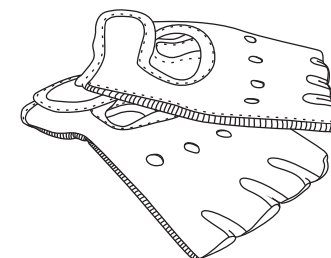




mit Trainingshandschuhen



4 × 5 KG

2 × 2,5 KG

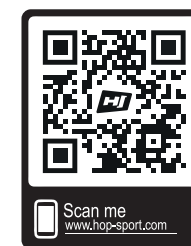
2 × 1,25 KG

1 × KURZHANTELSTANGE 40 CM

GUSS HANTELSCHEIBEN-SET HS-101x30



5 902308 218444



DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH
Papenreye 53
22453 Hamburg



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



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



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

IMPORTER:



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

CZ Závaží litinové HS-ID1×30

Upozornění:

1. Výrobek je sportovní zařízení, není to hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.
2. Před každým použitím se ujistěte, že osa, závaží a zajištění jsou v dobrém technickém stavu. Poškozené nebo opotřebované části mohou způsobit nehodu.
3. Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní normy. Neopravujte jej sami.
4. Vždy se ujistěte, že závaží jsou správně připevněna k ose pomocí svorek nebo zajištění.
5. Doporučuje se cvičit v pohodlném přiléhavém sportovním oděvu, který neomezuje pohyb a zabraňuje zachycení o zařízení.
6. Ujistěte se, že cvičíte na rovném a stabilním povrchu.
7. Před každým cvičením se řádně rozčvičte, abyste se vyhnuli poranění svalů a kloubů.
8. Používejte správnou techniku zvedání, abyste předešli zranění zad a jiných částí těla. Pokud máte pochybnosti, poraďte se s trenérem nebo fyzioterapeutem.
9. Nikdy nepřekračujte maximální zatížení osy.
10. Uchovávejte zařízení na suchém místě mimo zdroje tepla a otevřený oheň, protože mohou produkt trvale poškodit.
11. Doporučuje se používat ochranné rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odřenin na rukou.
12. Přizpůsobte hmotnost svým možnostem. Práce s nadměrnou hmotností může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění.
13. Při pokládání závaží buďte opatrní, aby nedošlo k poškození podlahy. Doporučuje se používat ochranné podložky.
14. Pokud se objeví závratě nebo jakákoli bolest, okamžitě přerušte trénink.
15. Doporučuje se uchovat tento štítek.

IT Set di pesi in ghisa HS-ID1×30

Avvertenze:

1. Questo prodotto è un attrezzo sportivo, non un giocattolo. Tenerlo fuori dalla portata dei bambini.
2. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che la barra, i dischi e i fermi siano in buone condizioni tecniche. Componenti danneggiati o usurati possono causare incidenti.
3. Un prodotto danneggiato non rispetta gli standard di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente.
4. Verifica sempre che i dischi siano saldamente fissati alla barra tramite collari o dispositivi di bloccaggio.
5. È consigliabile allenarsi con abbigliamento sportivo comodo e aderente, che non limiti i movimenti né si impigli con l'attrezzatura.
6. Eseguì gli esercizi su una superficie stabile e piana.
7. Eseguì un adeguato riscaldamento prima di ogni sessione per prevenire infortuni muscolari e articolari.
8. Usa una tecnica corretta di sollevamento per evitare lesioni alla schiena o ad altre parti del corpo. In caso di dubbi, consulta un allenatore o fisioterapista.
9. Non superare mai il carico massimo consentito per la barra.
10. Conserva l'attrezzatura in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore e fiamme libere, per evitare danni permanenti.
11. Si consiglia l'uso di guanti da allenamento per migliorare la presa e prevenire abrasioni.
12. Adatta il carico alle tue capacità fisiche. Un peso eccessivo può causare sovraccarico muscolare o articolare, aumentando il rischio di lesioni.
13. Abbassa i pesi con attenzione per evitare danni al pavimento. Si raccomanda l'uso di tappetini protettivi.
14. In caso di vertigini o dolori, interrompi immediatamente l'allenamento.
15. Conserva questa etichetta per consultazioni future.

