

GUSSEISEN KETTLEBELL 20 KG HS-IBO20KB



CZ LITINOVÁ ČINKA KETTLEBELL

Upozornění:

1. Produkt je sportovní vybavení, není hračka. Nemělo by být poskytováno dětem na hrání. 2. Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen. 3. Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neměli byste ho sami opravovat. 4. Produkt by měl být používán pouze pro účely, ke kterým je určen (tj. na silový trénink). 5. Aby se předešlo poškození svalů, před tréninkem by se měla provést rozcívka. 6. Držte kettlebell stabilně a pevně během cvičení a dbajte na správnou techniku během tréninku, vyhněte se nadměrnému ohýbání páteře. 7. Necvičte na unavené svaly, protože to zvyšuje riziko zranění. 8. Pokud možno, při tréninku s kettlebellem používejte zápěstní pásky, abyste snížili riziko přetížení kloubů. 9. Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb, a v příslušné obuvi. 10. Pokud se objeví závratě nebo jakákoli bolest, okamžitě přestaňte cvičit. 11. Uchovávejte závaží na suchém místě, daleko od vlhkosti a zdrojů tepla, aby se zabránilo korozi a poškození materiálu. 12. Pro ochranu podlahy se při tréninku doporučuje používat ochranné podložky. 13. Doporučuje se zachovat tento štítek.

DE KETTLEBELL AUS GUSSEISEN

Warnungen:

1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Es sollte Kindern nicht zum Spielen gegeben werden. 2. Vor Gebrauch sicherstellen, dass das Produkt nicht beschädigt ist. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt keine Sicherheitsanforderungen. Versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. 4. Das Produkt sollte nur für die vorgesehenen Zwecke verwendet werden (d.h. für Krafttraining). 5. Um Muskelverletzungen zu vermeiden, sollten Sie sich vor dem Training aufwärmen. 6. Halten Sie den Kettlebell während der Übungen stabil und sicher und achten Sie auf die richtige Technik, um übermäßiges Biegen der Wirbelsäule zu vermeiden. 7. Üben Sie nicht mit müden Muskeln, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. 8. Verwenden Sie nach Möglichkeit beim Training mit dem Kettlebell Handgelenkbandagen, um die Belastung der Gelenke zu verringern. 9. Es wird empfohlen, in nicht einengender Kleidung und geeignetem Schuhwerk zu trainieren. 10. Wenn Schwindel oder Schmerzen auftreten, brechen Sie das Training sofort ab. 11. Lagern Sie die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit und Wärmequellen, um Korrosion und Materialschäden zu vermeiden. 12. Um Beschädigungen des Bodens zu vermeiden, wird die Verwendung von Schutzmaten beim Training empfohlen. 13. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

EN CAST IRON KETTLEBELL

Warnings:

1. This product is a sporting article, not a toy. It should not be given to children to play with. 2. Before use, ensure that the product is not damaged. 3. A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself. 4. The product should only be used for its intended purpose (i.e., strength training). 5. To avoid muscle injury, perform a warm-up before starting your workout. 6. Hold the kettlebell stably and securely during exercises and ensure proper technique during training, avoiding excessive bending of the spine. 7. Do not exercise with tired muscles, as this increases the risk of injury. 8. If possible, use wristbands when training with a kettlebell to reduce the risk of joint strain. 9. It is recommended to train in non-restrictive clothing and appropriate footwear. 10. If dizziness or any pain occurs, stop exercising immediately. 11. Store the weights in a dry place, away from moisture and heat sources, to prevent corrosion and material damage. 12. To avoid floor damage, it is recommended to use protective mats during training. 13. It is recommended to keep this label.

