VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Weight vest plates

Model: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB; JSPB-14.5LB; JSPB-19.75LB; JSCB-8.75LB; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

VEVOR
Upgrade · The Home Creator Way

Weight vest plates

Model: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB; JSPB-14.5LB; JSPB-19.75LB; JSCB-8.75LB; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

JSPB-5.75LB (5.75LBS) :



JSPB-8.75LB (8.75LBS) :



JSPB-14.5LB (14.5LBS) :



JSPB-19.75LB (19.75LBS) :



JSCB-8.75LB (8.75LBS) :



JSCB-14.5LB (14.5LBS) :



JSQB-5.75LB(5.75LBS)



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

Thank you very much for choosing this Product
Please read all of the instructions before using it.The information will help you achieve the best possible results.

Operation safety

WARNING:
Please read all instructions before using this product
It is the Owner's responsibility to ensure that all users of this product are fully aware of all warnings and precautions.

CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USE

- If you are pregnant, have heart disease, high blood pressure, back, neck, joint, or muscle problems, or any pre-existing medical condition, consult a licensed physician before using this product.
- If you feel any chest pains,nausea,dizziness,or short of breadth,you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

DO NOT EXCEED MAX WEIGHT

- Do not exceed the maximum recommended weight capacity. Overloading may cause injury, muscle strain, or joint damage.

INTENDED USE ONLY

- This weighted vest is designed for adult fitness training (walking, bodyweight exercises, low-impact training).It is NOT intended for running, jumping, high-impact sports, contact sports, or children’s use.

INSPECT BEFORE EACH USE

- Check all straps, zippers, closures, weight pockets, and stitching before every use.Do not use if torn, frayed, loose, broken, or damaged.
- Please check whether the safety buckle is in good condition before each wearing

PROPER FITTING

- Ensure the vest fits securely and comfortably. Do not wear too tightly

or restrict breathing, circulation, or movement.

SUPERVISION & INSTRUCTION

- Use only as instructed. Beginners should start with low weight and gradually increase.Keep out of reach of children. This is not a toy.
- This product is not a toy, please do not let children use it.

MODIFICATION PROHIBITED

- Do not modify, alter, or add non-original weights. Unauthorized changes may cause failure and injury.

USE AT YOUR OWN RISK

- User assumes all responsibility for injury or damage caused by improper use, negligence, or failure to follow instructions.
- Products can not be washed.
- After wearing training, please put it in a ventilated place to dry.
- Keep the product away from fire

Please wear the vest to exercise according to the actual situation, and **control the intensity and duration of exercise**

COMPLIANCE STATEMENT

- This product is manufactured in compliance with applicable safety standards and regulations for the European Union, United Kingdom, United States and Canada.This product is for adult use only and is not a toy.

SAVE THESE INSTRUCTIONS



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

plaques de gilet lesté

Modèles : JSPB-5,75LB ; JSPB-8,75LB ; JSPB-14,5LB ; JSPB-19,75LB ; JSCB-8,75LB ; JSCB-14,5LB ; JSQB-5,75LB

Modèles : JSPB-5,75LB ; JSPB-8,75LB ; JSPB-14,5LB ; JSPB-19,75LB ; JSCB-8,75LB ; JSCB-14,5LB ; JSQB-5,75LB

JSPB-5.75LB (5.75LBS) :



JSPB-8.75LB (8.75LBS) :



JSPB-14.5LB (14.5LBS) :



JSPB-19.75LB (19.75LBS) :



JSCB-8.75LB (8.75LBS) :



JSCB-14.5LB (14.5LBS) :



JSQB-5,75LB (5,75 LBS)



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

Voici le mode d'emploi original. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter ce manuel à sa guise. L'apparence du produit que vous recevrez peut différer. Nous vous prions de nous excuser si nous ne vous informons pas des mises à jour techniques ou logicielles concernant notre

produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ce produit
Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant utilisation. Ces informations vous aideront à obtenir les meilleurs résultats possibles.

Sécurité des opérations

AVERTISSEMENT:
Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.
Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont pleinement conscients de tous les avertissements et précautions.

CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT UTILISATION

- Si vous êtes enceinte, souffrez d'une maladie cardiaque, d'hypertension artérielle, de problèmes de dos, de cou, d'articulations ou de muscles, ou de toute autre affection médicale préexistante, consultez un médecin agréé avant d'utiliser ce produit.
- Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou un essoufflement, vous devez arrêter immédiatement l'exercice et consulter votre médecin avant de continuer.