DE Guss Hantelscheiben-Set HS-ID1×30

Warnungen:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
2. Stellen Sie vor jeder Verwendung sicher, dass die Stange, die Gewichte und die Sicherungen in einwandfreiem Zustand sind. Beschädigte oder abgenutzte Teile können Unfälle verursachen.
3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt keine Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst.
4. Stellen Sie immer sicher, dass die Gewichte mit Klemmen oder Sicherungen korrekt an der Stange befestigt sind.
5. Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an den Geräten verhindert.
6. Stellen Sie sicher, dass Sie auf einer ebenen und stabilen Oberfläche trainieren.
7. Führen Sie vor jedem Training eine angemessene Aufwärmübung durch, um Verletzungen der Muskeln und Gelenke zu vermeiden.
8. Verwenden Sie die richtige Hebeltechnik, um Verletzungen des Rückens und anderer Körperteile zu vermeiden. Bei Zweifeln konsultieren Sie einen Trainer oder Physiotherapeuten.
9. Überschreiten Sie niemals die maximale Belastung der Stange.
10. Bewahren Sie die Ausrüstung an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenem Feuer auf, da diese das Produkt dauerhaft beschädigen können.
11. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um einen besseren Griff zu gewährleisten und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern.
12. Passen Sie das Gewicht Ihren Fähigkeiten an. Das Arbeiten mit zu hohem Gewicht kann zu einer Überlastung der Muskeln und Gelenke führen und das Verletzungsrisiko erhöhen.
13. Seien Sie beim Ablegen der Gewichte vorsichtig, um eine Beschädigung des Bodens zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatten zu verwenden.
14. Bei Schwindel oder jeglichen Schmerzen sollte das Training sofort unterbrochen werden.
15. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

NL Set van gietijzeren gewichten HS-ID1×30

Waarschuwingen:

1. Dit product is een sportartikel en geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen houden.
2. Controleer vóór elk gebruik of de halterstang, gewichten en sluitingen technisch in goede staat zijn. Beschadigde of versleten onderdelen kunnen ongevallen veroorzaken.
3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Repareer het niet zelf.
4. Zorg ervoor dat de gewichten goed vastzitten aan de halterstang met behulp van sluitingen of klemmen.
5. Draag comfortabele en nauwsluitende sportkleding die beweging niet belemmert en niet blijft haken.
6. Oefen op een stabiele, vlakke ondergrond om valpartijen of ongelukken te voorkomen.
7. Doe altijd een goede warming-up voor aanvang van de training om spier- en gewichtsblessures te voorkomen.
8. Gebruik een correcte tiltechniek om rug- en andere lichamelijke blessures te voorkomen. Raadpleeg bij twijfel een trainer of fysiotherapeut.
9. Overschrijd nooit het maximale gewicht voor de halterstang.
10. Bewaar het materiaal op een droge plaats, uit de buurt van warmtebronnen of open vuur, om blijvende schade te voorkomen.
11. Gebruik trainingshandschoenen voor een betere grip en om schaafwonden te voorkomen.
12. Kies gewichten die passen bij jouw fysieke mogelijkheden. Overbelasting kan spieren en gewrichten beschadigen.
13. Laat gewichten altijd voorzichtig zakken om schade aan de vloer te voorkomen. Gebruik eventueel beschermmatten.
14. Stop onmiddellijk met trainen bij duizeligheid of lichamelijke klachten.
15. Bewaar dit etiket zorgvuldig voor toekomstig gebruik.

EN Cast iron set HS-ID1×30

Warnings:

1. This product is a sports item, not a toy. Keep out of reach of children.
2. Before each use, make sure that the bar, weights, and clamps are in good condition. Damaged or worn parts can cause accidents.
3. A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself.
4. Always ensure that the weights are securely attached to the bar with clamps or securing devices.
5. It is recommended to perform the workout in comfortable, close-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents snagging on equipment.
6. Ensure that exercises are performed on a flat and stable surface.
7. Perform an appropriate warm-up before each workout to avoid muscle and joint injuries.
8. Use proper lifting techniques to avoid back and other body injuries. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist.
9. Never exceed the maximum weight load of the bar.
10. Store the equipment in a dry place away from heat sources and open flames, as these may cause permanent damage to the product.
11. It is recommended to use training gloves for a better grip and to reduce the risk of hand blisters.
12. Adjust the weight to your ability. Working with excessive weight may lead to muscle and joint strain, increasing the risk of injury.
13. Be careful when dropping the weights to avoid damaging the floor. It is recommended to use protective mats.
14. If dizziness or any pain occurs, stop the workout immediately.
15. It is recommended to keep this label.

PL Zestaw obciążeń żelwnych HS-ID1×30

Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
2. Przed każdym użyciem upewnij się, że gryf, obciążenia i zabezpieczenia są w dobrym stanie technicznym. Uszkodzone lub zużyte elementy mogą prowadzić do wypadków.
3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać.
4. Zawsze upewnij się, że obciążenia są prawidłowo zamocowane na gryfie za pomocą zacisków lub zabezpieczeń.
5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowy, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt.
6. Upewnij się, że ćwiczenia wykonujesz na płaskiej i stabilnej powierzchni.
7. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów.
8. Używaj prawidłowej techniki podnoszenia, aby uniknąć kontuzji pleców i innych części ciała. W razie wątpliwości skonsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą.
9. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego obciążenia gryfu.
10. Przechowuj sprzęt w suchym miejscu z dala od źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu.
11. Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka odcień na dloniach.
12. Dostosuj ciężar do swoich możliwości. Praca z nadmiernym ciężarem może prowadzić do przeciążenia mięśni i stawów, co zwiększa ryzyko kontuzji.
13. Podczas upuszczania obciążeń uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych.
14. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening.
15. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

FR Ensemble de poids en fonte HS-ID1×30

Avvertissements:

1. Ce produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Gardez-le hors de la portée des enfants.
2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que la barre, les poids et les colliers de serrage sont en bon état. Des pièces endommagées ou usées peuvent causer des accidents.
3. Un produit endommagé ne satisfait pas aux normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même.
4. Assurez-vous toujours que les poids sont correctement fixés sur la barre à l'aide des colliers de serrage.
5. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue de sport confortable et ajustée, qui ne gêne pas les mouvements et empêche de se coincer dans l'équipement.
6. Assurez-vous de réaliser les exercices sur une surface plane et stable.
7. Faites un échauffement approprié avant chaque séance pour éviter les blessures musculaires et articulaires.
8. Utilisez une technique de levée appropriée pour éviter les blessures au dos et aux autres parties du corps. Si vous avez des doutes, consultez un entraîneur ou un kinésithérapeute.
9. Ne dépassez jamais la charge maximale de la barre.
10. Conservez l'équipement dans un endroit sec, à l'écart des sources de chaleur et des flammes nues, car elles peuvent endommager définitivement le produit.
11. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise en main et pour réduire le risque de formation d'ampoules sur les mains.
12. Ajustez le poids en fonction de vos capacités. Travailler avec un poids excessif peut entraîner une surcharge des muscles et des articulations, augmentant ainsi le risque de blessure.
13. Faites attention à ne pas endommager le sol en posant les poids. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection.
14. Si vous ressentez des vertiges ou des douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement.
15. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

SK Sada liatinových závaží HS-ID1×30

Upozornenie:

1. Výrobok je športový artikel, nie je to hračka. Uchovávať mimo dosahu detí.
2. Pred každým použitím sa uistite, že tyč, závažia a zaisťovacie prvky sú v dobrom technickom stave. Poškodené alebo opotrebované súčasti môžu spôsobiť nehody.
3. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné normy. Neopravujte ho sami.
4. Vždy sa uistite, že závažia sú správne upevnené na tyči pomocou svoriek alebo zaisťovacích prvkov.
5. Odporúča sa vykonávať tréning v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyteniu o zariadenie.
6. Uistite sa, že cvičíte na rovnom a stabilnom povrchu.
7. Pred každým tréningom vykonajte primeranú rozcvičku, aby ste predišli zraneniam svalov a kĺbov.
8. Používajte správnu techniku dvíhania, aby ste predišli zraneniam chrbta a iných častí tela. Ak máte pochybnosti, poraďte sa s trénerom alebo fyzioterapeutom.
9. Nikdy neprekračujte maximálne zaťaženie tyče.
10. Uchovávalte vybavenie na suchom mieste, mimo zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože môžu spôsobiť trvalé poškodenie výrobku.
11. Odporúča sa používať ochranné rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odřenin na rukách.
12. Prispôbte hmotnosť svojim schopnostiam. Práca s nadmerným hmotnostným zaťažením môže viesť k preťaženiu svalov a kĺbov, čím sa zvyšuje riziko zranenia.
13. Pri ukladaní závaží buďte opatrní, aby nedošlo k poškodeniu podlahy. Odporúča sa používať ochranné podložky.
14. Ak pociťte závraty alebo bolesť, okamžite prerušte tréning.
15. Odporúča sa uchovať tento štítok.