ES KETTLEBELL DE HIERRO FUNDIDO

Advertencias:

1. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. No debe ser entregado a niños para jugar. 2. Antes de su uso, asegúrese de que el producto no esté dañado. 3. Un producto dañado no cumple con los requisitos de seguridad. No intente repararlo usted mismo. 4. El producto debe utilizarse únicamente para el propósito previsto (es decir, entrenamiento de fuerza). 5. Para evitar lesiones musculares, realice un calentamiento antes de comenzar el entrenamiento. 6. Sujete la kettlebell de forma estable y segura durante los ejercicios, y asegúrese de aplicar una técnica adecuada durante el entrenamiento, evitando flexiones excesivas de la columna vertebral. 7. No entrene con los músculos fatigados, ya que esto aumenta el riesgo de lesiones. 8. Si es posible, utilice muñequeras al entrenar con la kettlebell para

reducir el riesgo de tensión en las articulaciones. 9. Se recomienda entrenar con ropa no restrictiva y calzado adecuado. 10. En caso de mareo o dolor, detenga el ejercicio inmediatamente. 11. Guarde las pesas en un lugar seco, alejado de la humedad y de fuentes de calor, para evitar la corrosión y daños en el material. 12. Para evitar daños en el suelo, se recomienda utilizar esterillas protectoras durante el entrenamiento. 13. Se recomienda conservar esta etiqueta.

FR KETTLEBELL EN FONTE

Avertissements:

1. Ce produit est un équipement sportif, pas un jouet. Il ne doit pas être donné aux enfants pour jouer. 2. Avant utilisation, assurez-vous que le produit n'est pas endommagé. 3. Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Le produit doit être utilisé uniquement pour les fins auxquelles il est destiné (c'est-à-dire pour l'entraînement en force). 5. Pour éviter les blessures musculaires, effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement. 6. Tenez le kettlebell de manière stable et sûre pendant les exercices et veillez à utiliser la bonne technique, en évitant une courbure excessive de la colonne vertébrale. 7. N'effectuez pas d'exercices avec des muscles fatigués, car cela augmente le risque de blessure. 8. Dans la mesure du possible, utilisez des bracelets de poignet lors de l'entraînement avec le kettlebell pour réduire le risque de surcharge des articulations. 9. Il est recommandé de s'entraîner dans des vêtements ne limitant pas les mouvements et avec des chaussures appropriées. 10. En cas de vertige ou de douleur, arrêtez immédiatement l'exercice. 11. Conservez les poids dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et des sources de chaleur, pour éviter la corrosion et les dommages au matériau. 12. Pour éviter d'endommager le sol, il est recommandé d'utiliser des tapis de protection pendant l'entraînement. 13. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

HU ÖNTÖTTVAS KETTLEBELL

Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermeknek számára játék céljára nem adható. 2. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék nem sérült. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági követelményeknek. Ne kísérelje meg saját kezű javítását. 4. A terméket kizárólag rendeltetészerűen (azaz erőnléti edzéshez) szabad használni. 5. Az izomsérülések elkerülése érdekében edzés előtt végezzen bemelegítést. 6. A gyakorlatok végezése során a kettlebelll stabilan és biztonságosan tartsa, valamint ügyeljen a helyes technikára, kerülve a gerinc túlzott hajlítását. 7. Fáradt izmokkal ne végezzen gyakorlatokat, mivel ez növeli a sérülés kockázatát. 8. Lehetőség szerint használjon csuklópántot kettlebellles edzés során az ízületek túlterhelésének csökkentése érdekében. 9. Ajánlott a mozgást nem korlátozó ruházat és megfelelő lábbeli viselése. 10. Szédülés vagy bármilyen fájdalom jelentkezése esetén azonnal hagyja abba az edzést. 11. A súlyokat száraz helyen, nedvességtől és hőforrásoktól távol tárolja a korrózió és az anyagkárosodás megelőzése érdekében. 12. A padló sérülésének elkerülése érdekében edzés közben védőszőnyeg használata javasolt. 13. A címke megőrzése ajánlott