NE PAS DÉPASSER LE POIDS MAXIMUM

- Ne pas dépasser la charge maximale recommandée. Une surcharge peut entraîner des blessures, des tensions musculaires ou des lésions articulaires.

USAGE PRÉVU UNIQUEMENT

- Ce gilet lesté est conçu pour l'entraînement physique des adultes (marche, exercices au poids du corps, entraînement à faible impact). Il n'est PAS destiné à la course, aux sauts, aux sports à fort impact, aux sports de contact ou à une utilisation par des enfants.

INSPECTER AVANT CHAQUE UTILISATION

- Vérifiez toutes les sangles, fermetures éclair, attaches, poches à lest

et coutures avant chaque utilisation. Ne pas utiliser si elles sont déchirées, effilochées, lâches, cassées ou endommagées.

- Veuillez vérifier que la boucle de sécurité est en bon état avant chaque utilisation.

AJUSTEMENT CORRECT

- Assurez-vous que le gilet soit bien ajusté et confortable. Ne le portez pas trop serré afin de ne pas gêner votre respiration, votre circulation sanguine ou vos mouvements.

SUPERVISION ET INSTRUCTION

- Utiliser uniquement comme indiqué. Les débutants doivent commencer avec un poids léger et l'augmenter progressivement. Tenir hors de portée des enfants. Ceci n'est pas un jouet.
- Ce produit n'est pas un jouet, veuillez ne pas laisser les enfants l'utiliser.

MODIFICATION INTERDITE

- Ne modifiez pas, n'altérez pas et n'ajoutez pas de poids non d'origine. Toute modification non autorisée peut entraîner une défaillance et des blessures.

À UTILISER À VOS PROPRES RISQUES

- L'utilisateur assume l'entière responsabilité des blessures ou dommages causés par une utilisation incorrecte, une négligence ou le non-respect des instructions.
- Les produits ne peuvent pas être lavés.
- Après l'entraînement, veuillez le mettre dans un endroit aéré pour qu'il sèche.
- Tenir le produit éloigné du feu

Veuillez porter le gilet pendant l'exercice en fonction des conditions réelles et **contrôler l'intensité et la durée de l'entraînement.**

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

- Ce produit est fabriqué conformément aux normes et réglementations de sécurité applicables dans l'Union européenne, au Royaume-Uni, aux États-Unis et au Canada. Ce produit est réservé aux adultes et n'est pas un jouet.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Gewichtswestenplatten

Modell: JSPB-5,75LB; JSPB-8,75LB ; JSPB-14,5LB ; JSPB-19,75LB ; JSCB-8,75LB ; JSCB-14,5LB; JSQB-5,75LB

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight vest plates

Modell: JSPB-5,75LB; JSPB-8,75LB ; JSPB-14,5LB ; JSPB-19,75LB ; JSCB-8,75LB ; JSCB-14,5LB; JSQB-5,75LB

JSPB-5.75LB (5.75LBS) :



JSPB-8.75LB (8.75LBS) :



JSPB-14.5LB (14.5LBS) :



JSPB-19.75LB (19.75LBS) :



JSCB-8.75LB (8.75LBS) :



JSCB-14.5LB (14.5LBS) :



JSQB-5,75LB (5,75 PFUND)



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. VEVOR behält sich die Auslegung der Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts kann von dem gelieferten Produkt abweichen. Wir bitten um Verständnis, dass wir Sie nicht erneut über etwaige Technologie- oder

Software-Updates informieren werden .

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben.
Bitte lesen Sie vor der Anwendung die gesamte Anleitung sorgfältig durch. Die Informationen helfen Ihnen, optimale Ergebnisse zu erzielen.

Betriebssicherheit

WARNUNG:
Bitte lesen Sie vor der Verwendung dieses Produkts alle Anweisungen.
Es obliegt dem Eigentümer, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen vollständig informiert sind.
VOR DER ANWENDUNG EINEN ARZT KONSULTIEREN.

