


CZ SADA ČINEK
Varování:

1. Produkt je sportovním vybavením, nikoli hračkou. Není určen k dětské hře. 2. Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen. 3. Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní normy. Neopravujte ho sami. 4. Používejte činky v souladu s jejich určením: pouze pro silový trénink v domácích podmínkách. 5. Aby se předešlo poškození svalů, je třeba před zahájením tréninku provést rozcvičku. 6. Vyberte si činky odpovídající vaší úrovni tréninkové zdatnosti. 7. Při cvičení držte činky stabilně a pevně a dbajte na správnou techniku, abyste předešli nadměrnému ohýbání páteře. 8. Necvičte s činkami na unavené svaly, zvyšuje to riziko zranění. 9. Po nasazení závaží na tyč se ujistěte, že zámek (svorka) je správně namontován a závaží se neskouzne z tyče. 10. Používejte podle možnosti zápěstní pásy během tréninku s činkami, aby se zabránilo přetížení kloubů. 11. Vždy během tréninku s činkami zachovejte opatrnost, aby se předešlo úrazům. 12. Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb a v vhodné obuvi. 13. V případě výskytu závratí nebo jakékoliv bolestivé pocity ihned přestaňte cvičit. 14. Produkt neukládejte blízko zdrojů tepla, hrozí jeho poškození. 15. Doporučuje se zachovat tento štítek.

DE KUNSTSTOFF KURZHANTEL-SET
Warnungen:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Es sollte nicht zum Spielen an Kinder gegeben werden. 2. Vor der Benutzung sicherstellen, dass das Produkt nicht beschädigt ist. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt die Sicherheitsanforderungen nicht. Es sollte nicht selbst repariert werden. 4. Verwenden Sie die Hanteln bestimmungsgemäß: ausschließlich für das Krafttraining im häuslichen Umfeld. 5. Um Muskelschäden zu vermeiden, sollte vor Trainingsbeginn eine Aufwärmung durchgeführt werden. 6. Wählen Sie Hanteln, die Ihrem Trainingsniveau entsprechen. 7. Halten Sie die Hanteln stabil und sicher während der Übungen und achten Sie auf eine korrekte Technik, um eine übermäßige Biegung der Wirbelsäule zu vermeiden. 8. Übungen mit Hanteln sollten nicht auf müden Muskeln durchgeführt werden, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. 9. Nachdem die Gewichte auf die Stange aufgesetzt wurden, stellen Sie sicher, dass die Verriegelung (Klemme) richtig angebracht ist und die Scheiben nicht von der Stange rutschen. 10. Verwenden Sie nach Möglichkeit Handgelenkbänder während des Trainings mit Hanteln, um eine Überlastung der Gelenke zu vermeiden. 11. Seien Sie immer vorsichtig beim Training mit Hanteln, um Verletzungen zu vermeiden. 12. Es wird empfohlen, in Kleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und in geeignetem Schuhwerk. 13. Bei Auftreten von Schwindel oder jeglichen Schmerzen sollte das Training sofort unterbrochen werden. 14. Das Produkt sollte nicht in der Nähe von Wärmequellen aufbewahrt werden, da dies zu Beschädigungen führen kann. 15. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

EN DUMBBELL SET
Warnings:

1. The product is a sports item, not a toy. Do not give it to children to play with. 2. Before using, ensure that the product is not damaged. 3. A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. 4. Use the dumbbells as intended: exclusively for strength training in a home environment. 5. To avoid muscle damage, perform a warm-up before starting training. 6. Choose dumbbells suitable for your training level. 7. Hold the dumbbells steadily and securely during exercises and ensure proper technique to avoid excessive bending of the spine. 8. Do not perform exercises with dumbbells on tired muscles, as it increases the risk of injury. 9. After placing the weights on the barbell, make sure the lock (clamp) is properly mounted and the plates do not slide off the barbell. 10. Use wrist straps during dumbbell training, if possible, to avoid overloading the joints. 11. Always be cautious during dumbbell training to avoid injuries. 12. It is recommended to train in clothing that does not restrict movement and in suitable footwear. 13. If you experience dizziness or any pain, stop exercising immediately. 14. Do not place the product near heat sources, as it may damage it. 15. It is recommended to keep this label.