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
W5 5TH, London

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

**GUSSEISEN KETTLEBELL 20 KG
HS-IBO20KB****IT KETTLEBELL IN GHISA****Avvertenze:**

1. Questo prodotto è un attrezzo sportivo, non un giocattolo. Non deve essere dato ai bambini per giocare. 2. Prima dell'uso, assicurarsi che il prodotto non sia danneggiato. 3. Un prodotto danneggiato non soddisfa i requisiti di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente. 4. Il prodotto deve essere utilizzato solo per lo scopo previsto (ovvero l'allenamento della forza). 5. Per evitare infortuni muscolari, eseguire un riscaldamento prima di iniziare l'allenamento. 6. Tenere saldamente e stabilmente il kettlebell durante gli esercizi ed eseguire i movimenti con una tecnica corretta, evitando un'eccessiva flessione della colonna vertebrale. 7. Non allenarsi con muscoli affaticati, poiché ciò aumenta il rischio di infortuni. 8. Se possibile, utilizzare polsini durante l'allenamento con il kettlebell per ridurre il rischio di sovraccarico articolare. 9. Si consiglia di allenarsi con abbigliamento non restrittivo e calzature adeguate. 10. In caso di vertigini o dolore, interrompere immediatamente l'allenamento. 11. Conservare i pesi in un luogo asciutto, lontano da umidità e fonti di calore, per prevenire corrosione e danni ai materiali. 12. Per evitare danni al pavimento, si raccomanda l'uso di tappetini protettivi durante l'allenamento. 13. Si raccomanda di conservare questa etichetta.

NL GIETIJZEREN KETTLEBELL**Waarschuwingen:**

1. Dit product is een sportartikel, geen speelgoed. Het mag niet aan kinderen worden gegeven om mee te spelen. 2. Controleer vóór gebruik of het product niet beschadigd is. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsisen. Probeer het niet zelf te repareren. 4. Het product mag uitsluitend worden gebruikt voor het beoogde doel (d.w.z. krachttraining). 5. Voer een warming-up uit vóór aanvang van de training om spierblessures te voorkomen. 6. Houd de kettlebell stabiel en stevig vast tijdens de oefeningen en zorg voor een correcte trainingstechniek; vermijd overmatige kromming van de wervelkolom. 7. Train niet met vermoeide spieren, dit verhoogt het risico op blessures. 8. Gebruik indien mogelijk polsbanden bij het trainen met een kettlebell om de kans op gewichtsbelasting te verminderen. 9. Het wordt aanbevolen om te trainen in niet-beperkende kleding en geschikt schoeisel. 10. Stop de training onmiddellijk bij duizeligheid of pijn. 11. Bewaar de gewichten op een droge plaats, uit de buurt van vocht en warmtebronnen, om corrosie en materiaalbeschadiging te voorkomen. 12. Gebruik tijdens het trainen bij voorkeur beschermende matten om beschadiging van de vloer te voorkomen. 13. Het wordt aanbevolen dit etiket te bewaren.

PL ODWAŹNIK KETTLEBELL ŻELIŹNY**Ostrzeżenia:**

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy. 2. Przed rozpoczęciem użytkowania, należy upewnić się, że produkt nie jest uszkodzony. 3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. 4. Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń siłowych). 5. W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę. 6. Trzymaj odważnik stabilnie i pewnie podczas wykonywania ćwiczeń i dbaj o prawidłową technikę podczas treningu, unikaj nadmiernego wygięcia kręgosłupa. 7. Nie wykonuj ćwiczeń na zmęczone mięśnie, ponieważ zwiększa to ryzyko kontuzji. 8. W miarę możliwości podczas treningu z kettlebell używaj opasek na nadgarstki, zmniejszysz ryzyko przeciążenia stawów. 9. Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwu. 10. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. 11. Przechowuj odważniki w suchym miejscu, z dala od wilgoci i źródeł ciepła, aby zapobiec korozji i uszkodzeniu materiału. 12. Aby uniknąć uszkodzenia podłogi, podczas treningu zalecane jest używanie mat ochronnych. 13. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

