie, które zapewniają komfort i bezpieczeństwo. Sportowe obuwie z antypoślizgową podeszwą pomoże uniknąć poślizgnięć i zapewni dobrą przyczepność na różnych powierzchniach, co jest kluczowe dla ochrony przed kontuzjami. Wygodna odzież, najlepiej przylegająca do ciała, powinna być wykonana z materiałów oddychających, które odprowadzają wilgoć i nie krępują ruchów. Taki strój nie tylko poprawi komfort podczas ćwiczeń, ale także zwiększy efektywność treningu, umożliwiając pełen zakres ruchu i swobodę w wykonywaniu różnych aktywności fizycznych.
12. Zadbaj o to, aby drabinka była umiejscowiona w przestrzeni, która zapewnia swobodny przepływ osób i pozwala uniknąć przypadkowych kolizji. Warto zwrócić uwagę na to, aby pozostawić wystarczające miejsca do bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, co umożliwi komfortowe poruszanie się i korzystanie z niej.
13. Aby zminimalizować ryzyko urazu należy korzystać z maty lub dywanu do ćwiczeń.
14. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem. To istotne, aby upewnić się, że planowana aktywność fizyczna jest bezpieczna i odpowiednia do aktualnego stanu zdrowia.
15. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz zawroty głowy lub mdłości, ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, ważne jest, aby natychmiast przerwać aktywność. Przed kontynuacją ćwiczeń, ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem.
16. Przechowuj drabinkę treningową w suchym miejscu. Jest to kluczowe dla jej długowieczności i funkcjonalności. Wilgoć może prowadzić do korozji metalowych części, co z kolei wpływa na bezpieczeństwo i komfort użytkowania.
17. Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Wykorzystanie go w innych celach jest zakazane.
18. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody wyrządzone nieprawidłowym użyciem sprzętu lub niestosowaniem się do instrukcji oraz niniejszej etykiety bezpieczeństwa.
19. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK: GYMNASTICKÁ HRAZDA

UPOZORNENIA:

1. Gymnastická hraza je skvelým nástrojom na zlepšenie fyzickej kondície, ale je dôležité pamätať na bezpečnosť detí pri jej používaní. Kvôli možnosti zranenia by deti mali lavicu používať iba pod dohľadom dospeléj osoby. Deti vo veku od 0 do 3 rokov nemôžu používať gymnastickú hrazdu. Deti a dospelí vo veku od 3 do 14 rokov môžu zariadenie používať pod dohľadom dospelých.
2. Pre zistenie bezpečnosti a efektívnosti vášho tréningu je dôležité používať rebrik na určený účel - iba na kondičné cvičenia. Nepoužívajte ho na iné účely, ako je skladovanie predmetov alebo hranie - môže to viesť k poškodeniu zariadenia alebo zraneniu.
3. Na gymnastickú hrazdu môže naraz cvičiť iba jedna osoba
4. Výrobok by sa mal montovať iba na zvislé povrchy (steny) vhodnej konštrukcie a pevnosti, berúc do úvahy hmotnosť výrobu a hmotnosť používateľa.
5. Rebrik by mal spočívať na zemi
6. Pred použitím rebrika sa uistite, že bol zostavený podľa pokynov výrobcu. Starostlivo skontrolujte, či sú všetky skrutky a iný montážny materiál správne utiahnuté, aby ste zaistili stabilitu a bezpečnosť počas používania. Ak je hardvér neúplný alebo ho nie je možné zostaviť z technických dôvodov (napr. chýbajúci otvor, otvor na inom mieste, krivý komponent atď.) Kontaktujte výrobcu na nasledujúcej e-mailovej adrese: biuro@dav-ski.com
7. Neprekráčajte maximálne zaťaženie rebrika uvedené v pokynoch. To je rozhodujúce pre bezpečnosť používateľa a životnosť samotného zariadenia. Maximálna hmotnosť používateľa gymnastického hrazdy je 200 kg.
8. Pred každým použitím cvičebného rebrika skontrolujte jeho technický stav. Osobitnú pozornosť by sa mala venovať stabilite konštrukcie, aby sa zabezpečilo, že všetky skrutky a spoje sú správne utiahnuté a nedochádza k viditeľnému poškodeniu. Ak zistíte akékoľvek poškodenie, okamžite prestaťte rebrik používať.
9. Pred začatím tréningu urobte poriadnu rozcvičku, aby ste pripravili svaly a kĺby na námahu
10. Cvičenia vykonávajte kontrolovaným spôsobom. Náhle pohyby môžu viesť nielen k strate rovnováhy, čo zvyšuje riziko pádov a zranení, ale aj k poškodeniu zariadenia.
11. Pri cvičení je dôležité nosiť vhodné oblečenie a obuv, ktorá poskytuje pohodlie a bezpečnosť. Športová obuv s protišmykovou podrážkou vám pomôže vyhnúť sa poškodeniu a poskytnie dobrú priľnavosť na rôznych povrchoch, čo je kľúčové pre ochranu pred zraneniami. Pohodlné oblečenie, najlepšie blízko tela, by malo byť vyrobené z prieludných materiálov, ktoré odvádzajú vlhkosť a neobmedzujú v pohybe. Takéto oblečenie nielen zlepši pohodlie pri cvičení, ale tiež zvýši efektívnosť tréningu, čo umožní celý rozsah pohybu a slobodu pri vykonávaní rôznych fyzických aktivít.
12. Uistite sa, že rebrik je umiestnený v priestore, ktorý umožňuje voľný pohyb osôb a zabraňuje náhodným kolíziám. Stojí za to venovať pozornosť tomu, aby ste si ponechali dostatok priestoru na bezpečné cvičenie, ktoré vám umožní pohodlné sa pohybovať a používať.
13. Aby ste minimalizovali riziko zranenia, použite cvičebný matrac alebo podložku.
14. Pred začatím akéhokoľvek tréningového programu by sa ľudia so zdravotnými problémami mali poradiť so svojím lekárom. Je dôležité uistiť sa, že plánovaná fyzická aktivita je bezpečná a prístupná vášmu aktuálnemu zdravotnému stavu.
15. Ak počas cvičenia pociťujete závraty alebo nevoľnosť, bolesť, nepravdivý srdcový tep, dýchavičnosť, je dôležité okamžite zastaviť aktivitu. Pred pokračovaním v cvičení je dôležité poradiť sa s lekárom.
16. Tréningový rebrik skladujte na suchom mieste. To je rozhodujúce pre jeho dlhú životnosť a funkčnosť. Vlhkosť môže viesť ku korózii kovových častí, čo zase ovplyvňuje bezpečnosť a pohodlie pri používaní.
17. Zariadenie je určené na domáce použitie. Jeho použitie na iné účely je zakázané.
18. Nezodpovedáme za škody spôsobené nesprávnym používaním zariadenia alebo nedodržaním pokynov a tohto bezpečnostného štítku.
19. Odporúčaa, aby ste si tento štítok ponechali.

CZ: GYMNASTICKÉ ŽEBŘINY

VAROVÁNÍ:

1. Gymnastická žebřina je skvělým nástrojem pro zlepšení fyzické kondice, ale je důležité pamatovat na bezpečnost dětí při jejím používání. Vzhledem k možnosti zranění by děti měly lavici používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Děti ve věku od 0 do 3 let nesmějí používat gymnastické žebřiny. Děti a dospívající ve věku od 3 do 14 let mohou zařízení používat pod dohledem dospělých.
2. Aby byla zajištěna bezpečnost a efektivita vašeho tréninku, je důležité používat žebřik k určenému účelu - pouze pro kondiční cvičení. Nepoužívejte ji k jiným účelům, jako je ukládání předmětů nebo hraní - mohlo by to vést k poškození zařízení nebo zranění.
3. Na gymnastickou žebřinu může v jednu chvíli cvičit pouze jedna osoba
4. Výrobek by měl být namontován pouze na svislé povrchy (stěny) vhodné konstrukce a pevnosti, s přihlédnutím k hmotnosti výrobku a hmotnosti uživatele.
5. Žebřik by měl spočívat na zemi
6. Před použitím žebřiku se ujistěte, že byl sestaven podle pokynů výrobce. Pečlivě zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a další montážní materiál řádně utaženy, aby byla zajištěna stabilita a bezpečnost během používání. Pokud je hardware nekompletní nebo jej nelze z technických důvodů sestavit (např. chybějící otvor, otvor na jiném místě, křivá součástka atd.) Kontaktujte výrobce na následující e-mailové adrese: biuro@dav-ski.com
7. Nepřekračujte maximální zatížení žebřiku uvedené v pokynech. To je zásadní pro bezpečnost uživatele a dlouhou životnost samotného zařízení. Maximální hmotnost uživatele gymnastických žebřin je 200 kg.
8. Před každým použitím cvičebního žebřiku zkontrolujte jeho technický stav. Zvláštní pozornost by měla být věnována stabilitě konstrukce, zajištění toho, aby všechny šrouby a spoje byly řádně utaženy a nedošlo k viditelnému poškození. Pokud zjistíte jakékoli poškození, okamžitě přestaňte žebřik používat.
9. Než začnete trénovat, udělejte si pořádnou rozcvičku, abyste připravili své svaly a klouby na námahu
10. Provádějte cviky kontrolovaným způsobem. Náhlé pohyby mohou vést nejen ke ztrátě rovnováhy, což zvyšuje riziko pádů a zranění, ale také způsobit poškození zařízení.
11. Při cvičení je důležité nosit vhodné oblečení a obuv, které poskytují pohodlí a bezpečnost. Sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou vám pomůže vyhnout se uklouznutí a poskytnout dobrou přilnavost na různých površích, což je zásadní pro ochranu před zraněním. Pohodlné oblečení, nejlépe těsně u těla, by mělo být vyrobeno z prodyšných materiálů, které odvádějí vlhkost a neomezuji v pohybu. Takové oblečení nejen zlepší pohodlí během cvičení, ale také zvýší efektivitu tréninku, umožní plný rozsah pohybu a svobodu při provádění různých fyzických aktivit.
12. Ujistěte se, že žebřik je umístěn v prostoru, který umožňuje volný pohyb osob a zabraňuje náhodným kolizím. Stojí za to věnovat pozornost ponechání dostatečného prostoru pro bezpečné cvičení, které vám umožní pohodlný pohyb a používání. Abyste minimalizovali riziko zranění, použijte cvičební matraci nebo podložku.
14. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu by se lidé se zdravotními problémy měli poradit se svým lékařem. Je důležité se ujistit, že plánovaná pohybová aktivita je bezpečná a odpovídá vašemu aktuálnímu zdravotnímu stavu. Pokud se vám při cvičení točí hlava nebo je vám nevoľnosť, bolestivý, nepravdivý srdeční tep, dušnost, je důležité okamžitě přestat s aktivitou. Před pokračováním ve cvičení je důležité poradit se s lékařem.
16. Tréninkový žebřik skladujte na suchém místě. To je rozhodující pro jeho dlouhou životnost a funkčnost. Vlhkost může vést ke korozii kovových částí, což zase ovlivňuje bezpečnost a pohodlí při používání.
17. Zařízení je určeno pro domácí použití. Jeho použití pro jiné účely je zakázáno.
18. Nebereme odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním zařízení nebo nedodržením pokynů a tohoto bezpečnostního štítku.
19. Doporučujeme si tento štítek uschovat.

HU: GYMNASZTIKAI FALI BÁR

FIGYELMEZTETÉSEK:

1. A gimnasztikai fali bár nagyszerű eszköz a fizikai állapot javítására, de fontos megjegyezni a gyermekek biztonságát a használat során. A sérülés lehetőségé miatt a gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a padot. 0 és 3 év közötti gyermekek nem használhatják a torna fali rácsait. A 3 és 14 év közötti gyermekek és serdülők felügyelete mellett használhatják a kisküszöket.
2. Az edzés biztonságának és hatékonyságának biztosítása érdekében fontos, hogy a létrát rendeltetészerűen használják - csak fitness gyakorlatokhoz. Ne használja más célokra, például tárgyak tárolására vagy játéka - ez a berendezés károsodásához vagy sérüléshez vezethet.
3. Egyeztetre csak egy személy végezhet gyakorlatokat a gimnasztikai fali sávon
4. A terméknek csak megfelelő szerkezetű és szilárdságú függőleges felülethez (falakra) szabad felszerelni, figyelembe véve a termék és a felhasználó súlyát.
5. A létrának a földön kell nyugodnia
6. A létra használata előtt ellenőrizze, hogy a gyártó utasításainak megfelelően szerelték-e össze. Óvatosan ellenőrizze, hogy minden csavar és egyéb rögzítőelem megfelelően van-e meghúzva, hogy használat közben biztosítsa a stabilitást és a biztonságot. Ha a hardver hiányos vagy műszaki okok miatt nem szerelhető össze (pl. hiányzó lyuk, furat más helyen, görbe alkatrész stb.) Lépjen kapcsolatba a gyártóval a következő e-mail címen: biuro@dav-ski.com
7. Ne lépje túl az utasításokban megadott létra maximális terhelését. Ez döntő fontosságú a felhasználó biztonsága és magának a berendezésnek a hosszú élettartama szempontjából. A gimnasztikai fali rúd használatjának maximális súlya 200 kg.
8. Az edzőlőtra minden használata előtt ellenőrizze annak műszaki állapotát. Különös figyelmet kell fordítani a szerkezet stabilitására, biztosítva, hogy minden csavar és csukló megfelelően meg legyen húzva, és ne legyen látható sérülés. Ha bármilyen sérülést észlel, azonnal hagyja abba a létra használatát.
9. Mielőtt elkezdene az edzést, végezzen megfelelő bemelegítést, hogy felkészítse izmait és ízületeit az erőfeszítésre
10. Végezze el a gyakorlatokat ellenőrzött módon. A hirtelen mozgások nemcsak egyensúlyvesztéshez vezethetnek, ami növeli az esések és sérülések kockázatát, hanem károsíthatja a berendezést is.
11. Edzés közben fontos, hogy megfelelő ruházatot és lábbelit viseljen, amely kényelmet és biztonságot nyújt. A csúszásmentes talpalt ellátott sportcipők segítenek elkerülni a csúszást, és jó tapadást biztosítanak a különböző felületeken, ami elengedhetetlen a sérülések elleni védelemhez. A kényelmes ruházatot, lehetőleg a testhez közel, létező anyagokból kell készíteni, amelyek elvezetik a nedvességet és nem korlátozzák a mozgást. Egy ilyen felszerelés nemcsak javítja a kényelmet edzés közben, hanem növeli az edzés hatékonyságát is, lehetővé téve a mozgás teljes skáláját és szabadságát a különféle fizikai tevékenységek elvégzésében.
12. Győződjön meg róla, hogy a létra olyan térben található, amely lehetővé teszi az emberek szabad mozgását és elkerüli a véletlen ütközéseket. Érdemes figyelmet fordítani arra, hogy elegendő helyet hagyjon a biztonságos testmozgáshoz, ami lehetővé teszi, hogy kényelmesen mozogjon és használja.
13. A sérülés kockázatának minimalizálása érdekében használon edzőmatracot vagy szőnyegot.
14. Bármely képzési program megkezdése előtt az egészségügyi problémákkal küzdő embereknek konzultálniuk kell orvosukkal. Fontos meggyőződni arról, hogy a tervezett fizikai aktivitás biztonságos és megfelel a jelenlegi egészségi állapotának.
15. Ha edzés közben szédülést vagy hányingert, fájdalmas szabálytalanság, légzomjagt érez, fontos, hogy azonnal hagyja abba a tevékenységet. A testmozgás folytatása előtt fontos, hogy forduljon orvoshoz.
16. Az edzőlőtrát száraz helyen tárolja. Ez elengedhetetlen a hosszú élettartam és a funkcionalitás szempontjából. A nedvesség a fém alkatrészek korróziójához vezethet, ami viszont befolyásolja a biztonságot és a használat élményét.
17. A berendezést otthoni használatra szánják. Más célokra történő felhasználása tilos.
18. Nem vállalunk felelősséget a berendezés helytelen használatából, illetve az utasítások és a biztonsági címke be nem tartásából eredő károkért.
19. Javasoljuk, hogy tartsa meg ezt a címkét.