ES CONJUNTO DE MANCUERNAS
Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. No se lo dé a los niños para jugar. 2. Antes de usarlo, asegúrese de que el producto no esté dañado. 3. Un producto dañado no cumple las normas de seguridad. No intente repararlo usted mismo. 4. Utilice las mancuernas conforme a su uso previsto: exclusivamente para entrenamiento de fuerza en el entorno doméstico. 5. Para evitar lesiones musculares, realice un calentamiento antes de comenzar el entrenamiento. 6. Elija mancuernas adecuadas para su nivel de entrenamiento. 7. Sujete las mancuernas de forma estable y segura durante los ejercicios y asegúrese de mantener una técnica correcta para evitar una flexión excesiva de la columna vertebral. 8. No realice ejercicios con mancuernas cuando los músculos estén fatigados, ya que esto aumenta el riesgo de lesión. 9. Después de colocar los discos en la barra, asegúrese de que el cierre (abrazadera) esté correctamente montado y de que los discos no se deslicen fuera de la barra. 10. Utilice muñequeras durante el entrenamiento con mancuernas, si es posible, para evitar la sobrecarga de las articulaciones. 11. Actúe siempre con precaución durante el entrenamiento con mancuernas para evitar lesiones. 12. Se recomienda entrenar con ropa que no restrinja el movimiento y con calzado adecuado. 13. Si experimenta mareos o cualquier dolor, deje de hacer ejercicio inmediatamente. 14. No coloque el producto cerca de fuentes de calor, ya que podría dañarse. 15. Se recomienda conservar esta etiqueta.

FR ENSEMBLE D'HALTÈRES
Avertissements:

1. Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Il ne doit pas être donné aux enfants pour jouer. 2. Avant d'utiliser le produit, assurez-vous qu'il n'est pas endommagé. 3. Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne le réparez pas vous-même. 4. Utilisez les haltères conformément à leur destination : exclusivement pour l'entraînement de musculation à domicile. 5. Pour éviter des dommages musculaires, effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement. 6. Choisissez des haltères adaptées à votre niveau de formation. 7. Tenez les haltères fermement et en toute sécurité pendant les exercices et assurez-vous d'utiliser la bonne technique pour éviter de trop plier la colonne vertébrale. 8. Ne faites pas d'exercice avec des haltères sur des muscles fatigués, car cela augmente le risque de blessure. 9. Après avoir fixé les poids sur la barre, assurez-vous que le verrou (serrage) est correctement monté et que les disques ne glissent pas de la barre. 10. Utilisez des bandes de poignet pendant l'entraînement avec des haltères, si possible, pour éviter de surcharger les articulations. 11. Soyez toujours prudent lors de l'entraînement avec des haltères pour éviter les blessures. 12. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue qui ne restreint pas les mouvements et avec des chaussures appropriées. 13. Si vous ressentez des vertiges ou toute douleur, arrêtez immédiatement l'exercice. 14. Ne placez pas le produit près des sources de chaleur, car cela risque de l'endommager. 15. Il est conseillé de conserver cette étiquette.

HU SÚLYZÓKÉSZLET
Figyelemztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Ne adja gyermekeknek játéknak. 2. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék nem sérült. 3. A sérült termék nem felel meg a biztonsági előírásoknak. Ne kísérelje meg saját kezűleg megjavítani. 4. A súlyzókat rendeltetésszerűen használja: kizárólag otthoni erőnléti edzéshez. 5. Az izomsérülések elkerülése érdekében az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítést. 6. Az edzetségi szintjének megfelelő kézisúlyzókat válasszon. 7. A gyakorlatok során tartsa a kézisúlyzókat stabilan és biztonságosan, valamint ügyeljen a helyes technikára, hogy elkerülje a gerinc túlzott hajlítását. 8. Ne végezzen gyakorlatokat kézisúlyzókkal fáradt izmokkal, mert ez növeli a sérülés kockázatát. 9. Miután a súlytárcsákat felhelyezte a súlyzórúdra, győződjön meg arról, hogy a rögzítőelem (szorító) megfelelően van felszerelve, és a tárcsák nem csúsznak le a súlyzórúdról. 10. Kézisúlyzós edzés során lehetőség szerint használjon csuklópántot, hogy elkerülje az ízületek túlterhelését. 11. Kézisúlyzós edzés közben mindig legyen körültekintő a sérülések elkerülése érdekében. 12. Ajánlott olyan ruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást, valamint megfelelő lábbelivel. 13. Ha szédülést vagy bármilyen fájdalmat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. 14. Ne helyezze a terméket hőforrások közelébe, mert ez károsíthatja azt. 15. Ajánlott ezt a címkét megőrizni.

