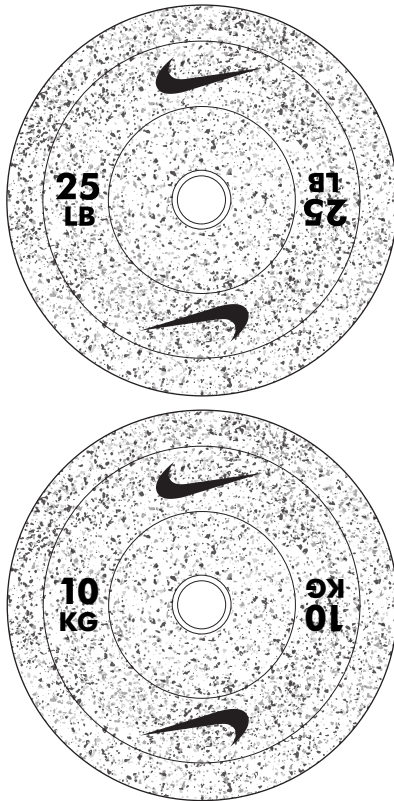




Nike Grind Bumper Plate

Warning Insert



Access Instructional Guides at [NikeStrength.com](https://www.nikestrength.com)
Accédez aux guides d'enseignement sur [NikeStrength.com](https://www.nikestrength.com)
Acesse os Guias de Instrução em [NikeStrength.com](https://www.nikestrength.com)

Nike Grind Bumper Plate. Warning Insert. This product is a natural product and will yellow slightly over time. This is normal and will not affect use.

Disques grind en caoutchouc Nike. Feuillelet d'avertissement. Il s'agit d'un produit naturel qui jaunira légèrement avec le temps. Ceci est normal et n'affectera pas l'utilisation. /

Anilha amortecedora emborrachada Nike Grind. Inserção de aviso. Este produto é natural e pode amarelar levemente com o tempo. Isso é normal e não afeta o uso.

EN ⚠️ **WARNING!** WARNING: SPORT TRAINING CAN RESULT IN SERIOUS OR FATAL INJURY RISK OF INJURY CAN BE LESSENED WHEN SAFE TECHNIQUES AND COMMON SENSE ARE PRACTICED. DO NOT EXERCISE WITHOUT PROPER INSTRUCTION OR WITHOUT FIRST CONSULTING YOUR PHYSICIAN. IF YOU EXPERIENCE DISCOMFORT WHILE USING THIS PRODUCT, STOP ACTIVITY IMMEDIATELY. PRODUCT NOT DESIGNED FOR USE BY CHILDREN AGE 14 OR YOUNGER. PRODUCT NOT DESIGNED FOR USES OTHER THAN EXERCISE. ALWAYS CHECK PRODUCT FOR WORN OR DAMAGED PARTS BEFORE USE. IF ANY DEFECTS ARE FOUND DO NOT USE PRODUCT. DRY HANDS BEFORE USE TO ENSURE GRIP. DO NOT EXERCISE WITHOUT APPROPRIATE FOOTWEAR. DO NOT MODIFY THE EQUIPMENT IN ANY WAY. BUYER ASSUMES ALL LIABILITY RISKS, RESPONSIBILITIES FOR ALL DAMAGE, INJURY, OR DEATH WHICH MAY OCCUR DURING OR FOLLOWING INCORRECT ASSEMBLY, INSTALLATION, OR USE OF THIS EQUIPMENT IN ANY MATTER WHATSOEVER.

FR ⚠️ **AVERTISSEMENT!** AVERTISSEMENT : L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU MORTELLES. LE RISQUE DE BLESSURE PEUT ÊTRE DIMINUÉ AVEC DES TECHNIQUES SÛRES ET DU BON SENS. NE PAS FAIRE DE L'EXERCICE SANS INSTRUCTIONS APPROPRIÉES OU SANS CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU PRÉALABLE. SI VOUS RESSENTEZ DE L'INCONFORT AU MOMENT DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT, ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE ACTIVITÉ. CE PRODUIT NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉ PAR DES ENFANTS DE 14 ANS OU MOINS. PRODUIT UNIQUEMENT CONÇU POUR L'EXERCICE PHYSIQUE ET SPORTIF. AVANT UTILISATION, VÉRIFIEZ TOUJOURS QUE LE PRODUIT NE PRÉSENTE PAS DE PIÈCES USÉES OU ENDOMMAGÉES. SI DES DÉFAUTS SONT TROUVÉS, N'UTILISEZ PAS LE PRODUIT. SÈCHEZ VOS MAINS AVANT UTILISATION POUR NE PAS GLISSER. NE PAS FAIRE DE L'EXERCICE SANS CHAUSSURES APPROPRIÉES. NE MODIFIEZ AUCUNEMENT L'ÉQUIPEMENT. L'ACHETEUR ASSUME TOUTES LES RESPONSABILITÉS, TOUTS LES RISQUES ET TOUTES LES OBLIGATIONS POUR TOUTS LES DOMMAGES, BLESSURES OU DÉCÈS QUI POURRAIENT SURVENIR PENDANT OU APRÈS UN ASSEMBLAGE, UNE INSTALLATION OU UNE UTILISATION INCORRECTES DE CE MATÉRIEL, DANS QUELQUE DOMAINE QUE CE SOIT.

PT ⚠️ **AVISO!** ADVERTÊNCIA: TREINAMENTO ESPORTIVO PODE RESULTAR EM LESÕES GRAVES OU FATAIS. O RISCO DE LESÕES PODE SER REDUZIDO COM O USO DE TÉCNICAS SEGURAS E BOM SENSO. NÃO SE EXERCITE SEM INSTRUÇÕES ADEQUADAS OU SEM ANTES CONSULTAR SEU MÉDICO. SE SENTIR DESCONFORTO AO USAR ESTE PRODUTO, INTERROMPA A ATIVIDADE IMEDIATAMENTE. PRODUTO NÃO PROJETADO PARA USO POR CRIANÇAS DE 14 ANOS OU MENOS. PRODUTO NÃO PROJETADO PARA USOS DIFERENTES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS. SEMPRE VERIFIQUE SE HÁ PEÇAS DESGASTADAS OU DANIFICADAS NO PRODUTO ANTES DE USAR. NÃO UTILIZE O PRODUTO, SEQUE AS MÃOS ANTES DO USO PARA GARANTIR A ADEQUAÇÃO. NÃO FAÇA EXERCÍCIOS SEM CALÇADOS ADEQUADOS. NÃO MODIFIQUE O EQUIPAMENTO DE FORMA ALGUMA. O COMPRADOR ASSUME TODA A RESPONSABILIDADE, OS RISCOS E AS RESPONSABILIDADES POR TODOS OS DANOS, LESÕES OU MORTE QUE POSSAM OCORRER DURANTE OU APÓS A MONTAGEM, INSTALAÇÃO OU USO INCORRETOS DESTA EQUIPAMENTO. SEJA QUAL FOR O MOTIVO.

MX ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** ADVERTENCIA: EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES O MORTALES. EL RIESGO DE SUFRIR LESIONES PUEDE REDUCirse CUANDO SE PRACTICAN TÉCNICAS SEGURAS Y SE USA EL SENTIDO COMÚN. NO HAGAS EJERCICIO SIN SEGUIR LAS INSTRUCCIONES ADECUADAS O SIN CONSULTAR PRIMERO A SU MÉDICO. SI SUFRE MOLESTIAS MIENTRAS UTILIZA ESTE PRODUCTO, DETENGA LA ACTIVIDAD INMEDIATAMENTE. PRODUCTO NO DISEÑADO PARA NIÑOS MENORES DE 14 AÑOS. PRODUCTO NO DISEÑADO PARA USOS DISTINTOS DEL EJERCICIO. REVISE SIEMPRE EL PRODUCTO PARA VER SI HAY PIEZAS DESGASTADAS O DAÑADAS ANTES DE UTILIZARLO. SI SE ENCUENTRA ALGÚN DEFECTO, NO UTILICE EL PRODUCTO. REVISE QUE SUS MANOS ESTÉN SECAS ANTES DE USARLO PARA GARANTIZAR UN BUEN AGARRE. NO HAGAS EJERCICIO SIN USAR CALZADO ADECUADO. NO MODIFIQUE EL EQUIPO DE NINGUNA MANERA. EL COMPRADOR ASUME TODA LA RESPONSABILIDAD, RIESGOS Y RESPONSABILIDADES POR TODOS LOS DAÑOS, LESIONES O MUERTE QUE PUEBAN OCORRIR DURANTE O DESPUÉS DEL ENSAMBLAJE, INSTALACIÓN O USO INCORRECTOS DE ESTE EQUIPO EN CUALQUIER ÁMBITO.

