



Kunststoff kurzhantel-set 1x20 kg HS-CD1x20

SA Sada činek

Upozornění:

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. Produkt používejte pouze pro účely, pro které byl určen (tj. pro fitness cvičení). 5. Aby se předešlo poškození svalů, je třeba před zahájením tréninku provést rozcívkou. 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. Nevčíte si 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 nesklouzne z tyče. 10. Používejte podle možnosti zápeční 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 neukláděte blízko zdrojů tepla, hrozí jeho poškození. 15. Doporučuje se zachovat tento štítek.

DE Kunststoff Kurzhanteln

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. Das Produkt sollte nur zu den Zwecken verwendet werden, für die es bestimmt ist (d.h. für Fitnessübungen). 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 product only for its intended purposes (i.e., for fitness exercises). 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 Juego de mancuernas

Advertencias:

1. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. No debe ser utilizado por niños como objeto de juego. 2. Antes de comenzar a usarlo, asegúrate de que el producto no esté dañado. 3. Un producto dañado no cumple con los requisitos de seguridad. No intentes repararlo por tu cuenta. 4. Utiliza el producto únicamente para los fines previstos (por ejemplo, entrenamiento físico). 5. Para evitar lesiones musculares, realiza un calentamiento antes del entrenamiento. 6. Elige mancuernas adecuadas a tu nivel de condición física. 7. Sujeta las mancuernas con firmeza y asegúrate de usar una técnica correcta durante el ejercicio. Evita doblar excesivamente la columna. 8. No realices ejercicios con mancuernas cuando estés fatigado, ya que aumenta el riesgo de lesiones. 9. Después de colocar los discos en la barra, asegúrate de que los cierres (abrazaderas) estén bien colocados y que los discos no se deslicen. 10. Siempre que sea posible, utiliza muñequeras durante el entrenamiento para evitar la sobrecarga articular. 11. Entrena siempre con precaución para evitar lesiones. 12. Se recomienda usar ropa deportiva cómoda que no limite los movimientos y calzado adecuado. 13. Si experimentas mareos o cualquier molestia física, interrumpe el entrenamiento de inmediato. 14. No almacenes el producto cerca de fuentes de calor, ya que podría dañarse. 15. Se recomienda conservar esta etiqueta para futuras consultas.

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 le produit uniquement à des fins auxquelles il est destiné (c'est-à-dire pour des exercices de fitness). 5. Pour éviter des dommages musculaires, effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement. 6. Choisissez des haltères adaptés 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.

DISTRIBUTION:

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

IMPORTER:

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



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



Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 53
22453 Hamburg



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



Kunststoff kurzhanTEL-set 1x20 kg HS-CD1x20

IT Set di manubri

Avvertenze:

1. Questo prodotto è un attrezzo sportivo, non un giocattolo. Non deve essere utilizzato dai bambini per giocare. 2. Prima dell'uso, assicurati che il prodotto non sia danneggiato. 3. Un prodotto danneggiato non è conforme agli standard di sicurezza. Non tentare di ripararlo da solo. 4. Utilizza il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti (ad esempio, allenamento fitness). 5. Per prevenire lesioni muscolari, esegui un riscaldamento prima dell'allenamento. 6. Scegli manubri adatti al tuo livello di allenamento. 7. Tieni saldamente i manubri e adotta una tecnica corretta durante gli esercizi. Evita di curvare eccessivamente la colonna vertebrale. 8. Non allenarti con i muscoli affaticati: aumenta il rischio di infortuni. 9. Dopo aver inserito i dischi sulla barra, verifica che i collari di chiusura siano correttamente posizionati e che i dischi non si spostino. 10. Se possibile, utilizza fasce da polso per evitare il sovraccarico delle articolazioni. 11. Allenati sempre con attenzione per prevenire infortuni. 12. Si consiglia di indossare abbigliamento sportivo comodo che non ostacoli i movimenti, insieme a calzature adeguate. 13. In caso di vertigini o malessere, interrompi immediatamente l'allenamento. 14. Non conservare il prodotto vicino a fonti di calore, poiché potrebbe danneggiarsi. 15. Si consiglia di conservare questa etichetta per future consultazioni.

NL Set halters

Waarschuwingen:

1. Dit product is een sportartikel, geen speelgoed. Laat kinderen er niet mee spelen. 2. Controleer vóór gebruik of het product niet beschadigd is. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Repareer het niet zelf. 4. Gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel (bijv. fitnessstraining). 5. Doe altijd een warming-up om spierblessures te voorkomen. 6. Kies halters die passen bij jouw trainingsniveau. 7. Houd de halters stevig vast en zorg voor een correcte uitvoering van de oefeningen. Vermijd overmatige buiging van de wervelkolom. 8. Train niet met vermoeide spieren; dat verhoogt het risico op blessures. 9. Controleer na het bevestigen van de schijven of de sluitingen goed vastzitten en de schijven niet kunnen verschuiven. 10. Gebruik indien mogelijk polsbanden om overbelasting van de gewrichten te voorkomen. 11. Wees altijd voorzichtig bij het trainen met halters om letsel te voorkomen. 12. Draag geschikte sportkleding die je bewegingsvrijheid niet beperkt, en gepast schoeisel. 13. Stop onmiddellijk met trainen bij duizeligheid of lichamelijke klachten. 14. Bewaar het product niet in de buurt van warmtebronnen – dit kan het beschadigen. 15. Bewaar dit etiket voor toekomstig gebruik.

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. Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń fitness). 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 obciążenia 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 obuwu. 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.

SK Sada číniek

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 nesplňa bezpečnostné podmienky. Neopravujte ho sami. 4. Produkt používajte len na účely, na ktoré je určený (t.j. na fitness cvičenia). 5. Aby ste predišli poškodeniu svalov, vykonajte pred začiatkom tréningu rozvíčku. 6. Vyberte si čínky vhodné pre vašu úroveň tréningovej zdatnosti. 7. Držte čínky stabilne a pevne počas cvičení a dbajte na správnu techniku, aby ste zabránili nadmernému ohýbaniu chrbtice. 8. Nevieďte s čínkami na unavené svaly, pretože to zvyšuje riziko zranenia. 9. Po nasadení závaží na čínku sa uistite, že blokovanie (svorka) je správne namontované a závažia sa nezošmyknú z čínky. 10. Používajte podľa možnosti západné pásy počas tréningu s čínkami, aby ste predišli preťaženiu kľobov. 11. Vždy buďte opatrní počas tréningu s čínkami, aby ste zabránili zraneniam. 12. Odporúča sa cvičiť v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a v vhodnej obuvi. 13. V prípade výskytu závratov alebo akýchkoľvek bolestivých pocitov okamžite prestaňte cvičiť. 14. Produkt neukladajte blízko zdrojov tepla, pretože hrozí jeho poškodenie. 15. Odporúča sa zachovať tento štítok.

UK 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 продукт лише за призначенням (тобто для фітнес-вправ). 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

