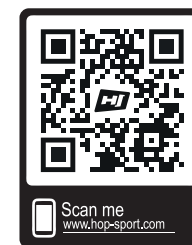




2x 15 KG

GUSS HANTELSCHWEIBEN-SET HS-130F



DISTRIBUTION:

DE Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg

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

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

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

IMPORTER:

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

CZ Závaží litinové HS-I30F

Upozornění:

- Výrobek je sportovní pomůcka, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Před každým použitím se ujistěte, že všechny části sady jsou v dobrém stavu. Praskliny nebo poškození mohou vést k nehodě.
- Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní normy. Nepokoušejte se jej sami opravit.
- Při výměně kotoučů na čince se ujistěte, že všechny prvky jsou správně upevněny a zajištěny proti skluznutí.
- Doporučuje se cvičit ve sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabrání zachycení o vybavení.
- Při cvičení s činkami se ujistěte, že stojíte na stabilním, rovném povrchu, abyste předešli pádu nebo upuštění závaží.
- Před každým tréninkem se řádně zahřejte, abyste předešli zranění svalů a kloubů.
- Vyhýbejte se prudkým pohybům při zvedání a spouštění závaží, aby se minimalizovalo riziko poranění svalů nebo kloubů.
- Nikdy nevíchejte s nadměrnou zátěží bez pomoci druhé osoby.
- Uchovávejte závaží na suchém místě, mimo vlhkost a zdroje tepla, aby se zabránilo korozi a poškození materiálu.
- Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší uchopení a snížení rizika odření rukou.
- Používejte závaží přiměřené vaší úrovni pokročilosti a fyzické kondici. Příliš velké zatížení může vést ke zranění.
- Při pokládání závaží dbejte na podlahu, abyste zabránili jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky.
- Ujistěte se, že máte dostatek místa pro volné cvičení, abyste se vyhnuli náhodnému nárazu do jiných předmětů nebo osob.
- Pokud pocítíte závrať nebo jakoukoli bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučuje se ponechat si tento štítek.

IT Set di pesi in ghisa HS-I30F

Avvertenze:

- Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i componenti del set siano in buone condizioni. Crepe o danni possono causare incidenti.
- Un prodotto danneggiato non soddisfa i requisiti di sicurezza. Non tentare di ripararlo da solo.
- Durante la sostituzione dei dischi sul bilanciere, assicurarsi che tutti gli elementi siano fissati e bloccati correttamente per evitare che scivolino.
- Si consiglia di allenarsi con abbigliamento sportivo comodo e aderente che non limiti i movimenti né si impigli con l'attrezzatura.
- Esegui gli esercizi su una superficie stabile e piana per evitare cadute o la perdita del carico.
- Esegui un riscaldamento adeguato prima di ogni allenamento per prevenire infortuni muscolari e articolari.
- Evita movimenti bruschi durante il sollevamento e l'abbassamento dei pesi per ridurre il rischio di infortuni.
- Non allenarti mai con carichi eccessivi senza l'assistenza di un'altra persona.
- Conserva i pesi in un luogo asciutto, lontano da umidità e fonti di calore, per prevenire corrosione e danni ai materiali.
- Si consiglia l'uso di guanti da allenamento per una presa migliore e per ridurre il rischio di abrasioni.
- Utilizza pesi adeguati al tuo livello di forma fisica. Un carico eccessivo può causare lesioni.
- Durante la discesa dei pesi, presta attenzione al pavimento per evitare danni. È consigliato l'uso di tappetini protettivi.
- Assicurati di avere abbastanza spazio per allenarti in sicurezza evitando uno con oggetti o persone.
- In caso di vertigini o dolore, interrompi immediatamente l'allenamento.
- Si consiglia di conservare questa etichetta.