PT ⚠️ **AVISO!** ADVERTÊNCIA: TREINAMENTO ESPORTIVO PODE RESULTAR EM LESÕES GRAVES OU FATAIS. O RISCO DE LESÕES PODE SER REDUZIDO COM O USO DE TÉCNICAS SEGURAS E BOM SENSO. NÃO SE EXERCITE SEM INSTRUÇÕES ADEQUADAS OU SEM ANTES CONSULTAR SEU MÉDICO. SE SENTIR DESCONFORTO AO USAR ESTE PRODUTO, INTERROMPA A ATIVIDADE IMEDIATAMENTE. PRODUTO NÃO PROJETADO PARA USO POR CRIANÇAS DE 14 ANOS OU MENOS. PRODUTO NÃO PROJETADO PARA USOS DIFERENTES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS. SEMPRE VERIFIQUE SE HÁ PEÇAS DESGASTADAS OU DANIFICADAS NO PRODUTO ANTES DE USAR. NÃO UTILIZE O PRODUTO, SEQUE AS MÃOS ANTES DO USO PARA GARANTIR A ADEQUAÇÃO. NÃO FAÇA EXERCÍCIOS SEM CALÇADOS ADEQUADOS. NÃO MODIFIQUE O EQUIPAMENTO DE FORMA ALGUMA. O COMPRADOR ASSUME TODA A RESPONSABILIDADE, OS RISCOS E AS RESPONSABILIDADES POR TODOS OS DANOS, LESÕES OU MORTE QUE POSSAM OCORRER DURANTE OU APÓS A MONTAGEM, INSTALAÇÃO OU USO INCORRETOS DESTA EQUIPAMENTO. SEJA QUAL FOR O MOTIVO.

IT ⚠️ **AVVERTENZA!** ATTENZIONE: L'ALLENAMENTO SPORTIVO PUÒ PROVOCARE LESIONI GRAVI O MORTALI. IL RISCHIO DI LESIONI PUÒ ESSERE RIDOTTO ADOTTANDO TECNICHE SICURE E BUON SENSO. NON FARE ESERCIZIO SENZA ADEGUATA ISTRUZIONE O SENZA AVER PRIMA CONSULTATO UN MEDICO. SE SI AVVERTE UN DISAGIO DURANTE L'USO DI QUESTO PRODOTTO, INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE L'ATTIVITÀ. PRODOTTO NON DESTINATO ALL'USO DA PARTE DI BAMBINI DI ETÀ PARI O INFERIORE A 14 ANNI. PRODOTTO NON PROGETTATO PER USI DIVERSI DALL'ESERCIZIO FISICO. PRIMA DELL'USO, CONTROLLARE SEMPRE CHE IL PRODOTTO NON PRESENTI PARTI USURATE O DANEGGiate. SE SI RISCORRONO DIFETTI, NON UTILIZZARE IL PRODOTTO. ASCIUGARE LE MANI PRIMA DELL'USO PER GARANTIRE UNA PRESA ADEGUATA. NON FARE ESERCIZIO SENZA CALZATURE ADEGUATE. NON MODIFICARE IN ALCUN MODO L'APPARECCHIATURA. L'ACQUIRENTE SI ASSUME TUTTE LE RESPONSABILITÀ, I RISCHI E LE INCONVENIENZE PER TUTTI I DANNI, LE LESIONI O LA MORTE CHE POSSONO VERIFICARSI IN QUALSIASI MODO DURANTE O IN SEGUITO A UN MONTAGGIO, UN'INSTALLAZIONE O UN UTILIZZO NON CORRETTI DI QUESTA APPARECCHIATURA.

