

PL: ŁAWKA TRENINGOWA

OSTRZEŻENIA:

1. Ławka sportowa 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.
2. Aby zapewnić bezpieczeństwo i efektywność treningu, ważne jest, aby używać ławki zgodnie z jej przeznaczeniem - wyłącznie do ćwiczeń siłowych i fitness. Nie używaj jej do innych celów, takich jak siedzenie, przechowywanie przedmiotów, czy zabawy- może prowadzić to do uszkodzenia sprzętu lub kontuzji.
3. Przed rozpoczęciem korzystania z ławki, 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 sprzęt 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
4. Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia ławki podanego w instrukcji. Jest to kluczowe dla bezpieczeństwa użytkownika oraz długowieczności samego sprzętu. Każda ławka treningowa jest zaprojektowana z myślą o określonej wytrzymałości, co oznacza, że przekroczenie maksymalnego obciążenia może prowadzić do uszkodzenia konstrukcji ławki, a co za tym idzie, do ryzyka kontuzji.
5. Ustaw ławkę na płaskiej, stabilnej powierzchni, aby zapewnić bezpieczeństwo i efektywność ćwiczeń. Przesuwanie się lub chwanie ławki może prowadzić do utraty równowagi, co zwiększa ryzyko kontuzji. Zaleca się, aby przed rozpoczęciem treningu dokładnie sprawdzić, czy powierzchnia, na której stoi ławka, jest sucha i wolna od przeszkód, takich jak małe przedmioty czy nierówności.
6. Przed każdym użyciem ławki do ćwiczeń sprawdź jej stan techniczny. Należy zwrócić szczególną uwagę na stabilność konstrukcji, upewniając się, że wszystkie śruby i połączenia są odpowiednio dokręcone i nie ma widocznych uszkodzeń. Elementy regulacyjne, takie jak mechanizmy zmiany kąta nachylenia, powinny być prawidłowo zamocowane i działać bez zarzutu. Stan tapicerki jest równie ważny – powinna być wolna od przetarć i pęknięć, które mogą wpływać na wygodę i bezpieczeństwo użytkownika. W przypadku wykrycia jakichkolwiek uszkodzeń, należy natychmiast zaprzestać korzystania z ławki
7. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku
8. 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.
9. 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.
10. Zadbaj o to, aby ławka była umiejscowiona w przestrzeni, która zapewnia swobodny przepływ osób i pozwala uniknąć przypadkowych kolizji. Warto zwrócić uwagę na to, aby pozostawić co najmniej metr wolnej przestrzeni wokół ławki, co umożliwi komfortowe poruszanie się i korzystanie z niej.
11. Używając ławki z hantlami lub sztangą, niezwykle ważne jest, aby te elementy były w dobrym stanie technicznym, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas treningu.
12. Podczas wykonywania ćwiczeń z dużym obciążeniem, takich jak wyciskanie sztangi na ławce poziomej, korzystaj z pomocy asekuranta. Jest to niezwykle ważne dla zapewnienia bezpieczeństwa.
13. Zaleca się stosowanie antypoślizgowej maty ochronnej pod ławkę treningową. Przede wszystkim, mata taka zapobiega przesuwaniu się sprzętu podczas jego użytkowania, co redukuje ryzyko wypadków i uszkodzeń.
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 ławkę treningową w suchym miejscu. Jest to kluczowe dla jej długowieczności i funkcjonalności. Wilgoć może prowadzić do korozji metalowych części oraz uszkodzenia tapicerki, co z kolei wpływa na bezpieczeństwo i komfort użytkowania.
17. Zdejmij obciążenia po zakończeniu treningu. Jest to istotny element dbania o bezpieczeństwo. Zostawianie ciężarów na ławce lub sztandze może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji, takich jak przypadkowe przewrócenie sprzętu, co może skutkować kontuzjami dla Ciebie lub innych użytkowników.
18. Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Wykorzystanie go w innych celach jest zakazane.
19. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody wyrządzone nieprawidłowym użyciem sprzętu lub niestosowaniem się do instrukcji oraz niniejszej etykiety bezpieczeństwa.
20. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK: TRÉNINGOVÁ LAVICA

UPOZORNENIA:

