

## Kettlebell aus Kunststoff 16 kg HS-PB016KB



### **CZ** Vinylová činka kettlebell

#### **Upozornění:**

1. Produkt je sportovní vybavení, není hračka. Nemělo by být poskytováno dětem na hrani. 2. Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen. 3. Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neměli byste 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, vyhýbejte 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 závrať nebo jakákoli bolest, okamžitě přestaňte cvičit. 11. Produkt by neměl být umístěn v blízkosti zdrojů tepla, protože by mohl být poškozen. 12. Doporučuje se uchovat tento štítek.

### **DE** Kettlebell aus Kunststoff

#### **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. Platzieren Sie das Produkt nicht in der Nähe von Wärmequellen, da dies zu Beschädigungen führen kann. 12. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

### **EN** Vinyl 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. Do not place the product near heat sources, as this could damage it. 12. It is recommended to keep this label.

### **ES** Kettlebell de plástico

#### **Advertencias:**

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. No debe darse a los niños para jugar. 2. Antes de usarlo, asegúrese de que el producto no esté dañado. 3. Un producto dañado no cumple con los requisitos de seguridad. No lo repare usted mismo. 4. Use el producto solo para los fines previstos (es decir, ejercicios de fuerza). 5. Para evitar lesiones musculares, realice un calentamiento antes de comenzar el entrenamiento. 6. Sujete el kettlebell de manera estable y segura durante los ejercicios, y mantenga una técnica adecuada para evitar flexionar excesivamente la columna vertebral. 7. No haga ejercicios con los músculos fatigados, ya que aumenta el riesgo de lesiones. 8. Si es posible, use muñequeras durante el entrenamiento con kettlebell para reducir el riesgo de sobrecarga articular. 9. Se recomienda entrenar con ropa que no limite el movimiento y calzado adecuado. 10. Si experimenta mareos o algún dolor, detenga el ejercicio de inmediato. 11. No coloque el producto cerca de fuentes de calor, ya que puede dañarse. 12. Se recomienda conservar esta etiqueta.

### **FR** Kettlebell en plastique

#### **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. Ne placez pas le produit à proximité de sources de chaleur, car cela pourrait l'endommager. 12. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

#### **DISTRIBUTION:**

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

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

**DE**  
Hegen Deutschland GmbH  
Papenreys 53  
22453 Hamburg

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

#### **IMPORTER:**

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

## Kettlebell aus Kunststoff 16 kg HS-PB016KB



### IT Kettlebell in plastica

#### Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo 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 da soli. 4. Utilizzare il prodotto solo per gli scopi previsti (cioè per esercizi di forza). 5. Per evitare lesioni muscolari, eseguire un riscaldamento prima dell'allenamento. 6. Tenere saldamente e in modo stabile il kettlebell durante gli esercizi e mantenere una tecnica corretta per evitare eccessive curvature della colonna vertebrale. 7. Non eseguire esercizi con i muscoli affaticati, aumenta il rischio di infortuni. 8. Se possibile, utilizzare fasce per i polsi durante l'allenamento con il kettlebell per ridurre il sovraccarico articolare. 9. Si consiglia di allenarsi con abbigliamento comodo e scarpe adatte. 10. In caso di vertigini o dolore, interrompere immediatamente l'esercizio. 11. Non collocare il prodotto vicino a fonti di calore, potrebbe danneggiarsi. 12. Si consiglia di conservare questa etichetta.

### NL Kettlebell van kunststof

#### Waarschuwingen:

1. Dit product is een sportartikel, geen speelgoed. Niet aan kinderen geven om mee te spelen. 2. Controleer voor gebruik of het product niet beschadigd is. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidseisen. Repareer het niet zelf. 4. Gebruik het product alleen waarvoor het bedoeld is (namelijk voor krachttraining). 5. Om spierblessures te voorkomen, eerst goed opwarmen voor de training. 6. Houd de kettlebell stevig en stabiel vast tijdens oefeningen en zorg voor de juiste techniek om overmatige kromming van de wervelkolom te vermijden. 7. Voer geen oefeningen uit met vermoeide spieren; dit verhoogt het risico op blessures. 8. Gebruik indien mogelijk polsbanden tijdens de training met de kettlebell om gewrichtsbelasting te verminderen. 9. Train bij voorkeur in comfortabele kleding die beweging niet belemmert en geschikt schoeisel. 10. Stop de oefening onmiddellijk bij duizeligheid of pijn. 11. Plaats het product niet in de buurt van warmtebronnen, dit kan schade veroorzaken. 12. Het wordt aangeraden dit etiket te bewaren.

### PL Odważnik kettlebell z tworzywa sztucznego

#### 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. 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 krepującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwiu. 10. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. 11. Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, gdyż grozi to jego uszkodzeniem. 12. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

### SK Vinylová 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 nespĺňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa 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 rozviesť. 6. Držte kettlebell stabilne a pevne počas cvičenia a dbajte na správnu techniku počas tréningu, vyhýbajte sa nadmernému ohýbaniu chrbtice. 7. Necvičte s unavenými svalmi, pretože to zvyšuje riziko zranenia. 8. Ak je to možné, pri tréningu s kettlebellom používajte západné pásy, 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. Produkt by nemal byť umiestnený v blízkosti zdrojov tepla, pretože by sa mohol poškodiť. 12. Odporúča sa uchovávať tento štítok.

### UK Пластиковый гирия 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 гирию стабільно та надійно під час вправ та дотримуйтесь правильної техніки під час тренувань, уникайте надмірного вигинання хребта. 7. Не виконуйте вправи на втомлені м'язи, оскільки це збільшує ризик травм. 8. За можливості під час тренувань з гириею використовуйте ручні реміні, щоб зменшити ризик перевантаження суглобів. 9. Рекомендується тренуватися в одязі, що не обмежує рухів, та у відповідному взутті. 10. У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування. 11. Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може його пошкодити. 12. Рекомендується зберігати цю етикетку.

HERGESTELLT IN CHINA



FR  
ÉLÉMENT(S)  
D'EMBALLAGE +  
NOTICE



CARTA  
RACCOLTA CARTA  
Verifica le disposizioni  
del tuo Comune



Verpackung  
je nach Art. sortieren