

OSTRZEŻENIA:

1. Stojaki są 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 stojaka wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
2. Aby zapewnić bezpieczeństwo i efektywność treningu, ważne jest, aby używać stojaki zgodnie z ich przeznaczeniem - wyłącznie do ćwiczeń oraz przechowywania sztangi. Nie używaj jej do innych celów - może prowadzić to do uszkodzenia sprzętu lub kontuzji.
3. Przed rozpoczęciem korzystania z stojaków, upewnij się, że zostały one złożone 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
4. Ustaw stojaki na płaskiej, stabilnej powierzchni, aby zapewnić bezpieczeństwo i efektywność ćwiczeń. Przesuwanie się lub chwanie stojaków zwiększa ryzyko kontuzji. Zaleca się, aby przed rozpoczęciem treningu dokładnie sprawdzić, czy powierzchnia, na której stoją stojaki, jest sucha i wolna od przeszkód, takich jak małe przedmioty czy nierówności.
5. Upewnij się, że sztanga jest odpowiednio umieszczona. Sprawdź, czy stojaki są ustawione na odpowiednią wysokość, dostosowaną do Twojego wzrostu i preferencji treningowych. Sztanga powinna być na tyle wysoko, abyś mógł wygodnie ją zdjąć, ale jednocześnie nie za wysoko, by nie obciążać nadmiernie ramion podczas zdejmowania. Niewłaściwe położenie może prowadzić do upadku sztangi i kontuzji.
6. Przed każdym użyciem stojaków do ćwiczeń sprawdź ich stan techniczny. Należy zwrócić szczególną uwagę na stabilność konstrukcji, upewniając się, że wszystkie śruby i połączenia są odpowiednio dokręcone i nie ma widocznych uszkodzeń. W przypadku wykrycia jakichkolwiek uszkodzeń, należy natychmiast zaprzestać korzystania z stojaków.
7. Podczas wykonywania ćwiczeń z dużym obciążeniem, korzystaj z pomocy asekuranta. Jest to niezwykle ważne dla zapewnienia bezpieczeństwa.
8. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku.
9. 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.
10. Konstrukcja stojaków została zaprojektowana z myślą o określonych obciążeniach i zastosowaniach. Wspinanie się na stojaki lub wieszanie na nich dodatkowego obciążenia, które nie jest przewidziane przez producenta, może prowadzić do uszkodzenia konstrukcji, a nawet stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa użytkowników.
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. Zapewnij odpowiednią przestrzeń wokół stojaków, aby umożliwić bezpieczne i efektywne korzystanie z nich. Przestrzeń ta powinna być wystarczająca do swobodnego wykonywania ćwiczeń oraz poruszania się, co minimalizuje ryzyko kontuzji i kolizji z innymi osobami lub sprzętem.
13. Zaleca się stosowanie antypoślizgowej maty ochronnej pod stojaki. Przede wszystkim, mata taka zapobiega przesuwaniu się sprzętu podczas jego użytkowania, co redukuje ryzyko wypadków i uszkodzeń.
14. Upewnij się, że wszystkie mechanizmy regulacyjne w stojakach są prawidłowo ustawione i zablokowane, aby zapewnić bezpieczeństwo i stabilność konstrukcji.
15. Jeśli stojaki posiadają uchwyty na obciążenia, rozłóż ciężary równomiernie po obu stronach stojaka. Jest to kluczowe dla zapewnienia stabilności i bezpieczeństwa podczas treningu siłowego. Asymetryczne obciążenie może prowadzić do przechylenia stojaków, co z kolei zwiększa ryzyko upadku ciężarów i potencjalnych kontuzji.
16. Jeśli stojaki są wyposażone w dodatkowe uchwyty lub akcesoria np. uchwyty do dipów, upewnij się, że zostały one zamontowane zgodnie z instrukcją.
17. Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia stojaka podanego w instrukcji. Jest to kluczowe dla bezpieczeństwa użytkownika oraz długowieczności samego sprzętu. Każdy stojak jest zaprojektowany z myślą o określonej wytrzymałości, co oznacza, że przekroczenie maksymalnego obciążenia może prowadzić do uszkodzenia konstrukcji stojaka, a co za tym idzie, do ryzyka kontuzji.
18. 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.
19. 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.
20. Przechowuj stojaki w suchym miejscu. Jest to kluczowe dla ich długowieczności i funkcjonalności. Wilgoć może prowadzić do korozji metalowych części.
21. Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Wykorzystanie go w innych celach jest zakazane.
22. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody wyrządzone nieprawidłowym użyciem sprzętu lub niestosowaniem się do instrukcji oraz niniejszej etykiety bezpieczeństwa.
23. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

UPOZORNENIA:

1. Stojany sú skvelým nástrojom na zlepšenie fyzickej kondície, ale je dôležité pamätať na bezpečnosť detí pri ich používaní. Vzhľadom na možnosť zranenia by deti mali stojan používať iba pod dohľadom dospelého osoby.
2. Pre zaistenie bezpečnosti a efektívnosti vášho tréningu je dôležité používať stojany na určený účel - iba na cvičenie a skladovanie činky. Nepoužívajte ho na iné účely - môže to viesť k poškodeniu zariadenia alebo zraneniu.
3. Pred použitím stojanov sa uistite, že boli zostavené 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. Stojany umiestnite na rovný a stabilný povrch, aby ste zaistili bezpečnosť a efektívnosť cvičenia. Posunutie alebo kývanie stojanov zvyšuje riziko zranenia. Pred začatím tréningu sa odporúča dôkladne skontrolovať, či je povrch, na ktorom sú stojany umiestnené, suchý a bez prekážok, ako sú malé predmety alebo nerovnosti.
5. Uistite sa, že je tyč správne umiestnená. Uistite sa, že stojany sú nastavené na správnu výšku pre vašu výšku a tréningové preferencie. Činka by mala byť dostatočne vysoká, aby ste ju mohli pohodlne vyzliecť, ale zároveň nie príliš vysokú, aby ste pri vyzliekaní príliš nezaťažovali ramená. Nesprávne umiestnenie môže viesť k pádu činky a zraneniu.
6. Pred každým použitím skontrolujte technický stav stojanov na cvičenie. Osobitná 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 prestaňte stojany používať.
7. Pri cvičení s ťažkými bremenami použite pomoc istenia. To je mimoriadne dôležité pre zaistenie bezpečnosti.
8. Pred začatím tréningu urobte poriadnu rozcvičku, aby ste pripravili svaly a kĺby na námahu.
9. Cvičenia vykonávajte kontrolovaným spôsobom. Náhle pohyby môžu viesť nielen k strate rovnováhy, čo zvyšuje riziko pádov a zranení, ale aj k poškodeniu zariadenia.
10. Konštrukcia stojana je navrhnutá pre špecifické pracovné zaťaženie a aplikácie. Lezenie na stojany alebo zavesenie na ne dodatočného závažia, ktoré výrobca neposkytuje, môže viesť k poškodeniu konštrukcie a dokonca predstavovať hrozbu pre bezpečnosť používateľov.
11. 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 pohyby. 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. Okolo stojanov zabezpečte dostatočný priestor, aby ste umožnili bezpečné a efektívne používanie. Tento priestor by mal byť dostatočný na voľné cvičenie a pohyb, čo minimalizuje riziko zranenia a kolízie s inými ľuďmi alebo vybavením.
13. Pod stojanmi sa odporúča použiť protišmykovú ochrannú podložku. V prvom rade takáto rohož zabráňuje pohybu zariadenia počas jeho používania, čo znižuje riziko nehôd a poškodenia.
14. Uistite sa, že všetky nastavovacie mechanizmy v regáloch sú správne umiestnené a zaistené, aby bola zaistená bezpečnosť a stabilita konštrukcie.
15. Ak majú regály držiaky nákladu, rozložte závažia rovnomerne na obe strany stojana. To je rozhodujúce pre zaistenie stability a bezpečnosti počas silového tréningu. Asymetrické zaťaženie môže viesť k nakloneniu regálov, čo zase zvyšuje riziko pádu závažia a možných zranení.
16. Ak sú stojany vybavené prídavnými rukoväťami alebo príslušenstvom, napr. držiakmi ponorov, uistite sa, že sú nainštalované podľa pokynov.
17. Neprekračujte maximálne zaťaženie stojana uvedené v návode. To je rozhodujúce pre bezpečnosť používateľa a životnosť samotného zariadenia. Každý stojan je navrhnutý pre špecifickú pevnosť, čo znamená, že prekročenie maximálneho zaťaženia môže viesť k poškodeniu konštrukcie stojana a následne k riziku poranenia.
18. 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.
19. 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.
20. Stojany skladujte na suchom mieste. To je rozhodujúce pre ich dlhú životnosť a funkčnosť. Vlhkosť môže viesť ku korózii kovových častí.
21. Zariadenie je určené na domáce použitie. Jeho použitie na iné účely je zakázané.
22. Nezodpovedáme za škody spôsobené nesprávnym používaním zariadenia alebo nedodržaním pokynov a tohto bezpečnostného štítku.
23. Odporúča sa, aby ste si tento štítok ponechali.

VAROVÁNÍ:

1. Stojany jsou skvělým nástrojem pro zlepšení fyzické kondice, ale je důležité pamatovat na bezpečnost dětí při jejich používání. Vzhledem k možnému zranění by děti měly stojan používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
2. Pro zajištění bezpečnosti a efektivity vašeho tréninku je důležité používat stojany k účelu, ke kterému jsou určeny - pouze pro cvičení a skladování činky. Nepoužívejte je k jiným účelům - mohlo by dojít k poškození zařízení nebo zranění.
3. Před použitím stojanů se ujistěte, že byly sestaveny 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. Umístěte stojany na rovný, stabilní povrch, abyste zajistili bezpečnost a účinnost cvičení. Posouvání nebo viklání regálů zvyšuje riziko zranění. Doporučuje se, abyste před zahájením tréninku pečlivě zkontrolovali, zda je povrch, na kterém jsou stojany umístěny, suchý a bez překážek, jako jsou malé předměty nebo nerovnosti.
5. Ujistěte se, že je lišta správně umístěna. Ujistěte se, že jsou stojany nastaveny na správnou výšku podle vaší výšky a tréninkových preferencí. Činka by měla být dostatečně vysoká, abyste ji mohli pohodlně sundat, ale zároveň ne příliš vysoko, aby při jejím sundávání příliš nezatěžovala ramena. Nesprávné umístění může vést k pádu činky a zranění.
6. Před každým použitím zkontrolujte technický stav cvičebních stojanů. 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 stojany používat.
7. Při cvičení s těžkými břemeny využijte pomoci jistění. To je nesmírně důležité pro zajištění bezpečnosti.
8. Než začnete trénovat, udělejte si pořádnou rozčvičku, abyste připravili své svaly a klouby na námahu.
9. Provádějte cviky kontrolovaným způsobem. Náhlé pohyby mohou vést nejen ke ztrátě rovnováhy, což zvyšuje riziko pádů a zranění, ale také způsobit poškození zařízení.
10. Konstrukce racku je navržena pro specifické pracovní zátěže a aplikace. Lezení na regály nebo zavěšení dodatečné závaží na ně, které není poskytnuto výrobcem, může vést k poškození konstrukce a dokonce představovat hrozbu pro bezpečnost uživatelů.
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 poskytne 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.
12. Zajistěte kolem stojanů dostatečný prostor, aby bylo možné je bezpečně a efektivně používat. Tento prostor by měl být dostatečný pro volné cvičení a pohyb, což minimalizuje riziko zranění a kolize s jinými lidmi nebo zařízeními.
13. Doporučuje se použít protiskluzovou ochrannou podložku pod stojany. Za prvé, taková rohož zabraňuje pohybu zařízení během jeho používání, což snižuje riziko nehod a poškození.
14. Ujistěte se, že všechny nastavovací mechanismy v regálech jsou správně umístěny a zajištěny, aby byla zajištěna bezpečnost a stabilita konstrukce.
15. Pokud mají regály držáky nákladu, rozložte závaží rovnoměrně na obě strany stojanu. To je zásadní pro zajištění stability a bezpečnosti během silového tréninku. Asymetrické nakládání může vést k naklánění regálů, což zase zvyšuje riziko pádu závaží a případného zranění.
16. Pokud jsou koše vybaveny přídatnými madly nebo příslušenstvím, např. držáky dipů, ujistěte se, že jsou instalovány podle pokynů.
17. Nepřekračujte maximální zatížení stojanu uvedené v návodu. To je zásadní pro bezpečnost uživatele a dlouhou životnost samotného zařízení. Každý stojan je navržen pro určitou sílu, což znamená, že překročení maximálního zatížení může vést k poškození konstrukce stojanu a následně k riziku zranění.
18. 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.
19. 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.
20. Stojany skladujte na suchém místě. To je rozhodující pro jejich dlouhou životnost a funkčnost. Vlhkost může vést ke korozi kovových částí.
21. Zařízení je určeno pro domácí použití. Jeho použití pro jiné účely je zakázáno.
22. Neneseme odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním zařízení nebo nedodržením pokynů a tohoto bezpečnostního štítku.
23. Doporučujeme si tento štítek uschovat.

FIGYELMEZTETÉSEK:

1. Az állványok egyszerű eszköz a fizikai állapot javítására, de fontos megjegyezni a gyermekek biztonságát a használat során. A sérülés lehetősége miatt gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják az állványt.
2. Az edzés biztonságának és hatékonyságának biztosítása érdekében fontos, hogy az állványokat rendeltetésszerűen használják - csak a súlyzó edzésére és tárolására. Ne használja más célokra - ez a berendezés károsodásához vagy sérüléshez vezethet.
3. Az állványok használata előtt ellenőrizze, hogy azokat 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
4. Helyezze az állványokat sík, stabil felületre a testmozgás biztonságának és hatékonyságának biztosítása érdekében. Az állványok eltolódása vagy lengése növeli a sérülés kockázatát. Javasoljuk, hogy az edzés megkezdése előtt gondosan ellenőrizze, hogy a felület, amelyre az állványokat helyezik, száraz és akadályoktól mentes-e, például apró tárgyaktól vagy egyenetlenségektől.
5. Ellenőrizze, hogy a sáv megfelelően van-e elhelyezve. Győződjön meg arról, hogy az állványok a magasságának és edzési preferenciáinak megfelelő magasságra vannak állítva. A súlyzónak elég magasnak kell lennie ahhoz, hogy kényelmesen levehesse, de ugyanakkor ne legyen túl magas, hogy ne terhelje túl nagy terhelést a vállára, amikor leveszi. A helytelen pozicionálás súlyzó eséséhez és sérüléséhez vezethet.
6. Minden használat előtt ellenőrizze az edzőállványok 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 az állványok használatát.
7. Ha nehéz terheléssel gyakorol, használjon egy késleltetett segítségével. Ez rendkívül fontos a biztonság biztosítása érdekében.
8. Mielőtt elkezdené az edzést, végezzen megfelelő bemelegítést, hogy felkészítse izmait és ízületeit az erőfeszítésre.
9. Végezze el a gyakorlatokat ellenőrzött módon. A hirtelen mozgások nemcsak egyensúlyvesztéshez vezethetnek, ami növeli az esések és sérülések kockázatát, hanem károsíthatja a berendezést is.
10. Az állvány kialakítása adott munkaterhelésekhez és alkalmazásokhoz készült. Az állványokra való mászás vagy a gyártó által nem biztosított további súly lógása a szerkezet károsodásához vezethet, és akár veszélyt is jelenthet a felhasználók biztonságára.
11. 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.
12. Biztosítson elegendő helyet az állványok körül a biztonságos és hatékony használat érdekében. Ennek a helynek elegendőnek kell lennie a szabad testmozgáshoz és mozgáshoz, ami minimalizálja a sérülés és a más emberekkel vagy berendezésekkel való ütközés kockázatát.
13. Javasoljuk, hogy csúszásmentes védőszőnyeget használjon az állványok alatt. Először is, egy ilyen szőnyeg megakadályozza a berendezés mozgását használat közben, ami csökkenti a balesetek és sérülések kockázatát.
14. Győződjön meg arról, hogy az állványok összes beállító mechanizmusa helyesen van elhelyezve és rögzítve a szerkezet biztonságának és stabilitásának biztosítása érdekében.
15. Ha az állványok tehermentes állapotban vannak, egyenesen ossza el a súlyokat az állvány mindkét oldalán. Ez elengedhetetlen a stabilitás és a biztonság biztosításához az erősítő edzés során. Az aszimmetrikus terhelés az állványok megdőléséhez vezethet, ami viszont növeli a súlyok leesésének és a lehetséges sérüléseknek a kockázatát.
16. Ha az állványok további fogantyúkkal vagy tartozékokkal, pl. merítőtartókkal vannak felszerelve, győződjön meg arról, hogy azok az utasításoknak megfelelően vannak felszerelve.
17. Ne lépje túl a kézikönyvben megadott állvány maximális terhelését. Ez döntő fontosságú a felhasználó biztonsága és magának a berendezésnek a hosszú élettartama szempontjából. Minden állványt meghatározott szilárdságra terveztek, ami azt jelenti, hogy a maximális terhelés túllépése az állvány szerkezetének károsodásához és a sérülés kockázatához vezethet.
18. 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.
19. 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.
20. Tárolja az állványokat száraz helyen. Ez elengedhetetlen a hosszú élettartamuk és funkcionalitásuk szempontjából. A nedvesség a fém alkatrészek korróziójához vezethet.
21. A berendezést otthoni használatra szánják. Más célokra történő felhasználása tilos.
22. Nem vállalunk felelősséget a berendezés helytelen használatából, illetve az utasítások és a biztonsági címke be nem tartásából eredő károkért.
23. Javasoljuk, hogy tartsa meg ezt a címkét.