1. Športová lavica 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.
2. Pre zaistenie bezpečnosti a efektívnosti vášho tréningu je dôležité používať lavicu na určený účel - iba na silové a kondičné cvičenia. Nepoužívajte ho na iné účely, ako je sedenie, skladovanie predmetov alebo hranie – môže to viesť k poškodeniu zariadenia alebo zraneniu.
3. Pred použitím lavice sa uistite, že bola zložená 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
4. Neprekračujte maximálne zaťaženie lavice uvedené v pokynoch. To je rozhodujúce pre bezpečnosť používateľa a životnosť samotného zariadenia. Každá tréningová lavica je navrhnutá pre špecifickú silu, čo znamená, že prekročenie maximálneho zaťaženia môže viesť k poškodeniu konštrukcie lavice a následne k riziku zranenia.
5. Lavicu umiestnite na rovný a stabilný povrch, aby ste zaistili bezpečnosť a efektivitu cvičenia. Posúvanie alebo kývanie lavice môže viesť k strate rovnováhy, čo zvyšuje riziko zranenia. Pred začatím tréningu sa odporúča dôkladne skontrolovať, či je povrch, na ktorom je lavica umiestnená, suchý a bez prekážok, ako sú malé predmety alebo nerovnosti.
6. Pred každým použitím skontrolujte technický stav cvičebného stola. Osobitná pozornosť by sa mala venovať stabilite konštrukcie, aby sa zabezpečilo, že všetky skrutky a spoje sú správne utiahnuté a nedochádza k viditeľnému poškodeniu. Nastavovacie prvky, ako sú mechanizmy uhla sklonu, by mali byť správne upevnené a fungovať bezchybne. Rovnako dôležitý je aj stav čalúnenia – malo by byť bez odrenín a prasklín, ktoré môžu ovplyvniť pohodlie a bezpečnosť používateľa. Ak zistíte akékoľvek poškodenie, okamžite prestaňte lavicu používať
7. Pred začatím tréningu urobte poriadnu prípravu svaly a kĺby pre námahu
8. Cvičenia vykonávajte kontrolovaným spôsobom. Náhle pohyby môžu viesť nielen k strate rovnováhy, čo zvyšuje riziko pádov a zranení, ale aj k poškodeniu zariadenia.
9. Pri cvičení je dôležité nosiť vhodné oblečenie a obuv, ktorá poskytuje pohodlie a bezpečnosť. Športová obuv s protišmykovou podrážkou vám pomôže vyhnúť sa pošmyknutiu a poskytne dobrú priľnavosť na rôznych povrchoch, čo je kľúčové pre ochranu pred zraneniami. Pohodlné oblečenie, najlepšie blízko tela, by malo byť vyrobené z priedušných materiálov, ktoré odvádzajú vlhkosť a neobmedzujú v pohybe. Takéto oblečenie nielen zlepší pohodlie pri cvičení, ale tiež zvýši efektivitu tréningu, čo umožní celý rozsah pohybu a slobodu pri vykonávaní rôznych fyzických aktivít.
10. Uistite sa, že lavica je umiestnená v priestore, ktorý umožňuje voľný pohyb osôb a zabraňuje náhodným kolíziám. Stojí za to venovať pozornosť tomu, aby ste okolo lavice ponechali aspoň jeden meter voľného miesta, čo vám umožní pohodlne sa pohybovať a používať.
11. Pri používaní činky alebo činky je mimoriadne dôležité, aby boli tieto predmety v dobrom prevádzkovom stave, aby bola zaistená bezpečnosť počas tréningu.
12. Pri vykonávaní cvikov s vysokou záťažou, ako je napríklad bench press s činkou, použite istenie. To je mimoriadne dôležité pre zaistenie bezpečnosti.
13. Pod tréningovú lavicu sa odporúča použiť protišmykovú ochrannú podložku. V prvom rade takáto rohož zabraňuje pohybu zariadenia počas jeho používania, čo znižuje riziko nehôd a poškodenia.
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 primeraná vášmu aktuálnemu zdravotnému stavu.
15. 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.
16. Tréningovú lavicu skladujte na suchom mieste. To je rozhodujúce pre jeho dlhú životnosť a funkčnosť. Vlhkosť môže viesť ku korózii kovových častí a poškodeniu čalúnenia, čo zase ovplyvňuje bezpečnosť a pohodlie pri používaní.
17. Po tréningu zložte závažia. Je to dôležitá súčasť starostlivosti o bezpečnosť. Ponechanie závažia na lavičke alebo činke môže viesť k nebezpečným situáciám, ako je náhodné prevrátenie zariadenia, čo môže mať za následok zranenie vás alebo iných používateľov.
18. Zariadenie je určené na domáce použitie. Jeho použitie na iné účely je zakázané.
19. Nezodpovedáme za škody spôsobené nesprávnym používaním zariadenia alebo nedodržaním pokynov a tohto bezpečnostného štítku.
20. Odporúčame, aby ste si tento štítok ponechali.

CZ: TRÉNINKOVÁ LAVICE

VAROVÁNÍ:

1. Sportovní lavice 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.
2. Pro zajištění bezpečnosti a efektivity vašeho tréninku je důležité používat lavici k účelu, ke kterému je určena - pouze pro silová a kondiční cvičení. Nepoužívejte jej k jiným účelům, jako je sezení, ukládání předmětů nebo hraní – může to vést k poškození zařízení nebo zranění.
3. Před použitím lavice se ujistěte, že byla složena 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
4. Nepřekračujte maximální zatížení lavice uvedené v pokynech. To je zásadní pro bezpečnost uživatele a dlouhou životnost samotného zařízení. Každá posilovací lavice je navržena pro určitou sílu, což znamená, že překročení maximálního zatížení může vést k poškození konstrukce lavice a následně k riziku zranění.
5. Umístěte lavici na rovný, stabilní povrch, abyste zajistili bezpečnost a efektivitu cvičení. Posouvání nebo kývání lavice může vést ke ztrátě rovnováhy, což zvyšuje riziko zranění. Doporučuje se, abyste před zahájením tréninku pečlivě zkontrolovali, zda je povrch, na kterém je lavice umístěna, suchý a bez překážek, jako jsou malé předměty nebo nerovnosti.
6. Před každým použitím zkontrolujte technický stav cvičební lavice. Zvláštní pozornost by měla být věnována stabilitě konstrukce, zajištění toho, aby všechny šrouby a spoje byly řádně utaženy a nedošlo k viditelnému poškození. Nastavovací prvky, jako jsou mechanismy úhlu náklonu, by měly být řádně upevněny a fungovat bezchybně. Neméně důležité je i stav čalounění – mělo by být bez oděrek a prasklin, které mohou ovlivnit pohodlí a bezpečnost uživatele. Pokud zjistíte jakékoli poškození, okamžitě přestaňte lavici používat
7. Před zahájením tréninku si udělejte řádnou rozcvičku, abyste se připravili Svaly a klouby pro námahu
8. Provádějte cviky kontrolovaným způsobem. Náhlé pohyby mohou vést nejen ke ztrátě rovnováhy, což zvyšuje riziko pádů a zranění, ale také způsobit poškození zařízení.
9. 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 neomezují 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.
10. Ujistěte se, že lavička je umístěna v prostoru, který umožňuje volný pohyb osob a zabraňuje náhodným kolizím. Stojí za to věnovat pozornost tomu, aby kolem lavice zůstal alespoň jeden metr volného prostoru, který vám umožní se pohodlně pohybovat a využívat.
11. Při používání činky nebo lavice s činkou je nesmírně důležité, aby tyto předměty byly v dobrém provozním stavu, aby byla zajištěna bezpečnost během tréninku.
12. Při provádění cviků s vysokou zátěží, jako je bench press s činkou, používejte jištění. To je nesmírně důležité pro zajištění bezpečnosti.
13. Pod posilovací lavici se doporučuje používat protiskluzovou ochrannou podložku. Za prvé, taková rohož zabraňuje pohybu zařízení během jeho používání, což snižuje riziko nehod a poškození.
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.
15. Pokud se vám při cvičení točí hlava nebo je vám nevolno, bolestivě, nepravidelný srdeční tep, dušnost, je důležité okamžitě přestat s aktivitou. Před pokračováním ve cvičení je důležité poradit se s lékařem.
16. Posilovací lavici skladujte na suchém místě. To je rozhodující pro jeho dlouhou životnost a funkčnost. Vlhkost může vést ke korozi kovových částí a poškození čalounění, což má vliv na bezpečnost a pohodlí při používání.
17. Po tréninku sundejte činky. To je důležitá součást péče o bezpečnost. Ponechání závaží na lavici nebo čince může vést k nebezpečným situacím, jako je náhodné převržení zařízení, což může mít za následek zranění vás nebo jiných uživatelů.
18. Zařízení je určeno pro domácí použití. Jeho použití pro jiné účely je zakázáno.
19. Neneseme odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním zařízení nebo nedodržením pokynů a tohoto bezpečnostního štítku.
20. Doporučujeme si tento štítek uschovat.

HU: EDZŐPAD

FIGYELMEZTETÉSEK:

1. A sportpad egyszerű eszköz a fizikai állapot javítására, de fontos megjegyezni a gyermekek biztonságát a használat során. A sérülés lehetősége miatt a gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a padot.
2. Az edzés biztonságának és hatékonyságának biztosítása érdekében fontos, hogy a padot rendeltetésszerűen használja - csak erő- és fitneszgyakorlatokhoz. Ne használja más célokra, például ülésre, tárgyak tárolására vagy játékra – ez a berendezés károsodásához vagy sérüléshez vezethet.
3. A pad használata előtt ellenőrizze, hogy a gyártó utasításainak megfelelően hajtogatták-e. 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
4. Ne lépje túl az utasításokban megadott maximális próbapadi terhelést. Ez döntő fontosságú a felhasználó biztonsága és magának a berendezésnek a hosszú élettartama szempontjából. Minden edzőpadot meghatározott szilárdságra terveztek, ami azt jelenti, hogy a maximális terhelés túllépése a munkapad szerkezetének károsodásához és ezáltal sérülésveszélyhez vezethet.
5. Helyezze a padot sík, stabil felületre a biztonság és a testmozgás hatékonyságának biztosítása érdekében. A pad eltolása vagy lengetése egyensúlyvesztéshez vezethet, ami növeli a sérülés kockázatát. Javasoljuk, hogy az edzés megkezdése előtt gondosan ellenőrizze, hogy a felület, amelyre a padot helyezi, száraz és akadályoktól mentes-e, például apró tárgytól vagy egyenetlenségektől.
6. Minden használat előtt ellenőrizze az edzőpad műszaki állapotát. Különös figyelmet kell fordítani a szerkezet stabilitására, biztosítva, hogy minden csavar és csukló megfelelően meg legyen húzva, és ne legyen látható sérülés. A beállító elemeket, például a dőlésszögű mechanizmusokat megfelelően rögzíteni kell, és hibátlanul kell működniük. A kárpit állapota ugyanilyen fontos – kopásmentesnek és repedésektől mentesnek kell lennie, amelyek befolyásolhatják a felhasználó kényelmét és biztonságát. Ha bármilyen sérülést észlel, azonnal hagyja abba a pad használatát
7. Az edzés megkezdése előtt végezzen megfelelő bemelegítést a felkészüléshez izmok és ízületek az erőfeszítéshez
8. Végezze el a gyakorlatokat ellenőrzött módon. A hirtelen mozgások nemcsak egyensúlyvesztéshez vezethetnek, ami növeli az esések és sérülések kockázatát, hanem károsíthatja a berendezést is.
9. Edzés közben fontos, hogy megfelelő ruházatot és lábbelit viseljen, amely kényelmet és biztonságot nyújt. A csúszásmentes talppal 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, 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.
10. Győződjön meg arról, hogy a pad olyan helyen van, amely lehetővé teszi az emberek szabad mozgását és elkerüli a véletlen ütközéseket. Érdemes figyelmet fordítani arra, hogy legalább egy méter szabad helyet hagyjon a pad körül, ami lehetővé teszi, hogy kényelmesen mozogjon és használja.
11. Súlyzó vagy súlyzó pad használatakor rendkívül fontos, hogy ezek az elemek jó állapotban legyenek, hogy biztosítsák a biztonságot az edzés során.
12. Nagy terhelésű gyakorlatok, például a súlyzó fekvőnyomás végrehajtásakor használjon késleltetést. Ez rendkívül fontos a biztonság biztosítása érdekében.
13. Javasoljuk, hogy csúszásmentes védőszőnyeget használjon az edzőpad alatt. Először is, egy ilyen szőnyeg megakadályozza a berendezés mozgását használat közben, ami csökkenti a balesetek és sérülések kockázatát.
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, szabálytalan szívverést, légszomjat érez, fontos, hogy azonnal hagyja abba a tevékenységet. A testmozgás folytatása előtt fontos, hogy forduljon orvoshoz.
16. Az edzőpadot száraz helyen tárolja. Ez elengedhetetlen a hosszú élettartam és a funkcionalitás szempontjából. A nedvesség a fém alkatrészek korróziójához és a kárpit károsodásához vezethet, ami viszont befolyásolja a használat biztonságát és kényelmét.
17. Edzés után vegye le a súlyokat. Ez fontos része a biztonság gondozásának. A súlyok padon vagy súlyórúdon hagyása veszélyes helyzetekhez vezethet, például a berendezés véletlen felborulásához, ami sérüléseket okozhat Önnek vagy más felhasználóknak.
18. A berendezést otthoni használatra szánják. Más célokra történő felhasználása tilos.
19. Nem vállalunk felelősséget a berendezés helytelen használatából, illetve az utasítások és a biztonsági címke be nem tartásából eredő károkért.
20. Javasoljuk, hogy tartsa meg ezt a címkét.