DE ⚠️ **WARNINGS!** WARNUNG: SPORTTRAINING KANN ZU SCHWEREN ODER TÖDLICHEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS VERLETZUNGSRISIKO KANN VERRINGERT WERDEN, WENN SICHERE TECHNIKEN UND GESUNDER MENSCHENVERSTAND ANGEWANDT WERDEN. MACHEN SIE KEINE ÜBUNGEN OHNE ENTSPRECHENDE ANLEITUNG ODER OHNE IHREN ARZT ZU KONSULTIEREN. WENN SIE WÄHREND DER VERWENDUNG DIESES PRODUKTS BESCHWERDEN VERSÜHPEN, BEENDEN SIE DIE AKTIVITÄT SOFORT. DAS PRODUKT IST NICHT FÜR DIE VERWENDUNG DURCH KINDER UNTER 14 JAHREN BESTIMMT. DAS PRODUKT IST NICHT FÜR ANDERE ZWECKE ALS DAS TRAINING BESTIMMT. ÜBERPRÜFEN SIE DAS PRODUKT VOR DEM GEBRAUCH IMMER AUF VERSCHESSENE ODER BESCHÄDIGTE TEILE. WENN MÄNGEL FESTGESTELLT WERDEN, DARF DAS PRODUKT NICHT VERWENDET WERDEN. VOR GEBRAUCH DIE HÄNDE ABTROPFEN, UM DIE GRIFFFESTIGKEIT ZU GEWÄHRLEISTEN. TRAINIEREN SIE NICHT OHNE GEEIGNETES SCHUHWERK. DAS GERÄT DARF IN KEINER WEISE VERÄNDERT WERDEN. DER KÄUFER ÜBERNIMMT ALLE HAFTUNGSRISIKO UND DIE VERANTWORTUNG FÜR ALLE SCHADE, VERLETZUNGEN ODER TODESFÄLLE, DIE WÄHREND ODER NACH EINER UNSACHGEMÄSSEN VERLENDUNG, INSTALLATION ODER VERWENDUNG DIESER GERÄTES IN IRGENDWEIER ART UND WEISE AUFTRETEN KÖNNEN.

NL ⚠️ **WAARSCHUWING!** WAARSCHUWING: SPORTTRAINING KAN LEIDEN TOT ERNOSTIG OF DOEDELIK LETSEL. HET RISICO OP LETSEL KAN WORDEN VERMINDERD DOOR VEILIGE TECHNIEKEN EN GEZOND VERSTAND TE GEBRUIKEN. OEFEN NIET ZONDER DE JUISTE INSTRUCTIES TOT GEBRUIK VAN ARTS TE RAADPLEGEN. ALS U ONGEMAK ERVAART TIJDENS HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT, STOP DAN ONMIDDELIJK MET DE ACTIVITEIT. PRODUCT NIET BEDEELD VOOR GEBRUIK DOOR KINDEREN VAN 14 JAAR OF JONGER. PRODUCT NIET ONTWOORDEN VOOR ANDER GEBRUIK DAN LICHAAMSBEWEGING. CONTROLEER HET PRODUCT VOOR GEBRUIK ALTIJD OP VERSLETEN OF BESCHADIGE DE ONDEDELEN. GEBRUIK HET PRODUCT NIET ALS ER DEFECTEN WORDEN GEVONDEN. DROEG UW HANDEN VOOR GEBRUIK OM GRIP TE GARANDEREN. TRAIN NIET VOOR DORR GESCHIKT SCHOESEL. BRENG EEN WILDIJZENING AAN IN DE APPARATUUR. KOPER AANVAARDT ALLE AANSprakelijkheidsrisico's, VERANTWOORDELIJKHEIDEN VOOR ALLE SCHADE, LETSEL OF OVERLEDEN DIE KUNNEN OPTREDEN TIJDENS OF NA OLIJSTEDEN MONTAGE. INSTALLATIE OF GEBRUIK VAN DEZE APPARATUUR IN WELKE AANGELEGENHEID DAN OOK.