- Wenn Sie schwanger sind, an einer Herzerkrankung, Bluthochdruck, Rücken-, Nacken-, Gelenk- oder Muskelproblemen oder einer anderen Vorerkrankung leiden, konsultieren Sie vor der Anwendung dieses Produkts einen zugelassenen Arzt.
- Sollten Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.

Maximalgewicht nicht überschreiten

- Die empfohlene maximale Gewichtskapazität darf nicht überschritten werden. Überlastung kann zu Verletzungen, Muskelzerrungen oder Gelenkschäden führen.

NUR FÜR DEN BESTIMMTEN GEBRAUCH

- Diese Gewichtsweste ist für das Fitnesstraining von Erwachsenen (Gehen, Körpergewichtsübungen, gelenkschonendes Training) konzipiert. Sie ist NICHT für Laufen, Springen, Sportarten mit hoher Belastung, Kontaktsportarten oder für Kinder geeignet.

VOR JEDEM GEBRAUCH PRÜFEN

- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch alle Riemen, Reißverschlüsse, Verschlüsse, Gewichtstaschen und Nähte. Nicht verwenden, wenn diese eingerissen, ausgefranst, locker, kaputt oder beschädigt sind.
- Bitte überprüfen Sie vor jedem Tragen, ob der Sicherheitsverschluss in einwandfreiem Zustand ist.

RICHTIGE PASSFORM

- Achten Sie darauf, dass die Weste sicher und bequem sitzt. Tragen Sie sie nicht zu eng, damit Atmung, Blutzirkulation oder Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt werden.

AUFSICHT & ANWEISUNG

- Nur gemäß Anleitung verwenden. Anfänger sollten mit einem geringen Gewicht beginnen und dieses allmählich steigern. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Dies ist kein Spielzeug.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug, bitte lassen Sie Kinder es nicht benutzen.

ÄNDERUNGEN VERBOTEN

- Verändern, verändern oder ergänzen Sie keine nicht originalen Gewichte. Unbefugte Änderungen können zu Schäden und Verletzungen führen.

BENUTZUNG AUF EIGENE GEFAHR

- Der Benutzer übernimmt die volle Verantwortung für Verletzungen oder Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung, Fahrlässigkeit oder Nichtbeachtung der Anweisungen verursacht werden.
- Die Produkte dürfen nicht gewaschen werden.
- Nach dem Tragen des Trainingskleidungsstücks bitte an einem gut belüfteten Ort trocknen lassen.
- Halten Sie das Produkt von Feuer fern.

Bitte tragen Sie die Weste beim Training nur unter Berücksichtigung der jeweiligen Situation und **kontrollieren Sie Intensität und Dauer des Trainings.**

Konformitätserklärung

- Dieses Produkt wird in Übereinstimmung mit den geltenden Sicherheitsstandards und -vorschriften der Europäischen Union, des

Vereinigten Königreichs, der Vereinigten Staaten und Kanadas hergestellt. Dieses Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt und kein Spielzeug.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Piastre per giubbotto zavorrato

Modello: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight vest plates

Modello: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

JSPB-5.75LB (5.75LBS) :



JSPB-8.75LB (8.75LBS) :



JSPB-14.5LB (14.5LBS) :



JSPB-19.75LB (19.75LBS) :



JSCB-8.75LB (8.75LBS) :



JSCB-14.5LB (14.5LBS) :



JSQB-5.75LB(5.75LBS)



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva il diritto di interpretare a proprio piacimento il presente manuale d'uso. L'aspetto del prodotto potrebbe differire leggermente da quello del prodotto ricevuto. Ci scusiamo se non vi informeremo tempestivamente di eventuali

aggiornamenti tecnologici o software del nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo prodotto.
Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni prima dell'uso. Le informazioni contenute vi aiuteranno a ottenere i migliori risultati possibili.

Sicurezza operativa

AVVERTIMENTO:
Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.
È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori di questo prodotto siano pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e precauzioni.

CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DELL'USO

- In caso di gravidanza, malattie cardiache, ipertensione, problemi alla schiena, al collo, alle articolazioni o ai muscoli, o qualsiasi altra patologia preesistente, consultare un medico prima di utilizzare questo prodotto.
- Se avverti dolori al petto, nausea, vertigini o difficoltà respiratorie, interrompi immediatamente l'esercizio e consulta il medico prima di continuare.