ES Juego de pesas de hierro fundido HS-ID1×30

Advertencias:

1. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños.
2. Antes de cada uso, asegúrate de que la barra, los discos y los cierres estén en buenas condiciones técnicas. Las piezas dañadas o desgastadas pueden causar accidentes.
3. Un producto dañado no cumple con las normas de seguridad. No intentes repararlo tú mismo.
4. Verifica siempre que los discos estén correctamente fijados a la barra mediante abrazaderas o cierres de seguridad.
5. Se recomienda entrenar con ropa deportiva cómoda y ajustada que no limite los movimientos ni se enganche en el equipo.
6. Asegúrate de entrenar sobre una superficie plana y estable.
7. Realiza un calentamiento adecuado antes de cada sesión para evitar lesiones musculares y articulares.
8. Utiliza una técnica de levantamiento correcta para evitar lesiones en la espalda u otras partes del cuerpo. En caso de duda, consulta a un entrenador o fisioterapeuta.
9. Nunca excedas la carga máxima permitida en la barra.
10. Almacena el equipo en un lugar seco, alejado de fuentes de calor y llamas abiertas, para evitar daños permanentes.
11. Se recomienda usar guantes de entrenamiento para mejorar el agarre y prevenir rozaduras.
12. Ajusta el peso a tus capacidades. El uso de cargas excesivas puede provocar sobrecarga muscular o articular y aumentar el riesgo de lesiones.
13. Al bajar los pesos, hazlo con cuidado para evitar dañar el suelo. Se recomienda el uso de esterillas protectoras.
14. Si experimentas mareos o dolor, interrumpe el entrenamiento de inmediato.
15. Se recomienda conservar esta etiqueta.

UA Набір чавунних ваг HS-ID1×30

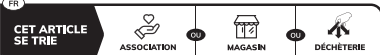
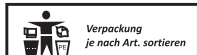
Застереження:

1. Цей продукт є спортивним товаром, а не іграшкою. Зберігати в недоступному для дітей місці.
2. Перед кожним використанням переконайтеся, що штанга, вантажі та затискачі в хорошому технічному стані. Пошкоджені або зношені деталі можуть спричинити нещасні випадки.
3. Пошкоджений продукт не відповідає стандартам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно.
4. Завжди переконайтеся, що вантажі надійно закріплені на штанзі за допомогою затискачів або фіксуючих пристроїв.
5. Рекомендується виконувати вправи в зручному спортивному одязі, який щільно прилягає до тіла, не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання.
6. Переконайтеся, що вправи виконуються на рівній і стабільній поверхні.
7. Перед кожним тренуванням зробіть відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів.
8. Використовуйте правильну техніку підняття, щоб уникнути травм спини та інших частин тіла. Якщо сумніваєтесь, проконсультуйтеся з тренером або фізіотерапевтом.
9. Ніколи не перевищуйте максимальне навантаження на штангу.
10. Зберігайте обладнання в сухому місці, подаль від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може спричинити постійне пошкодження продукту.
11. Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого захвату та зменшення ризику появи мозолів на руках.
12. Напаштуйте вагу відповідно до своїх можливостей. Робота з надмірно вагою може призвести до перевантаження м'язів і суглобів, що підвищує ризик травм.
13. Будьте обережні, коли кидаете вантажі, щоб не пошкодити підлогу. Рекомендується використовувати захисні мати.
14. Якщо виникають запаморочення або будь-які болі, негайно припиніть тренування.
15. Рекомендується зберегти цю етикетку.

HERGESTELLT IN CHINA



CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune



quefairedemesdechets.fr