DE Guss Hantelscheiben-Set HS-I30F

Warnungen:

- Das Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob alle Teile des Sets in gutem Zustand sind. Risse oder Beschädigungen können zu Unfällen führen.
- Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst.
- Achten Sie beim Wechsel der Hantelscheiben darauf, dass alle Teile korrekt befestigt und gegen Abrutschen gesichert sind.
- Es wird empfohlen, bequeme, enganliegende Sportkleidung zu tragen, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und ein Hängenbleiben am Gerät verhindert.
- Achten Sie beim Training mit Gewichten darauf, dass Sie auf einer stabilen, ebenen Fläche stehen, um ein Umfallen oder Fallenlassen der Gewichte zu vermeiden.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf, um Muskel- und Gelenkverletzungen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie abrupte Bewegungen beim Heben und Senken der Gewichte, um das Verletzungsrisiko für Muskeln und Gelenke zu minimieren.
- Trainieren Sie niemals mit übermäßigem Gewicht ohne die Hilfe einer zweiten Person.
- Bewahren Sie die Gewichte an einem trockenen Ort fern von Feuchtigkeit und Wärmequellen auf, um Korrosion und Materialschäden zu vermeiden.
- Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu tragen, um einen besseren Griff zu haben und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern.
- Verwenden Sie Gewichte, die Ihrem Trainingslevel und Ihrer körperlichen Fitness entsprechen. Zu viel Gewicht kann zu Verletzungen führen.
- Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Schäden zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatte zu verwenden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Übungen sicher auszuführen, um ein versehentliches Stoßen gegen Gegenstände oder Personen zu vermeiden.
- Bei Schwindelgefühl oder Schmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen.
- Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

NL Set van gietijzeren gewichten HS-I30F

Waarschuwingen:

- Dit product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen houden.
- Controleer voor elk gebruik of alle onderdelen in goede staat verkeren. Scheuren of beschadigingen kunnen ongelukken veroorzaken.
- Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Repareer het niet zelf.
- Zorg er bij het verwisselen van de schijven op de halterstang voor dat alle onderdelen goed bevestigd en vergrendeld zijn om wegglijden te voorkomen.
- Draag comfortabele, goed aansluitende sportkleding die je bewegingen niet belemmert en niet blijft haken aan het materiaal.
- Train op een stabiele, vlakke ondergrond om vallen of het laten vallen van gewichten te voorkomen.
- Doe altijd een goede warming-up voor elke trainingssessie om spier- en gewichtsblessures te voorkomen.
- Vermijd abrupte bewegingen bij het optillen en neerzetten van gewichten om het risico op blessures te minimaliseren.
- Train nooit met overmatige belasting zonder hulp van een andere persoon.
- Bewaar de gewichten op een droge plaats, uit de buurt van vocht en warmtebronnen om corrosie en materialschade te voorkomen.
- Het dragen van trainingshandschoenen wordt aanbevolen voor een betere grip en om schaafwonden te voorkomen.
- Gebruik gewichten die passen bij jouw niveau van fysieke fitheid. Te zware belasting kan tot blessures leiden.
- Laat gewichten voorzichtig zakken om schade aan de vloer te voorkomen.
- Gebruik bij voorkeur beschermmaten.
- Zorg ervoor dat je voldoende ruimte hebt om veilig te kunnen trainen zonder ergens tegenaan te stoten.
- Stop de training onmiddellijk als je duizeligheid of pijn ervaart.
- Bewaar dit etiket voor toekomstig gebruik.

EN Cast iron set HS-I30F

Warnings:

- The product is a sports item, not a toy. Keep out of the reach of children.
- Before each use, ensure that all parts of the set are in good condition. Cracks or damage may lead to accidents.
- A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself.
- When changing plates on the barbell, ensure that all components are properly secured and locked in place to prevent slipping.
- It is recommended to wear comfortable, form-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on equipment.
- When exercising with weights, make sure to stand on a stable, flat surface to avoid tipping over or dropping the weights.
- Before each workout, perform an appropriate warm-up to prevent muscle and joint injuries.
- Avoid sudden movements when lifting and lowering weights to minimize the risk of muscle or joint injury.
- Never exercise with excessive weight without the assistance of a second person.
- Store the weights in a dry place, away from moisture and heat sources, to prevent corrosion and material damage.
- It is recommended to use training gloves for better grip and to reduce the risk of hand abrasions.
- Use weights appropriate for your level of advancement and physical condition. Excessive weight may lead to injury.
- Be cautious when placing weights down to avoid damaging the floor. It is recommended to use protective mats.
- Ensure that you have enough space to perform exercises freely to avoid accidentally hitting other objects or people.
- If you feel dizzy or experience any pain, stop training immediately.
- It is recommended to keep this label.

PL Zestaw obciążen żelwnych HS-I30F

Ostrzeżenia:

- Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Przed każdym użyciem upewnić się, że wszystkie elementy zestawu są w dobrym stanie. Pęknięcia lub uszkodzenia mogą prowadzić do wypadku.
- Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać.
- Podczas wymiany talerzy na gryfie, upewnić się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zabezpieczone przed zsunieniem się.
- Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowy, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt.
- Ćwicząc z obciążeniami, upewnić się, że stoisz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć przewrócenia się lub upuszczenia ciężaru.
- Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów.
- Unikaj gwałtownych ruchów podczas podnoszenia i opuszczania obciążań, aby zminimalizować ryzyko kontuzji mięśni lub stawów.
- Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez asekuracji drugiej osoby. Przechowuj obciążenia w suchym miejscu, z dala od wilgoci i źródeł ciepła, aby zapobiec korozji i uszkodzeniu materiału.
- Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka otarć na dloniach.
- Korzystaj z obciążań adekwatnych do Twojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji.
- Podczas upuszczania obciążań uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do swobodnego wykonywania ćwiczeń, aby uniknąć przypadkowego uderzenia innych przedmiotów lub osób.
- W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening.
- Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

FR Ensemble de poids en fonte HS-I30F

Avvertissements:

- Le produit est un équipement de sport, pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les éléments du kit sont en bon état. Les fissures ou dommages peuvent entraîner un accident.
- Un produit endommagé ne répond pas aux normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même.
- Lors du remplacement des disques sur la barre, assurez-vous que tous les éléments sont correctement fixés et sécurisés contre tout glissement.
- Il est recommandé de porter des vêtements de sport ajustés et confortables, qui ne limitent pas les mouvements et évitent de se prendre dans l'équipement.
- Lors de l'entraînement avec des poids, assurez-vous de vous tenir sur une surface stable et plane pour éviter de tomber ou de lâcher les poids.
- Avant chaque entraînement, effectuez un échauffement approprié pour éviter les blessures musculaires et articulaires.
- Évitez les mouvements brusques lors de la levée et de la descente des poids pour minimiser le risque de blessures aux muscles ou aux articulations.
- Ne vous entraînez jamais avec des charges excessives sans l'assistance d'une autre personne.
- Rangez les poids dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et des sources de chaleur, pour éviter la corrosion et les dommages matériels.
- Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise et pour réduire le risque d'ampoules sur les mains.
- Utilisez des poids adaptés à votre niveau de compétence et à votre condition physique. Trop de poids peut entraîner des blessures.
- Faites attention au sol lors de la pose des poids pour éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour effectuer les exercices en toute sécurité afin d'éviter de heurter accidentellement d'autres objets ou personnes.
- En cas de vertige ou de douleur, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- Il est recommandé de conserver cette étiquette.

SK Sada liatinových závaží HS-I30F

Upozornenie:

- Výrobok je športová pomôcka, nie hračka. Uchovávať mimo dosahu detí.
- Pred každým použitím sa uistite, že všetky časti súpravy sú v dobrom stave. Praskliny alebo poškodenia môžu viesť k nehode.
- Poškodený výrobok nesplňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami.
- Pri výmene kotoučov na tyči sa uistite, že všetky prvky sú správne upevnené a zabezpečené pred sklznutím.
- Odporúča sa cvičiť v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyteniu o zariadenie.
- Pri cvičení s činkami sa uistite, že stojíte na stabilnom a rovnom povrchu, aby ste predišli prevráteniu alebo upuštenu závažia.
- Pred každým tréningom sa riadne rozvoďte, aby ste predišli zraneniam svalov a kĺbov.
- Vyhýňte sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní závaží, aby ste minimalizovali riziko poranenia svalov alebo kĺbov.
- Nikdy nevíchejte s nadmerným závažím bez asistencie inej osoby.
- Uchovávalje závažia na suchom mieste, mimo vlhkosti a zdrojov tepla, aby ste zabránili korózii a poškodeniu materiálu.
- Odporúča sa používať tréningové rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odrenín na rukách.
- Používalje závažia primerané vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. Príliš veľká záťaž môže viesť k zraneniu.
- Pri ukladaní závaží dávajte pozor na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky.
- Uistite sa, že máte dostatok miesta na jeho vykonávanie cvičení, aby ste sa vyhlí náhodným úderu do iných predmetov alebo osôb.
- Ak pocítite závraty alebo akúkoľvek bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Odporúča sa ponechať si tento štítok.

ES Juego de pesas de hierro fundido HS-I30F

Advertencias:

- Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños.
- Antes de cada uso, asegúrate de que todos los elementos del conjunto estén en buen estado. Las grietas o daños pueden provocar accidentes.
- Un producto dañado no cumple con los requisitos de seguridad. No intentes repararlo por tu cuenta.
- Al cambiar los discos en la barra, asegúrate de que todos los elementos estén correctamente colocados y asegurados para evitar que se deslicen.
- Se recomienda entrenar con ropa deportiva cómoda y ajustada que no restrinja los movimientos ni se enganche en el equipo.
- Entrena sobre una superficie plana y estable para evitar caídas o que se te escape los pesos.
- Realiza un calentamiento adecuado antes de cada entrenamiento para evitar lesiones musculares o articulares.
- Evita movimientos bruscos al levantar o bajar las pesas para minimizar el riesgo de lesiones.
- Nunca entrenes con cargas excesivas sin la asistencia de otra persona.
- Guarda los pesos en un lugar seco, alejado de la humedad y fuentes de calor, para evitar la corrosión o daños en el material.
- Se recomienda el uso de guantes de entrenamiento para mejorar el agarre y reducir el riesgo de rozaduras.
- Utiliza pesos adecuados a tu nivel de forma física. Un peso excesivo puede provocar lesiones.
- Al bajar los pesos, ten cuidado con el suelo para evitar daños. Se recomienda el uso de colchonetas protectoras.
- Asegúrate de tener suficiente espacio libre para entrenar con seguridad y evitar golpes accidentales.
- Si experimentas mareos o dolor, interrumpe el entrenamiento inmediatamente.
- Se recomienda conservar esta etiqueta.

UA Набір чавунних ваг HS-I30F

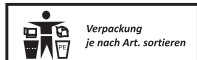
Застереження:

- Продукт є спортивним виробом, а не іграшкою. Зберігайте в недоступному для дітей місці.
- Перед кожним використанням переконайтеся, що всі елементи набору знаходяться в хорошому стані. Тріщини або пошкодження можуть призвести до нещасного випадку.
- Пошкоджений виріб не відповідає вимогам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно.
- Під час змицання дисків на штанзі переконайтеся, що всі елементи правильно закріплені та захищені від ковзання.
- Рекомендується займатися з зручному спортивному одязі, що прилягає до тіла, не обмежує рухи та запобігає зачепленню за обладнання.
- Під час тренування з обтяженнями переконайтеся, що ви стоїте на стійкій, рівній поверхні, щоб уникнути падіння або упущення ваги.
- Перед кожним тренуванням проведіть належну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів.
- Уникайте різких рухів під час підняття та опускання ваги, щоб мінімізувати ризик травмування м'язів або суглобів.
- Ніколи не тренуйтеся з надмірною вагою без підтримки іншої людини.
- Зберігайте ваги у сухому місці, подаль від вологоти та джерел тепла, щоб уникнути корозії та пошкодження матеріалу.
- Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого зчеплення та зменшення ризику натирання рук.
- Використовуйте обтяження, які відповідають вашому рівню підготовки та фізичної формі. Надмірна вага може призвести до травм.
- Будьте обережні при опусканні ваги, щоб уникнути пошкодження підлоги. Рекомендується використовувати захисні мати.
- Переконайтеся, що у вас достатньо місця для вільного виконання вправ, щоб уникнути випадкових ударів по інших предметах або людям.
- У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування.
- Рекомендується зберегти цей ярлик.

HERGESTELLT IN CHINA



CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune



quedrairedemesdechets.fr