NON SUPERARE IL PESO MASSIMO

- Non superare il carico massimo consigliato. Il sovraccarico può causare lesioni, stiramenti muscolari o danni alle articolazioni.

SOLO PER USO PREVISTO

- Questo giubbotto zavorrato è progettato per l'allenamento fitness degli adulti (camminata, esercizi a corpo libero, allenamento a basso impatto). NON è destinato alla corsa, al salto, agli sport ad alto impatto, agli sport di contatto o all'uso da parte dei bambini.

ISPEZIONARE PRIMA DI OGNI UTILIZZO

- Controllare tutte le cinghie, le cerniere, le chiusure, le tasche per i pesi

e le cuciture prima di ogni utilizzo. Non utilizzare se strappate, sfilacciate, allentate, rotte o danneggiate.

- Prima di ogni utilizzo, verificare che la fibbia di sicurezza sia in buone condizioni.

MONTAGGIO CORRETTO

- Assicurati che il gilet sia ben aderente e comodo. Non indossarlo troppo stretto e non limitare la respirazione, la circolazione o i movimenti.

SUPERVISIONE E ISTRUZIONE

- Utilizzare solo secondo le istruzioni. I principianti dovrebbero iniziare con pesi leggeri e aumentarli gradualmente. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Questo non è un giocattolo.
- Questo prodotto non è un giocattolo, si prega di non lasciarlo usare ai bambini.

MODIFICA VIETATA

- Non modificare, alterare o aggiungere pesi non originali. Modifiche non autorizzate possono causare guasti e lesioni.

UTILIZZARE A PROPRIO RISCHIO

- L'utente si assume ogni responsabilità per lesioni o danni causati da un uso improprio, negligenza o mancato rispetto delle istruzioni.
- I prodotti non possono essere lavati.
- Dopo aver indossato l'abbigliamento da allenamento, si prega di riporlo in un luogo ventilato per farlo asciugare.
- Tenere il prodotto lontano dal fuoco

Si prega di indossare il gilet durante l'esercizio fisico in base alla situazione reale e **di controllare l'intensità e la durata dell'attività.**

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

- Questo prodotto è fabbricato in conformità con gli standard e le normative di sicurezza applicabili nell'Unione Europea, nel Regno Unito, negli Stati Uniti e in Canada. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti e non è un giocattolo.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

placas de chaleco con peso

Modelo: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight vest plates

Modelo: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

JSPB-5.75LB (5.75LBS) :



JSPB-8.75LB (8.75LBS) :



JSPB-14.5LB (14.5LBS) :



JSPB-19.75LB (19.75LBS) :



JSCB-8.75LB (8.75LBS) :



JSCB-14.5LB (14.5LBS) :



JSQB-5.75LB(5.75LBS)



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

Estas son las instrucciones originales. Lea atentamente todo el manual antes de usar el producto. VEVOR se reserva el derecho de interpretar el manual de usuario. El aspecto del producto puede variar con respecto al que reciba. Le pedimos disculpas si no le informamos nuevamente sobre actualizaciones de tecnología o software.

Muchas gracias por elegir este producto.
Lea atentamente todas las instrucciones antes de usarlo. La información le ayudará a obtener los mejores resultados posibles.

Seguridad operativa

ADVERTENCIA:
Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.
Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén plenamente informados de todas las advertencias y precauciones.

CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR

- Si está embarazada, padece alguna enfermedad cardíaca, presión arterial alta, problemas de espalda, cuello, articulaciones o músculos, o cualquier afección médica preexistente, consulte a un médico autorizado antes de usar este producto.
- Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.

NO EXCEDER EL PESO MÁXIMO

- No exceda la capacidad de peso máxima recomendada. La sobrecarga puede provocar lesiones, distensiones musculares o daños en las articulaciones.

USO PREVISTO ÚNICAMENTE

- Este chaleco lastrado está diseñado para el entrenamiento físico de adultos (caminar, ejercicios con el propio peso corporal, entrenamiento de bajo impacto). NO está diseñado para correr, saltar, practicar deportes de alto impacto, deportes de contacto ni para uso infantil.

INSPECCIONAR ANTES DE CADA USO

- Compruebe todas las correas, cremalleras, cierres, bolsillos para

pesas y costuras antes de cada uso. No lo utilice si está roto, deshilachado, suelto, dañado o en mal estado.

- Por favor, compruebe que la hebilla de seguridad esté en buen estado antes de cada uso.

AJUSTE CORRECTO

- Asegúrese de que el chaleco le quede bien ajustado y cómodo. No lo use demasiado apretado ni restrinja la respiración, la circulación o el movimiento.

SUPERVISIÓN E INSTRUCCIÓN

- Úselo solo según las instrucciones. Los principiantes deben comenzar con poco peso e ir aumentándolo gradualmente. Manténgalo fuera del alcance de los niños. Esto no es un juguete.
- Este producto no es un juguete, por favor, no permita que los niños lo utilicen.

MODIFICACIÓN PROHIBIDA

- No modifique, altere ni añada pesos que no sean los originales. Los cambios no autorizados pueden provocar fallos y lesiones.

ÚSELO BAJO SU PROPIO RIESGO

- El usuario asume toda la responsabilidad por las lesiones o daños causados por un uso inadecuado, negligencia o incumplimiento de las instrucciones.
- Los productos no se pueden lavar.
- Después de usar la prenda de entrenamiento, colóquela en un lugar ventilado para que se seque.
- Mantenga el producto alejado del fuego.

Por favor, utilice el chaleco para hacer ejercicio según la situación real y **controle la intensidad y la duración del ejercicio.**

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

- Este producto se fabrica de conformidad con las normas y reglamentos de seguridad aplicables en la Unión Europea, el Reino Unido, Estados Unidos y Canadá. Este producto es solo para uso de adultos y no es un juguete.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Obciążniki kamizelki obciążeniowej

Model: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight vest plates

Model: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

JSPB-5.75LB (5.75LBS) :



JSPB-8.75LB (8.75LBS) :



JSPB-14.5LB (14.5LBS) :



JSPB-19.75LB (19.75LBS) :



JSCB-8.75LB (8.75LBS) :



JSCB-14.5LB (14.5LBS) :



JSQB-5,75LB (5,75 FUNTA)



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o

aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

Dziękujemy bardzo za wybór tego produktu
Przed użyciem należy przeczytać całą instrukcję. Zawarte w niej informacje pomogą uzyskać najlepsze możliwe rezultaty.

Bezpieczeństwo operacyjne

OSTRZEŻENIE:
Przed użyciem produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje. Właściciel jest odpowiedzialny za to, aby wszyscy użytkownicy tego produktu byli w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

PRZED UŻYCIEM NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM

- Jeśli jesteś w ciąży, cierpisz na chorobę serca, nadciśnienie, problemy z plecami, szyją, stawami lub mięśniami bądź masz jakiekolwiek schorzenia, przed użyciem tego produktu skonsultuj się z lekarzem.
- Jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub uczucie duszności, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem przed kontynuacją.

NIE PRZEKRACZAĆ MAKSYMALNEJ WAGI

- Nie przekraczaj maksymalnego zalecanego obciążenia. Przeciążenie może spowodować kontuzję, naciągnięcie mięśni lub uszkodzenie stawów.

TYLKO DO UŻYTKU ZGODNEGO Z PRZEZNACZENIEM

- Ta kamizelka obciążeniowa jest przeznaczona do treningu sprawnościowego osób dorosłych (chodzenie, ćwiczenia z masą własnego ciała, trening o niskim poziomie intensywności). NIE jest przeznaczona do biegania, skakania, uprawiania sportów o dużym stopniu intensywności, sportów kontaktowych ani do użytku przez dzieci.

SPRAWDŹ PRZED KAŻDYM UŻYCIEM

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie paski, zamki, zapięcia, kieszenie na ciężarki i szwy. Nie używać, jeśli są podarte, postrzępione, luźne, zepsute lub uszkodzone.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy klamra bezpieczeństwa jest w dobrym stanie.

PRAWIDŁOWE DOPASOWANIE

- Upewnij się, że kamizelka jest dobrze dopasowana i wygodna. Nie zakładaj jej zbyt ciasno ani nie ograniczaj oddychania, krążenia ani ruchów.

NADZÓR I INSTRUKCJA

- Używać wyłącznie zgodnie z instrukcją. Początkujący powinni zacząć od małego ciężaru i stopniowo go zwiększać. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. To nie jest zabawka.
- Ten produkt nie jest zabawką, nie należy pozwalać dzieciom na jego używanie.

MODYFIKACJA ZABRONIONA

- Nie modyfikuj, nie zmieniaj ani nie dodawaj nieoryginalnych ciężarków. Nieautoryzowane zmiany mogą spowodować awarię i obrażenia.

UŻYWAJ NA WŁASNE RYZYKO

- Użytkownik ponosi pełną odpowiedzialność za obrażenia lub szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem, zaniedbaniem lub nieprzestrzeganiem instrukcji.
- Produktów nie można prać.
- Po treningu należy odłożyć ubranie do wyschnięcia w przewiewnym miejscu.
- Trzymać produkt z dala od ognia.

Proszę nosić kamizelkę podczas ćwiczeń, dostosowując ją do aktualnej sytuacji, **kontrolując intensywność i czas trwania ćwiczeń.**

OŚWIADCZENIE O ZGODNOŚCI

- Ten produkt został wyprodukowany zgodnie z obowiązującymi normami bezpieczeństwa i przepisami obowiązującymi w Unii Europejskiej, Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe i

nie jest zabawką.

ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Gewichtsvestplaten

Model: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight vest plates

Model: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

JSPB-5.75LB (5.75LBS) :



JSPB-8.75LB (8.75LBS) :



JSPB-14.5LB (14.5LBS) :



JSPB-19.75LB (19.75LBS) :



JSCB-8.75LB (8.75LBS) :



JSCB-14.5LB (14.5LBS) :



JSQB-5.75LB(5.75LBS)



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies in de handleiding zorgvuldig door voordat u het product in gebruik neemt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruikershandleiding anders te interpreteren. Het uiterlijk van het product kan afwijken van het product dat u ontvangt. Wij zullen u niet opnieuw informeren over eventuele technologische of

software-updates voor ons product.

Hartelijk dank dat u voor dit product hebt gekozen.
Lees alle instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt. De informatie helpt u om de best mogelijke resultaten te behalen.

Bedrijfsveiligheid

WAARSCHUWING:
Lees alle instructies aandachtig door voordat u dit product gebruikt. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit product volledig op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

RAADPLEEG VOOR GEBRUIK EEN ARTS

- Als u zwanger bent, een hartaandoening, hoge bloeddruk, rug-, nek-, gewrichts- of spierproblemen heeft, of een andere reeds bestaande medische aandoening, raadpleeg dan een arts voordat u dit product gebruikt.
- Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid ervaart, moet u onmiddellijk stoppen met sporten en uw arts raadplegen voordat u verdergaat.

OVERSCHRIJD HET MAXIMUMGEWICHT NIET

- Overschrijd de maximaal aanbevolen gewichtscapaciteit niet. Overbelasting kan leiden tot letsel, spierverrekkingen of gewrichtsschade.

UITSLUITEND VOOR HET BEDOELDE GEBRUIK

- Dit verzwaarde vest is ontworpen voor fitnesstraining voor volwassenen (wandelen, oefeningen met het eigen lichaamsgewicht, training met lage impact). Het is NIET bedoeld voor hardlopen, springen, sporten met hoge impact, contactsporten of gebruik door kinderen.

CONTROLEER VOOR ELK GEBRUIK

- Controleer vóór elk gebruik alle riemen, ritsen, sluitingen, gewichtsvakken en stiksels. Niet gebruiken als deze gescheurd, gerafeld, loszittend, gebroken of beschadigd zijn.
- Controleer voor elk gebruik of de veiligheidssluiting in goede staat is.

JUISTE PASVORM

- Zorg ervoor dat het vest goed en comfortabel zit. Draag het niet te strak en zorg ervoor dat het de ademhaling, bloedsomloop of beweging niet belemmert.

TOEZICHT & INSTRUCTIE

- Gebruik uitsluitend volgens de aanwijzingen. Beginners dienen te beginnen met een laag gewicht en dit geleidelijk te verhogen. Buiten het bereik van kinderen houden. Dit is geen speelgoed.
- Dit product is geen speelgoed, laat kinderen er alsjeblieft niet mee spelen.

WIJZIGINGEN VERBODEN

- Wijzig, verander of voeg geen niet-originele gewichten toe. Ongeautoriseerde wijzigingen kunnen leiden tot defecten en letsel.

GEBRUIK OP EIGEN RISICO

- De gebruiker is volledig verantwoordelijk voor letsel of schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik, nalatigheid of het niet opvolgen van instructies.
- De producten mogen niet gewassen worden.
- Na het dragen tijdens de training, kunt u het op een geventileerde plaats laten drogen.
- Houd het product uit de buurt van vuur.

Draag het vest tijdens het sporten in overeenstemming met de feitelijke situatie en **pas de intensiteit en duur van de oefening aan.**

NALEVINGSVERKLARING

- Dit product is vervaardigd in overeenstemming met de geldende veiligheidsnormen en -voorschriften voor de Europese Unie, het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten en Canada. Dit product is uitsluitend bestemd voor gebruik door volwassenen en is geen speelgoed.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES



VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

Viktvästplattor

Modell: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

VEVOR
Upgrade·The Home Creator Way

Weight vest plates

Modell: JSPB-5.75LB; JSPB-8.75LB ; JSPB-14.5LB ; JSPB-19.75LB ; JSCB-8.75LB ; JSCB-14.5LB; JSQB-5.75LB

JSPB-5.75LB (5.75LBS) :



JSPB-8.75LB (8.75LBS) :



JSPB-14.5LB (14.5LBS) :



JSPB-19.75LB (19.75LBS) :



JSCB-8.75LB (8.75LBS) :



JSCB-14.5LB (14.5LBS) :



JSQB-5,75 LB (5,75 LBS)



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår

produkt.

Tack så mycket för att du valde den här produkten
Läs igenom alla instruktioner innan du använder den. Informationen hjälper dig att uppnå bästa möjliga resultat.

Driftsäkerhet

VARNING:
Läs alla instruktioner innan du använder den här produkten
Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av denna produkt är fullt medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

RÅDFRÅGA EN LÄKARE FÖRE ANVÄNDNING

- Om du är gravid, har hjärtsjukdom, högt blodtryck, rygg-, nack-, led- eller muskelproblem, eller något annat redan existerande medicinskt tillstånd, rådfråga en legitimerad läkare innan du använder denna produkt.
- Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller kort benbrist bör du sluta träna omedelbart och rådfråga din läkare innan du fortsätter.

ÖVERSKRID INTE MAXVIKTEN

- Överskrid inte den maximala rekommenderade viktkapaciteten. Överbelastning kan orsaka skador, muskelspänningar eller ledskador.

ENDAST FÖR AVSEDD ANVÄNDNING

- Denna viktväst är utformad för vuxenträning (promenader, kroppsviktsövningar, träning med låg belastning). Den är INTE avsedd för löpning, hoppning, högpresterande sporter, kontaktsporter eller användning av barn.

INSPEKTERA FÖRE VARJE ANVÄNDNING

- Kontrollera alla remmar, dragkedjor, stängningar, viktfickor och sömmar före varje användning. Använd inte om den är trasig, fransig, lös, trasig eller skadad.
- Kontrollera att säkerhetsspännet är i gott skick före varje användning

RÄTT MONTERING

- Se till att västen sitter ordentligt och bekvämt. Bär den inte för hårt och begränsa inte andning, blodcirkulation eller rörelser.

ÖVERVAKNING OCH INSTRUKTION

- Använd endast enligt anvisningarna. Nybörjare bör börja med låg vikt och gradvis öka. Förvaras utom räckhåll för barn. Detta är inte en leksak.
- Denna produkt är inte en leksak, låt inte barn använda den.

MODIFIERING FÖRBJUDEN

- Modifiera, ändra eller lägg inte till vikter som inte är original. Obehöriga ändringar kan orsaka fel och skador.

ANVÄND PÅ EGEN RISK

- Användaren tar allt ansvar för skador eller skador som orsakats av felaktig användning, försummelse eller underlåtenhet att följa instruktionerna.
- Produkterna kan inte tvättas.
- Efter träning, lägg den på en ventilerad plats för att torka.
- Håll produkten borta från eld

Använd västen vid träning i enlighet med den faktiska situationen och **kontrollera träningens intensitet och varaktighet.**

EFTERLEVNADSFÖRKLARING

- Denna produkt är tillverkad i enlighet med gällande säkerhetsstandarder och föreskrifter för Europeiska unionen, Storbritannien, USA och Kanada. Denna produkt är endast avsedd för vuxna och är inte en leksak.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