EL ⚠️ **ΠΡΟΕΙΔΩΜΕΝΗ!** Η ΑΔΗΧΗΤΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΣΒΑΡΟ ΠΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ Η ΘΑΝΑΤΟ. Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΙΘΕΙΘΕ ΟΤΑΝ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΗ ΛΟΓΙΚΗ. ΜΗΝ ΑΓΧΥΣΤΕ ΧΩΡΙΣ ΣΩΣΤΕ ΟΔΗΓΗΣΕΙ Η ΧΩΡΙΣ ΠΡΩΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ. ΕΝΝΟΙΕΙΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ, ΔΙΑΚΟΦΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ. ΠΡΟΪΟΝ ΜΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΠΑΛΙΑΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 14 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΝΕΟΤΕΡΑ. ΠΡΟΪΟΝ ΜΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗΣ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΓΙΑ ΦΑΡΜΑΚΑ Η ΚΑΤΕΣΤΡΑΜΕΝΑ ΜΕΡΗ ΠΑΝΩ ΕΛΕΓΧΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΝ ΦΡΕΣΩΝ ΕΛΑΤΤΩΜΑΤΑ ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ. ΣΤΕΦΑΝΕΤΕ ΤΗ ΧΕΡΙΑ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΞΑΙΣΑΛΕΤΕ ΤΗ ΛΑΒΗ. ΜΗΝ ΑΣΚΗΣΤΕ ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΛΗΛΑ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ. ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΕΚΤΟΣ ΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΦΑΙΡΜΕΝΟ ΣΤΟ ΚΑΤΑΛΗΛΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΜΕ ΠΑΡΟΧΟΜΕΝΕΣ ΑΚΙΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ. ΠΡΟΪΟΝ ΔΕΝ ΥΠΟΧΡΕΙΤΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΥΓΙΑΝΕΣ ΣΕ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΠΟΥ ΠΛΕΙΡΑΙΤΑ ΑΠΟ ΑΛΛΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ. ΜΗΝ ΤΡΟΠΟΛΟΓΗΣΤΕ ΚΑΘΕ ΤΡΟΠΟ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ. ΜΗ ΦΟΡΤΩΝΕΤΕ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΠΕΡΑ ΤΩΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΩΝ ΒΑΡΟΥΣ ΤΩΝ 350 KG (775 LB). Ο ΑΤΡΑΧΤΗΣ ΑΝΑΑΜΑΒΕΝΕΙ ΟΑΗ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ, ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΗΣ ΖΗΜΙΕΣ, ΠΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ Η ΘΑΝΑΤΟΥΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ Η ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΔΕΟΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ, ΕΚΓΑΤΑΣΤΑΣΗ Η ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΥ.

DA ⚠️ **ADVARSEL!** ADVARSEL: SPORTSTRÆNING KAN RESULTERE I ALVORLIGE SKADER ELLER DØDSFALD. RISIKO FOR SKADER KAN NEDBRINGES, NÅR MAN ANVENDER SIKKER TEKNIK OG SUND FORNUFT. TRÆN IKKE UDEN KORREKT INSTRUKTION ELLER UDEN FØRST AT KONSULTERE DIN LÆGE. HUSK AT OVERLÆR UBEHAG, MENS DU BRUGER DETTE PRODUKT. SKAL DU STRAKS STOPPE AKTIVITETEN. PRODUKTET ER IKKE DESIGNET TIL BRUG AF BØRN UNDER 14 ÅR. PRODUKTET ER IKKE DESIGNET TIL ANDEN BRUG END TRÆNING. KONTROLLER ALTID PRODUKTET FOR SLUTE ELLER BESKADIGEDE DELE FØR BRUG, HUSK DER FØREFINDES DEFEKTER, MÅ PRODUKTET IKKE BRUGES. TØR HÆNDERNE FØR BRUG FOR AT SIKKE ET GODT GREP. TRÆN IKKE UDEN ANSVARSDRAGT. MODIFICER IKKE UDSTYRET PÅ NOGEN MÅDE. KØBEREN TÅR SIG ALLE PÅNSVARSRISIKO OG ANSVAR FOR ENHVER BESKADIGELSE, PERSONSKAD ELLER DØDSFALD, SOM KAN OPSTÅ SOM FØLGE AF FORKERT SAMLING, INSTALLATION ELLER BRUG AF DETTE UDSTYR I ENHVER HENSENDE.

SV ⚠️ **VARNING!** VARNING: TRÄNING KAN LEDA TILL ALLVARLIGA ELLER DÖDLIGA SKADOR. RISKEN FÖR SKADOR KAN MINSKAS GENOM ATT ANVÄNDA SÄKRA TEKNIKER OCH RÖD FÖRNUFT. TRÄNA INTE UTAN KORREKTA INSTRUKTIONER ELLER UTAN ATT FÖRST RÅDGÖRA MED DIN LÄKARE. OM DU UPPLIVER OBEHÅG NÅR DU ANVÄNDER DENNA PRODUKT, SLUTA OMEDELBART. PRODUKTEN ÄR INTE AVSEDD ATT ANVÄNDAS AV BARN SOM ÄR 14 ÅR ELLER YNGRE. PRODUKTEN ÄR INTE AVSEDD FÖR ANDRA ANVÄNDNINGAR. AN TRÄNING. KONTROLLERA ALLTID OM PRODUKTEN HAR SLITNA ELLER SKADADE DELAR FÖRE ANVÄNDNING. ANVÄND INTE PRODUKTEN OM NÅGRA FEL UPPTÄCKTS. TÄNK HÄNDERNA FÖRE ANVÄNDNING FÖR ATT FÅ ET SÄKERT GREPP. TRÄNA INTE UTAN LÄMPLIGA SKO. MODIFIERA INTE UTRUSTNINGEN PÅ NÅGOT SÄTT. KÖPAREN TÅR PÅ SIG ALLT SKADESTÄNSANSVAR. ALLA RISKER OCH ALLT ANSVAR FÖR SKADOR, PERSONSKADOR ELLER DÖDSFALL SOM KAN UPPTÄ UNDER ELLER FÖR ELAKT FOLK MONTERING, INSTALLATION ELLER ANVÄNDNING AV DENNA UTRUSTNING I VILKET SAMMANHANG SOM HELST.

FI ⚠️ **VAROITUS!** VAROITUS: URHEILUHARJOITTELU VOI AHEUITTAA VAAKAVAN TAI KUIOLEMAN JOHTAVAN VAMMAN. LUOKKAANVÄRSÄN RISKIÄ VOIDAA VÄHENTÄÄ, KUN KÄYTTÄÄN TURVALLISIA TEKNIIKKOJA JA TÄRVEYTTÄ JÄRKEÄ. ÄLÄ HARJOITTELE ILMAN ASIANMUKKAVUUS OHJEITA TAI KESKUSTELEMAATTA ENIN LÄÄKÄRIS KANSSA. JOS KOSTI EPÄMUKKAVUUSTA TÄMÄN TUOTTEEN KÄYTTÖN AIKANA, LOPETÄ KÄYTTÖ VÄLITÖMÄSTÄ. TUOTETTA EI OLE SUUNNITTELU 14-VUOTIAIDEN TAI SITÄ NUOREMPIEN LASTEN KÄYTTÖÖN. TUOTETTA EI OLE SUUNNITTELU MUUHUN KÄYTTÖÖN KUIN HARJOITTELUUN. TARKISTA JOS ENNEN KÄYTTÖÄ, ETENÄVÄ TUOTTEEN OSAT EIVÄ KULUNEET TAI VAHINGOITUNEET. JOS HAVAITSET VIKKOJA, ÄLÄ KÄYTTÄ TUOTETTA. KUIVAA KÄDET ENNEN KÄYTTÖÄ PUIDEN