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

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbař 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
London, W5 5TH

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



2x5 kg
2x2.5 kg
4x1.25 kg
1x Kurtzhantelstange 52 cm

IT SET DI MANUBRI
Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Non permettere ai bambini di 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. Utilizzare i manubri conformemente alla loro destinazione d'uso: esclusivamente per l'allenamento di forza in ambiente domestico. 5. Per evitare danni muscolari, eseguire un riscaldamento prima di iniziare l'allenamento. 6. Scegliere i manubri adatti al proprio livello di allenamento. 7. Durante gli esercizi, impugnare i manubri in modo saldo e sicuro e mantenere una tecnica corretta, per evitare un'eccessiva flessione della colonna vertebrale. 8. Non eseguire esercizi con i manubri quando i muscoli sono affaticati, poiché ciò aumenta il rischio di infortuni. 9. Dopo aver posizionato i pesi sul bilanciere, assicurarsi che il fermo (morsetto) sia montato correttamente e che i dischi non scivolino dal bilanciere. 10. Se possibile, utilizzare fasce per i polsi durante l'allenamento con i manubri, per evitare di sovraccaricare le articolazioni. 11. Prestare sempre la massima attenzione durante l'allenamento con i manubri, per evitare infortuni. 12. Si raccomanda di allenarsi con un abbigliamento che non limiti i movimenti e con calzature adeguate. 13. In caso di vertigini o di qualsiasi dolore, interrompere immediatamente l'esercizio. 14. Non collocare il prodotto vicino a fonti di calore, poiché ciò potrebbe danneggiarlo. 15. Si raccomanda di conservare questa etichetta.

NL HALTERSET
Waarschuwingen:

1. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Geef het niet aan kinderen om ermee te spelen. 2. Controleer vóór gebruik of het product niet beschadigd is. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Probeer het niet zelf te repareren. 4. Gebruik de halters volgens de bestemming: uitsluitend voor krachttraining in een thuisomgeving. 5. Voer vóór aanvang van de training een warming-up uit om spierletsel te voorkomen. 6. Kies halters die geschikt zijn voor uw trainingsniveau. 7. Houd de halters tijdens de oefeningen stabiel en stevig vast en let op een correcte techniek om overmatige buiging van de wervelkolom te voorkomen. 8. Voer geen oefeningen met halters uit wanneer de spieren vermoeid zijn, omdat dit het risico op letsel verhoogt. 9. Controleer na het plaatsen van de gewichten op de halterstang of de vergrendeling (klem) correct is gemonteerd en of de schijven niet van de halterstang kunnen schuiven. 10. Gebruik tijdens de training met halters, indien mogelijk, polsbanden om overbelasting van de gewrichten te voorkomen. 11. Wees tijdens de training met halters altijd voorzichtig om letsel te voorkomen. 12. Het wordt aanbevolen te trainen in kleding die de beweging niet beperkt en in geschikt schoeisel. 13. Stop onmiddellijk met trainen als u duizeligheid of pijn ervaart. 14. Plaats het product niet in de buurt van warmtebronnen, omdat dit het kan beschadigen. 15. Het wordt aanbevolen dit etiket te bewaren.

PL ZESTAW HANTLI
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. Używaj hantli zgodnie z przeznaczeniem: wyłącznie do treningu siłowego w warunkach domowych. 5. W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę. 6. Wybierz hantle odpowiednie dla swojego poziomu zaawansowania treningowego. 7. Trzymaj hantle stabilnie i pewnie podczas wykonywania ćwiczeń i dbaj o prawidłową technikę podczas treningu, unikaj nadmiernego wygięcia kręgosłupa. 8. Nie wykonuj ćwiczeń z hantlami na zmęczone mięśnie, ponieważ zwiększa to ryzyko kontuzji. 9. Po nałożeniu obciążeń na gryf upewnij się, że blokada (zacisk) jest prawidłowo zamontowana i krążki nie zsuną się z gryfu. 10. W miarę możliwości używaj opasek na nadgarstki podczas treningu z hantlami, aby uniknąć przeciążenia stawów. 11. Zawsze zachowuj ostrożność podczas treningu z hantlami, aby uniknąć urazów. 12. Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krepującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwiu. 13. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. 14. Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, gdyż grozi to jego uszkodzeniem. 15. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

RO SET DE GANTERE
Avvertimente:

1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. Nu îl dați copiilor pentru joacă. 2. Înainte de utilizare, asigurați-vă că produsul nu este deteriorat. 3. Un produs deteriorat nu îndeplinește standardele de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. 4. Utilizați ganterele conform destinației: exclusiv pentru antrenament de forță în mediul casnic. 5. Pentru a evita leziunile musculare, efectuați o încălzire înainte de începerea antrenamentului. 6. Alegeți gantere potrivite nivelului dumneavoastră de antrenament. 7. Țineți ganterele ferm și în siguranță în timpul exercițiilor și asigurați-vă că folosiți o tehnică corectă, pentru a evita flexarea excesivă a coloanei vertebrale. 8. Nu efectuați exerciții cu gantere atunci când mușchii sunt obosiți, deoarece acest lucru crește riscul de accidentare. 9. După montarea greutăților pe bară, asigurați-vă că sistemul de blocare (colierul) este montat corect și că discurile nu alunecă de pe bară. 10. Folosiți, dacă este posibil, chingi pentru încheieturi în timpul antrenamentului cu gantere, pentru a evita suprasolicitarea articulațiilor. 11. Fiți întotdeauna prudenți în timpul antrenamentului cu gantere pentru a evita accidentările. 12. Se recomandă să vă antrenați în îmbrăcăminte care nu restricționează mișcarea și în încălțăminte adecvată. 13. Dacă simțiți amețeală sau orice fel de durere, opriți imediat exercițiile. 14. Nu amplasați produsul în apropierea surselor de căldură, deoarece se poate deteriora. 15. Se recomandă păstrarea acestei etichete.

SK SADA ČINKY
Upozornenia:

1. Produkt je športovým artiklom, nie hračkou. Nie je určený na hranie deťom. 2. Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený. 3. Poškodený produkt nespĺňa bezpečnostné podmienky. Neopravujte ho sami. 4. Používajte činky v súlade s ich určením: výlučne na silový tréning v domácich podmienkach. 5. Aby ste predišli poškodeniu svalov, vykonajte pred začiatkom tréningu rozcvičku. 6. Vyberte si činky vhodné pre vašu úroveň tréningovej zdatnosti. 7. Držte činky stabilne a pevne počas cvičení a dbajte na správnu techniku, aby ste zabránili nadmernému ohýbaniu chrbtice. 8. Necvičte s činkami na unavené svaly, pretože to zvyšuje riziko zranenia. 9. Po nasadení závaží na činku sa uistite, že blokovanie (svorka) je správne namontované a závažia sa nezošmyknú z činky. 10. Používajte podľa možnosti zápästné pásky počas tréningu s činkami, aby ste predišli preťaženiu kĺbov. 11. Vždy buďte opatrní počas tréningu s činkami, aby ste zabránili zraneniam. 12. Odporúča sa cvičiť v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a v vhodnej obuvi. 13. V prípade výskytu závrátov alebo akýchkoľvek bolestivých pocitov okamžite prestaňte cvičiť. 14. Produkt neukladajte blízko zdrojov tepla, pretože hrozí jeho poškodenie. 15. Odporúča sa zachovať tento štítok.

UA НАБІР ГАНТЕЛЕЙ
Попередження:

1. Продукт є спортивним товаром, а не іграшкою. Не давайте його дітям для гри. 2. Перед використанням переконайтеся, що продукт не пошкоджений. 3. Пошкоджений продукт не відповідає умовам безпеки. Не ремонтуйте його самостійно. 4. Використовуйте гантелі за призначенням: виключно для силових тренувань у домашніх умовах. 5. Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед початком тренування проведіть розминку. 6. Виберіть гантелі, відповідні вашому рівню тренувальної підготовки. 7. Тримайте гантелі стабільно і впевнено під час виконання вправ і дотримуйтеся правильної техніки, щоб уникнути надмірного згинання хребта. 8. Не виконуйте вправи з гантелями на втомлених м'язах, оскільки це збільшує ризик травм. 9. Після того, як навантаження накладено на гриф, переконайтеся, що замок (затиск) правильно встановлений і диски не зісковзнуть з грифа. 10. За можливості використовуйте зап'ястні бандажі під час тренування з гантелями, щоб уникнути перевантаження суглобів. 11. Завжди будьте обережні під час тренування з гантелями, щоб уникнути травм. 12. Рекомендується тренуватися в одязі, який не обмежує рухи, і в підходящому взутті. 13. У разі появи запаморочень або будь-яких болів, негайно припиніть вправи. 14. Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може призвести до його пошкодження. 15. Рекомендується зберегти цей етикетку.

HERGESTELLT IN CHINA


CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune

