

PL: DRAŻEK TRENINGOWY

OSTRZEŻENIA:

- Drażek treningowy jest doskonałym narzędziem do poprawy kondycji fizycznej, jednak należy pamiętać o bezpieczeństwie dzieci podczas jego użytkowania. Ze względu na możliwość wystąpienia urazów, dzieci powinny korzystać drażka wyłącznie pod nadzorem dorosłych. Dzieci w wieku od 0 do 3 lat nie mogą korzystać z drażka treningowego. Dzieci i młodzież w wieku od 3 do 17 lat mogą korzystać z urządzenia pod ścisłym nadzorem osoby dorosłej.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo i efektywność treningu, ważne jest, aby używać drażka zgodnie z jego przeznaczeniem - wyłącznie do ćwiczeń. Nie używaj go do innych celów, takich jak przechowywanie przedmiotów, czy zabawy- może prowadzić to do uszkodzenia sprzętu lub kontuzji.
- Jednocześnie tylko jedna osoba może wykonywać ćwiczenia na drażku treningowym.
- Produkt należy mocować wyłącznie do powierzchni betonowych, murańowych lub solidnych drewnianych konstrukcji, które mogą utrzymywać ciężar użytkownika oraz wytrzymać dynamiczne obciążenia podczas ćwiczeń. Unikaj instalacji na ścianach gipsowych, podwieszanych sufitach oraz innych materiałach, które nie są przeznaczone do przenoszenia dużych obciążeń, ponieważ mogą one nie wytrzymać nacisku, co grozi wypadkiem. Upewnij się, że używasz odpowiednich narzędzi i mocowań, a w razie potrzeby skonsultuj się z producentem, aby uniknąć błędów i zapewnić sobie bezpieczne warunki do ćwiczeń.
- Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia, które wynosi 200 kg. W celu zachowania bezpieczeństwa, należy uwzględnić zarówno swoją masę ciała, jak i wszelkie dodatkowe obciążenia, takie jak ciężarki czy sprzęt treningowy, które mogą być używane podczas ćwiczeń. Przekroczenie tego limitu może prowadzić do uszkodzenia drażka, co z kolei stwarza ryzyko kontuzji/wypadku.
- Przed rozpoczęciem korzystania z drażka, upewnij się, że został on złożony 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. W przypadku jakichkolwiek luzów, pęknięć lub innych uszkodzeń zaprzęstszy użytkowania, aż problem zostanie naprawiony. Jeżeli zajądziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania również zaprzęstszy 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
- Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia. W razie problemów skontaktuj się z producentem.
- Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku.
- Unikaj gwałtownych ruchów, skoków lub zrywów, które mogą spowodować nadmierne obciążenie drażka i mocowań. Takie działania mogą prowadzić do szybszego zużycia sprzętu, a nawet jego uszkodzenia, co zwiększa ryzyko wypadku. Nigdy nie stawaj na drażku, ponieważ nie jest on zaprojektowany do tego rodzaju obciążeń. Zamiast tego, wykonuj ćwiczenia płynnie i kontrolowanie, aby zminimalizować ryzyko kontuzji i zapewnić trwałość sprzętu.
- 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 kruszą 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.
- Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka otarć na dloniach.
- Zadбай o to, aby drażek był umiejscowiony 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 niego.
- Aby zminimalizować ryzyko urazu należy korzystać z materaca lub maty do ćwiczeń.
- 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.
- 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.
- Przechowuj drażek w suchym miejscu. Jest to kluczowe dla jego długowieczności i funkcjonalności. Wilgoć może prowadzić do korozji metalowych części, co z kolei wpływa na bezpieczeństwo i komfort użytkownika.
- Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Wykorzystanie go w innych celach jest zakazane.
- Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody wyrządzone nieprawidłowym użyciem sprzętu lub niestosowaniem się do instrukcji oraz niniejszej etykiety bezpieczeństwa.
- Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK: TRÉNINGOVÝ BAR

UPOZORNENIA:

- Tréninkový tyč je skvělým nástrojem na zlepšení fyzické kondice, ale je důležité pamatět na bezpečnost dětí při jej používání. Z důvodu možnosti zranění by děti měli tyč používat iba pod dohledem dospělé osoby. Děti ve věku od 0 do 3 rokov nesmú používať tréningový tyč. Deti a dospievajúci vo veku od 3 do 17 rokov môžu zariadenie používať pod priamym dohľadom dospeléj osoby.
- Pre zaistenie bezpečnosti a efektívnosti vášho tréningu je dôležité používať tyč na určený účel - iba na cvičenie. Nepoužívajte ho na iné účely, ako je skladovanie predmetov alebo hranie – môže to viesť k poškodeniu zariadenia alebo zraneniu.
- Cvičenia na tréningovej tyči môžu naraz vykonávať iba jedna osoba.
- Výrobok pripnúvajte iba na betónové, murované alebo masívne drevené konštrukcie, ktoré unesú váhu používateľa a vydrží dynamické zaťaženie počas cvičenia. Vyhnete sa inštalácií na sadrové steny, zavesené stropy a iné materiály, ktoré nie sú určené na prenášanie ťažkých nákladov, pretože nemusia odolávať tlaku, čo môže predstavovať riziko nehôd. Uistite sa, že používate správne nástroje a prípravky, a v prípade potreby sa poraďte s výrobcom, aby ste sa vyhnuli chybám a zaistili bezpečné prostredie na cvičenie.
- Neprekračujte maximálne povolené zaťaženie, ktoré je 200 kg. Pre istotu by ste mali zvážiť svoju telesnú hmotnosť aj akékoľvek ďalšie závažia, ako sú závažia alebo tréningové pomôcky, ktoré sa môžu používať počas cvičenia. Prekročením tohto limitu môže viesť k poškodeniu tyče, čo následne vytvára riziko zranenia/nehody.
- Pred použitím tyčinky sa uistite, že bola zostavená podľa pokynov výrobcu. Starostlivo skontrolujte, či sú všetky skrutky a iný montážny materiál správne utiahnuté, aby ste zaistili stabilitu a bezpečnosť počas používania. V prípade akéhokoľvek uvoľnenia, prasklin alebo iných poškodení prestaňte používať, kým sa problém nevyrieši. Ak počas používania nájdete chybné komponenty alebo budete počuť rušivý zvuk vychádzajúci zo zariadenia, tiež ho prestaňte používať. Ak je hardvér neúplný alebo ho nie je možné zostaviť z technických dôvodov (napr. chýbajúci otvor, otvor na inom mieste, křivý komponent atď.) kontaktujte výrobcu na nasledujúcej e-mailovej adrese: biuro@dav-ski.com
- Na zariadení nevykonávajte žiadne úpravy ani úpravy. Ak máte problémy, obráťte sa na výrobcu.
- Pred začatím tréningu urobte poriadnu rozcvičku, aby ste pripravili svaly a kĺby na námahu
- Vyhnete sa náhlým pohybom, skokom alebo trhnutiam, ktoré môžu spôsobiť nadmerné namáhanie tyče a držákov. Takéto činnosti môžu viesť k rýchlejšiemu opotrebovaniu a dokonca k poškodeniu zariadenia, čo zvyšuje riziko nehody. Nikdy nestojte na tyči, pretože nie je určená na tento druh zaťaženia. Namiesto toho vykonávajte cviky hladko a kontrolovane, aby ste minimalizovali riziko zranenia a zaistili odolnosť vášho zariadenia.
- Pri cvičení je dôležité nosiť vhodné oblečenie a obuv, ktoré poskytuje pohodlie a bezpečnosť. Športová obuv s protišmykovou podrážkou vám pomôže vyhnúť sa poškynutiu a poskytnie dobrú priľnavosť na rôznych povrchoch, čo je kľúčové pre ochranu pred zraneniami. Pohodlné oblečenie, najlepšíe blízko tela, by malo byť vyrobené z predných materiálov, ktoré odvádzajú vlhkosť a neomezujú 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.
- Pre lepšiu priľnavosť a zníženie rizika odrenín na rukách sa odporúča používať tréningové rukavice.
- Uistite sa, že lišta je umiestnená v priestore, ktorý umožňuje voľný pohyb osôb a zabráňuje 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.
- Aby ste minimalizovali riziko zranenia, použite cviebný matrac alebo podložku.
- Pred začatím akéhokoľvek tréningového programu by sa ľudia so zdravotnými problémami mali poradiť so svojim lekárom.
- Je dôležité uistiť sa, že plánovaná fyzická aktivita je bezpečná a primeraná vášmu aktuálnemu zdravotnému stavu.
- Ak počas cvičenia pociťujete závraty alebo nevoľnosť, bolesť, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, je dôležité okamžite zastaviť aktivitu. Pred pokračovaním v cvičení je dôležité poradiť sa s lekárom.
- Tyčinku 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.
- Zariadenie je určené na domáce použitie. Jeho použitie na iné účely je zakázané.
- Nezodpovedáme za škody spôsobené nesprávnym používaním zariadenia alebo nedodržaním pokynov a tohto bezpečnostného štítku.
- Odporúčame sa, aby ste si tento štítek ponechali.

CZ: TRÉNINKOVÁ TYČ

VAROVÁNÍ:

- Tréninková tyč je skvělým nástrojem pro zlepšení fyzické kondice, ale je důležité pamatovat na bezpečnost dětí při jejím používání. Vzhledem k možnosti zranění by děti měly tyč používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Děti ve věku od 0 do 3 let nesmějí používat tréninkovou tyč. Děti a dospívající ve věku od 3 do 17 let mohou zařízení používat pod přímým dohledem dospělé osoby.
- Pro zajištění bezpečnosti a efektivitv vašeho tréinku je důležité používat tyč k určenému účelu - pouze ke cvičení. Nepoužívejte je k jiným účelům, jako je ukládání předmětů nebo hraní – mohlo by to vést k poškození zařízení nebo zranění.
- Cviky na tréninkové tyči může v jednu chvíli provádět pouze jedna osoba.
- Výrobek připevňujte pouze na betonové, zděné nebo pevné dřevěné konstrukce, které unesou váhu uživatele a vydrží dynamické zařetí během cvičení. Vyhnete se instalaci na sádkovartnové stěny, zavěšené stropy a jiné materiály, které nejsou určeny k přepřav velkého zařetí, protože nemusí odolat tlaku, což může představovat riziko nehod. Ujistěte se, že používáte správné nástroje a příprky, a v případě potřeby se poraďte s výrobcem, abyste se vyhnuli chybám a zajistili bezpečné prostředí pro cvičení.
- Nepřekračujte maximální přípustné zařetí, které je 200 kg. Pro jistotu byste měli vzít v úvahu jak svou tělesnou hmotnost, tak jakákoli další závaží, jako jsou závaží nebo tréninkové vybavení, které lze během cvičení použít. Překročení tohoto limitu může vést k poškození tyče, což následně vytváří riziko zranění/nehody.
- Před použitím tyčinky se ujistěte, že byla sestavena podle pokynů výrobce. Pečlivě zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a další montážní materiál řádně utaženy, aby byla zajištěna stabilita a bezpečnost během používání. V případě jakéhokoli uvoření, prasklin nebo jiných poškození přestaňte používat, dokud nebude problém odstraněn. Pokud zjistíte vadné součásti nebo během používání uslyšíte ze zařízení rušivý zvuk, přestaňte jej také používat. 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
- Neprovádějte na zařízení žádné úpravy ani úpravy. Pokud máte problémy, obraťte se na výrobce.
- Než začnete trénovat, udeřte si pořádnou rozcivku, abyste připravili své svaly a klouby na námahu
- Vyhnete se náhlým pohybům, skokům nebo trhnutím, které mohou způsobit nadměrné namáhání tyče a držáků. Takové akce mohou vést k rychlému opotřebení a dokonce k poškození zařízení, což zvyšuje riziko nehody. Nikdy nestáňte na tyči, protože ta není určena pro tento druh zařetí. Místo toho provádějte cviky hladce a kontrolovaně, abyste minimalizovali riziko zranění a zajistili odolnost svého vybavení.
- Při cvičení je důležité nosit vhodné oblečení a obuv, které poskytlují pohodlí a bezpečnost. Sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou vám pomůže vyhnout se uklouznutí a poskytnie dobrou přilnavosť na různých površích, což je zásadní pro ochranu před zraněním. Pohodlné oblečení, nejlepšíe těsné u těla, by mělo být vyrobeno z prodyšných materiálů, které odvádějí vlhkosť a neomezují v pohybu. Takové oblečení nejen zlepši pohodlí během cvičení, ale také zvýši efektívnosť tréinku, umožní plný rozsah pohybu a slobodu při provádění různých fyzických aktivit.
- Po lepší úchop a snížení rizika odření rukou se doporučuje používat tréninkové rukavice.
- Ujistěte se, že je tyč umístěna v prostoru, který umožňuje voľný pohyb osob a zabráňuje náhodným kolizím. Stojí za to věnovat pozornost ponechání dostatečného prostoru pro bezpečné cvičení, které vám umožní pohodlný pohyb a používání.
- Aby jste minimalizovali riziko zranění, použijte cviební matraci nebo podložku.
- Před začatím 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 nevoľno, bolestivě, nepravdělně srdeční tep, dušnost, je dôležité okamžite prestať s aktivitou. Pred pokračovaním ve cvičení je dôležité poradit se s lékařem.
- Tyčinku skladujte na suchém místě. To je rozhodující pro jeho dlouhou životnost a funkčnost. Vlhkosť může vést ke korozii kovových částí, což zase ovlivňuje bezpečnost a pohodlí při používání.
- Zařetí je určeno pro domácí použití. Jeho použití pro jiné účely je zakázáno.
- Neneseme odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním zařízení nebo nedodržením pokynů a tohoto bezpečnostního štítku.
- Doporučujeme si tento štítek uschovat.

HU: EDZŐSÁV

FIGYELMEZTETÉSEK:

- Az edzőeszk nagyszerű eszköz a fizikai állapott javítására, de fontos megjegyezni a gyermekek biztonságát a használat során. A sérülés lehetőségé miatt a gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a bárt. 0 és 3 év közötti gyermek nem használhatják az edzősávot. A 3 és 17 év közötti gyermek és serdülőök szigorú felnőtt felügyelete mellett használhatják.
- Az edzés biztonságának és hatékonyságának biztosítása érdekében fontos, hogy a rudat rendeltetésszerűen használja - csak edzésre. Ne használja más célokra, például tárgyak tárolására vagy játéka – ez a berendezés károsodásához vagy sérüléshez vezethet.
- Egyszerre csak egy személy végezhet gyakorlatokat az edzősávon.
- A terméket csak olyan betonhoz, falazathoz vagy tömör faszerekhezkezhöz rögzítse, amelyek elviselik a felhasználó súlyát és ellenállnak a dinamikus terheléseknek edzés közben. Kerülje a gipszfalakak, álmennyezetekre és egyéb olyan anyagokra történő felszerelést, amelyek nem néhét terhelés számára terveztek, mivel előfordulhat, hogy nem ellenállnak a nyomásnak, ami balesetveszélyt jelenthet. Győződjön meg róla, hogy a megfelelő szerszámokat és berendezéseket használja, és szükség esetén konzultáljon a gyártóval a hibák elkerülése és a biztonságos edzőkörnyezet biztosítása érdekében.
- Ne lépje túl a megengedett legnagyobb terhelést, ami 200 kg. A biztonság érdekében figyelembe kell vennie mind a test súlyát, mind az edzés során használatra további súlyokat, például súlyokat vagy edzőeszközöket. Ennek a határértéknek a túllépése a rúd károsodásához vezethet, ami viszont sérülés/baleset kockázatát hordozza magában.
- A bot használatára előtt ellenőrizze, hogy a gyártó utasításainak megfelelően szerelték-e össze. Összetan ellenőrizze, hogy minden csavar és egyéb rögzítőelem megfelelően van-e meghúzva, hogy használat közben biztosítsa a stabilitást és a biztonságot. Bármilyen lazaság, repedés vagy egyéb
- A sérülés a probléma kijavításáig hagyja abba a használatot. Ha használat közben hibás alkatrészeket talál, vagy zavaró hangot hall a készülékből, hagyja abba a használatát is. Ha a hardver hiányos vagy műszaki okok miatt nem szerelhető össze (pl. hiányzó lyuk, furat más helyen, görbe alkatrészek stb.) Lépjen kapcsolatba a gyártóval a következő e-mail címen: biuro@dav-ski.com
- Ne végezzen semmilyen beállítást vagy módosítást az eszközön. Ha problémái vannak, forduljon a gyártóhoz.
- Mielőtt elkezdene az edzést, végezzen megfelelő bemelegítést, hogy felkészítse izmait és ízületeit az erőfeszítésre
- Kerülje a hirtelen mozdulatokat, ugrásokat vagy rándulásokat, amelyek túlzott stresszt okozhatnak a rúdon és a tartókon. Az ilyen movéletek gyorsabb kopásához és akár a berendezés károsodásához is vezethetnek, ami növeli a baleset kockázatát. Soha ne álljon a rúdon, mivel nem ilyen terhelésre tervezték. Elvégezze a és a gyakorlatokat simán és szabályozhatóan, hogy minimalizálja a sérülés kockázatát és biztosítsa a berendezés tartósságát.
- Edzés közben fontos, hogy megfelelő ruházatot és lábbelit viseljen, amely kényelmet és biztonságot nyújt. A csúszásmentes talpall ellátott sportcipők segítenek elkerülni a csúszást, és jó tapadást biztosítanak a különböző felületeken, ami elengedhetetlen a sérülés elleni védelemhez. A kényelmes ruházatot, lehetőleg a testhez közel, lélegző 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.
- Javasoljuk, hogy edzőkesztyűt használjon a jobb tapadás és a kéz kopásának kockázatának csökkentése érdekében.
- Győződjön meg arról, hogy a rúd olyan helyre van helyezve, 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.
- A sérülés kockázatának minimalizálása érdekében használjon edzőmatracot vagy szőnyeget.
- 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.
- Ha edzés közben szédülést vagy hányingert, fájdalmas, szabálytalan szívverést, légszomjat érez, fontos, hogy azonnal hagyja abba a tevékenységet. A testmozgás folytatása előtt fontos, hogy forduljon orvoshoz.
- A rudat száraz helyen tárolja. Ez elengedhetetlen a hosszú élettartam és a funkcionális szempontjából. A nedvesség a fém alkatrészek korróziójához vezethet, ami viszont befolyásolja a biztonságát és a használati kényelmet.
- A berendezést otthoni használatra szánjuk. Más célokra történő felhasználása tilos.
- Nem vállalunk felelősséget a berendezés helytelen használatából, illetve az utasítások és a biztonsági címke be nem tartásából eredő károkért.
- Javasoljuk, hogy tartsa meg ezt a címkét.