RO GANTERE TIP KETTLEBELL DIN FONTĂ**Avvertimento:**

1. Acest produs este un articol sportiv, nu o jucărie. Nu trebuie pus la dispoziția copiilor pentru joacă. 2. Înainte de utilizare, asigurați-vă că produsul nu este deteriorat. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește cerințele de siguranță. Nu încercați să îl reparați pe cont propriu. 4. Produsul trebuie utilizat exclusiv în scopul pentru care a fost conceput (respectiv pentru antrenament de forță). 5. Pentru a evita accidentările musculare, efectuați o încălzire înainte de începerea antrenamentului. 6. Țineți kettlebell-ul ferm și stabil în timpul exercițiilor și mențineți o tehnică corectă de execuție, evitând flexarea

excesivă a coloanei vertebrale. 7. Nu efectuați exerciții cu musculatură oboșită, deoarece acest lucru crește riscul de accidente. 8. Dacă este posibil, utilizați bandaje pentru încheieturi în timpul antrenamentului cu kettlebell pentru a reduce riscul suprasolicitării articulațiilor. 9. Se recomandă antrenamentul în îmbrăcăminte care nu restricționează mișcările și încălțăminte adecvată tipului de exerciții. 10. În cazul apariției amețelii sau a oricărei dureri, opriți imediat exercițiile. 11. Depozitați greutatea într-un loc uscat, ferit de umiditate și surse de căldură, pentru a preveni coroziunea și deteriorarea materialului. 12. Pentru a evita deteriorarea pardoselii, se recomandă utilizarea covorașelor de protecție în timpul antrenamentului. 13. Se recomandă păstrarea acestei etichete.

SK LIATINOVÁ ČINKA KETTLEBELL**Upozornenia:**

1. Tento produkt je športový výrobok, nie je to hračka. Nemal by sa dávať deťom na hranie. 2. Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený. 3. Poškodený produkt nesplňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte ho opraviť sami. 4. Produkt by sa mal používať len na účely, na ktoré je určený (tj. na silový tréning). 5. Aby ste predišli poškodeniu svalov, pred tréningom by ste sa mali rozvočviť. 6. Držte kettlebell stabilne a pevne počas cvičenia a dbajte na správnu techniku počas tréningu, vyhýbajte sa nadmernému ohýbaniu chrbtice. 7. Necvičte sa unavenými svalmi, pretože to zvyšuje riziko zranenia. 8. Ak je to možné, pri tréningu s kettlebellom používajte západné pásky, aby ste znížili riziko preťaženia kĺbov. 9. Odporúča sa cvičiť v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb, a v príslušnej obuvi. 10. Ak sa objaví závrat alebo akákoľvek bolesť, okamžite prestaňte cvičiť. 11. Ukladajte závažia na suchom mieste, mimo vlhkosti a zdrojov tepla, aby sa zabránilo korózii a poškodeniu materiálu. 12. Na ochranu podlahy počas tréningu sa odporúča používať ochranné podložky. 13. Odporúča sa zachovať tento štítok.

UA ЧАВУННА ГИРЯ KETTLEBELL**Попередження:**

1. Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Не слід надавати його дітям для гри. 2. Перед використанням переконайтеся, що продукт не пошкоджений. 3. Пошкоджений продукт не відповідає вимогам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно. 4. Продукт слід використовувати лише за призначенням (тобто для силових тренувань). 5. Щоб уникнути травм м'язів, перед початком тренування слід зробити розминку. 6. Тримайте гірю стабільно та надійно під час вправ та дотримуйтеся правильної техніки під час тренувань, уникайте надмірного вигинання хребта. 7. Не виконуйте вправи на втомлених м'язів, оскільки це збільшує ризик травм. 8. За можливості під час тренувань з гірею використовуйте наручні ремні, щоб зменшити ризик перенавантаження суглобів. 9. Рекомендується тренуватися в одязі, що не обмежує рухів, та відповідному взутті. 10. У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування. 11. Зберігайте об'єкти тренування в сухому місці, подалі від вологоти та джерел тепла, щоб запобігти корозії та пошкодженню матеріалу. 12. Щоб уникнути пошкодження підлоги, рекомендується використовувати захисні килимки під час тренувань. 13. Рекомендується зберегти цю етикетку.

HERGESTELLT IN CHINA

CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune

