



4x 5KG

4x 2.5KG



5 902308 215399

Kunststoff Kantelscheiben-set HS-C30B

ČZ Sada závaží na činky Hop-Sport

Upozornění:

1. Výrobek je sportovní výrobek, není hračkou. Uchovávejte mimo dosah dětí. 2. Před každým použitím se ujistěte, že všechna závaží jsou v dobrém stavu. Praskliny nebo poškození mohou vést k nehodě. 3. Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní podmínky. Nepokoušejte se jej opravit sami. 4. Při výměně kotoučů na tyči se ujistěte, že všechny součásti jsou správně upevněné a zajištěné proti sklouznutí. 5. Doporučuje se cvičit ve vhodném přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabraňuje zachycení o vybavení. 6. Při cvičení se závažími se ujistěte, že stojíte na stabilním, rovném povrchu, abyste předešli pádu nebo upuštění závaží. 7. Před každým tréninkem se řádně zahřejte, abyste předešli poranění svalů a kloubů. 8. Vyvarujte se prudkých pohybů při zvedání a spouštění závaží, aby se minimalizovalo riziko poranění svalů nebo kloubů. 9. Nikdy necvičte s nadměrným závažím bez dohledu druhé osoby. 10. Skladujte závaží na suchém místě, mimo dosah tepla a otevřeného ohně, protože to může vést k trvalému poškození výrobku. 11. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika otáku na rukou. 12. Používejte závaží odpovídající vaší úrovni pokročilosti a fyzické kondice. Přilisi velké závaží může vést ke zranění. 13. Při odhazování závaží dbejte na podlahu, abyste předešli jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 14. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro volné provádění cvičení, abyste předešli náhodnému zasažení jiných předmětů nebo osob. 15. Pokud se dostaví závratě nebo jakákoliv bolest, okamžitě přerušte trénink. 16. Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE Hop-Sport Kantelscheiben-Set

Warnungen:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. 2. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob alle Gewichte in gutem Zustand sind. Risse oder Beschädigungen können zu einem Unfall führen. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst. 4. Stellen Sie beim Wechseln der Scheiben auf der Hantelstange sicher, dass alle Teile richtig befestigt und gegen Abrutschen gesichert sind. 5. Es wird empfohlen, das Training in bequemer, eng anliegender Sportkleidung durchzuführen, die die Bewegungen nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an der Ausrüstung verhindert. 6. Achten Sie beim Training mit Gewichten darauf, dass Sie auf einer stabilen, ebenen Fläche stehen, um Stürze oder das Fallenlassen der Gewichte zu vermeiden. 7. Wärmen Sie sich vor jedem Training angemessen auf, um Verletzungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden. 8. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen beim Heben und Absenken der Gewichte, um das Risiko von Muskel- oder Gelenkverletzungen zu minimieren. 9. Trainieren Sie niemals mit übermäßigen Gewichten ohne die Unterstützung einer anderen Person. 10. Bewahren Sie die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenem Feuer, auf da dies zu einer dauerhaften Beschädigung des Produkts führen kann. 11. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Handbläschen zu verringern. 12. Verwenden Sie die Gewichte, die Ihrem Trainingsstand und Ihrer körperlichen Fitness entsprechen. Zu schwere Gewichte können zu Verletzungen führen. 13. Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Beschädigungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatte zu verwenden. 14. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz haben, um Ihre Übungen frei auszuführen und das versehentliche Treffen von Gegenständen oder Personen zu vermeiden. 15. Sollten Schwindel oder Schmerzen auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. 16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

EN Hop-Sport Weight Set

Warnings:

1. The product is a sports article, not a toy. Keep out of reach of children. 2. Before each use, make sure all weights are in good condition. Cracks or damage can lead to accidents. 3. A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. 4. When changing plates on the bar, make sure all components are properly secured and fixed to prevent sliding. 5. It is recommended to train in comfortable, close-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on the equipment. 6. When exercising with weights, ensure you are standing on a stable, flat surface to avoid falling or dropping the weight. 7. Perform an appropriate warm-up before each workout to avoid muscle and joint injuries. 8. Avoid sudden movements when lifting and lowering weights to minimize the risk of muscle or joint injury. 9. Never exercise with excessive weight without the support of another person. 10. Store the weights in a dry place, away from heat sources and open flames, as they can lead to permanent product damage. 11. It is recommended to use workout gloves for better grip and to reduce the risk of hand blisters. 12. Use weights appropriate to your skill level and physical condition. Excessive weight can lead to injury. 13. Be mindful of the floor when dropping weights to avoid damage. Protective mats are recommended. 14. Ensure you have enough space to freely perform exercises to avoid accidentally hitting objects or people. 15. If you feel dizzy or experience pain, immediately stop exercising. 16. It is recommended to keep this label.

ES Juego de pesas Hop-Sport

Advertencias:

1. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantenerlo fuera del alcance de los niños. 2. Antes de cada uso, asegúrate de que todos los discos estén en buen estado. Las grietas o daños pueden provocar accidentes. 3. Un producto dañado no cumple con los requisitos de seguridad. No intentes repararlo por tu cuenta. 4. Al cambiar los discos en la barra, verifica que todos los elementos estén correctamente fijados y asegurados para evitar que se deslicen. 5. Se recomienda entrenar con ropa deportiva cómoda y ajustada, que no restrinja los movimientos ni se enganche con el equipo. 6. Al usar pesas, colócate siempre sobre una superficie plana y estable para evitar caídas o pérdidas de control. 7. Realiza un calentamiento adecuado antes de cada entrenamiento para prevenir lesiones musculares o articulares. 8. Evita movimientos bruscos al levantar o bajar las pesas para minimizar el riesgo de lesiones. 9. Nunca entres con una carga excesiva sin la asistencia de otra persona. 10. Guarda los discos en un lugar seco, alejado de fuentes de calor o fuego abierto, para evitar daños permanentes. 11. Se recomienda el uso de guantes de entrenamiento para mejorar el agarre y reducir el riesgo de rozaduras. 12. Utiliza pesos adecuados a tu nivel de condición física. El uso de cargas excesivas puede provocar lesiones. 13. Al bajar las pesas, hazlo con cuidado para no dañar el suelo. Se recomienda usar colchonetas protectoras. 14. Asegúrate de tener suficiente espacio para entrenar con seguridad y evitar impactos accidentales. 15. Si sientes mareos o algún tipo de molestia, interrumpe el entrenamiento inmediatamente. 16. Se recomienda conservar esta etiqueta para futuras referencias.

FR Ensemble de poids Hop-Sport

Avvertissements:

1. Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Garder hors de portée des enfants. 2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les poids sont en bon état. Les fissures ou dommages peuvent entraîner un accident. 3. Un produit endommagé ne respecte pas les normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Lors du changement des disques sur la barre, assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées et sécurisées pour éviter tout glissement. 5. Il est recommandé de s'entraîner dans des vêtements de sport confortables et ajustés, qui ne limitent pas les mouvements et évitent de s'accrocher à l'équipement. 6. Lorsque vous vous entraînez avec des poids, assurez-vous d'être sur une surface stable et plane pour éviter de tomber ou de laisser tomber les poids. 7. Faites un échauffement approprié avant chaque entraînement pour éviter les blessures musculaires et articulaires. 8. Évitez les mouvements brusques lors de la levée et de la descente des poids afin de minimiser le risque de blessures musculaires ou articulaires. 9. Ne vous entraînez jamais avec un poids excessif sans l'assistance d'une autre personne. 10. Rangez les poids dans un endroit sec, à l'écart des sources de chaleur et des flammes nues, car cela pourrait 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 frottements sur les mains. 12. Utilisez des poids adaptés à votre niveau d'entraînement et à votre condition physique. Un poids trop lourd peut entraîner des blessures. 13. Faites attention au sol lorsque vous laissez tomber des poids afin d'éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. 14. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour effectuer vos exercices librement afin d'éviter de heurter accidentellement des objets ou des personnes. 15. En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. 16. Il est recommandé 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



4x 54KG
4x 254KG

SET
B
304KG



Kunststoff Kantelscheiben-set HS-C30B

IT Set di pesi Hop-Sport

Avvertenze:

1. Questo prodotto è un attrezzo sportivo, non un giocattolo. Tenerlo fuori dalla portata dei bambini. 2. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i dischi siano in buone condizioni. Crepe o danni possono causare incidenti. 3. Un prodotto danneggiato non soddisfa gli standard di sicurezza. Non tentare di ripararlo da solo. 4. Quando cambi i dischi sulla barra, verifica che tutti i componenti siano fissati e bloccati correttamente per evitare che scivolino. 5. È consigliato allenarsi con abbigliamento sportivo comodo e aderente che non ostacoli i movimenti né si impiglisce nell'attrezzatura. 6. Quando utilizzi i pesi, posizionati sempre su una superficie stabile e piana per evitare cadute o perdite di controllo. 7. Eseguì un riscaldamento adeguato prima di ogni sessione di allenamento per prevenire lesioni muscolari e articolari. 8. Evita movimenti bruschi durante il sollevamento e l'abbassamento dei pesi per ridurre il rischio di infortuni. 9. Non allenarti mai con carichi eccessivi senza l'assistenza di un'altra persona. 10. Conserva i dischi in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore o fiamme libere, per evitare danni permanenti. 11. Si consiglia l'uso di guanti da allenamento per migliorare la presa e ridurre il rischio di abrasioni. 12. Utilizza pesi adatti al tuo livello di preparazione fisica. L'uso di carichi eccessivi può causare infortuni. 13. Abbassa i pesi con attenzione per evitare danni al pavimento. Si consiglia l'uso di tappetini protettivi. 14. Assicurati di avere spazio sufficiente per allenarti in sicurezza ed evitare urti accidentali. 15. In caso di vertigini o fastidi fisici, interrompi immediatamente l'allenamento. 16. Conserva questa etichetta per consultazioni future.

NL Set gewichten Hop-Sport

Waarschuwingen:

1. Dit product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten bereik van kinderen houden. 2. Controleer vóór elk gebruik of alle schijven in goede staat zijn. Scheuren of beschadigingen kunnen ongelukken veroorzaken. 3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Repareer het niet zelf. 4. Controleer bij het verwisselen van schijven of alle onderdelen goed zijn bevestigd en vergrendeld om verschuiving te voorkomen. 5. Train bij voorkeur in comfortabele, goed aansluitende sportkleding die je bewegingsvrijheid niet beperkt en niet blijft haken. 6. Zorg er bij het trainen met gewichten voor dat je op een stabiele en vlakke ondergrond staat om vallen of controleverlies te vermijden. 7. Warming-up is essentieel voor elke training om spier- en gewrichtsblessures te voorkomen. 8. Vermijd abrupte bewegingen bij het tillen en laten zakken van gewichten om blessures te voorkomen. 9. Train nooit met te zware gewichten zonder hulp van een andere persoon. 10. Bewaar de gewichten op een droge plek, uit de buurt van warmtebronnen of open vuur, om permanente schade te voorkomen. 11. Het dragen van trainingshandschoenen wordt aanbevolen voor een betere grip en om schafwonden te voorkomen. 12. Gebruik gewichten die passen bij jouw fysieke conditie. Te zware belasting kan tot blessures leiden. 13. Laat gewichten voorzichtig zakken om schade aan de vloer te voorkomen. Het gebruik van beschermmatten wordt aanbevolen. 14. Zorg voor voldoende vrije ruimte tijdens het trainen om botsingen en ongelukken te vermijden. 15. Stop direct met trainen bij duizeligheid of lichamelijke klachten. 16. Bewaar dit etiket voor toekomstig gebruik.

PL Zestaw obciążen Hop-Sport

Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. 2. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie obciążenia są w dobrym stanie. Pęknięcia lub uszkodzenia mogą prowadzić do wypadku. 3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. 4. Podczas wymiany talerzy na gryfie, upewnij się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zabezpieczone przed zsunięciem się. 5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt. 6. Ćwicząc z obciążeniami, upewnij się, że stoisz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć przewrócenia się lub upuszczenia ciężaru. 7. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. 8. Unikaj gwałtownych ruchów podczas podnoszenia i opuszczania obciążen, aby zminimalizować ryzyko kontuzji mięśni lub stawów. 9. Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez assekuracji drugiej osoby. 10. Przechowuj obciążenia 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 otarć na dłoniach. 12. Korzystaj z obciążen adekwatnych do Twojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji. 13. Podczas upuszczania obciążen uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. 14. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do swobodnego wykonywania ćwiczeń, aby uniknąć przypadkowego uderzenia innych przedmiotów lub osób. 15. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 16. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK Sada závaží Hop-Sport

Upozornenia:

1. Produkt je športový výrobok, nie je to hračka. Uchovávať mimo dosahu detí. 2. Pred každým použitím sa uistite, že všetky závažia sú v dobrom stave. Praskliny alebo poškodenie môžu viesť k nehode. 3. Poškodený výrobok nesplňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. 4. Pri výmene tanierov na činke sa uistite, že všetky súčasti sú správne upevnené a zaistené proti skĺznutiu. 5. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom prílehu vhodnom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a zabraňuje zachyteniu o zariadenie. 6. Pri cvičení so závažiami sa uistite, že stojíte na stabilnej, rovnej ploche, aby ste predišli pádu alebo spadnutiu závažia. 7. Pred každým tréningom vykonajte vhodné rozčvičenie, aby ste predišli poraneniu svalov a kĺbov. 8. Vyhnite sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní závaží, aby ste minimalizovali riziko poranenia svalov alebo kĺbov. 9. Nikdy nevčítajte s nadmerným závažím bez dohľadu inej osoby. 10. Skladujte závažia na suchom mieste, mimo dosahu tepla a otvoreného ohňa, pretože to môže viesť k trvalému poškodeniu výrobku. 11. Odporúča sa používať tréningové rukavice na lepšiu úchop a zníženie rizika odierania na rukách. 12. Používajte závažia primerané vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondície. Príliš veľké závažia môžu viesť k zraneniu. 13. Pri spúšťaní závaží dávajte pozor na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky. 14. Uistite sa, že máte dostatok priestoru na voľné vykonávanie cvičení, aby ste predišli náhodnému zasiahnutiu iných predmetov alebo osôb. 15. Ak sa dostaví závraty alebo akákoľvek bolesť, okamžite prerušte tréning. 16. Odporúča sa uchovávať tento štítok.

UK Набір обтяжень Hop-Sport

Попередження:

1. Продукт є спортивним виробом, це не іграшка. Зберігати в недоступному для дітей місці. 2. Перед кожним використанням переконайтеся, що всі обтяження в належному стані. Тріщини або пошкодження можуть призвести до аварії. 3. Пошкоджений виріб не відповідає умовам безпеки. Не намагайтеся відремонтувати його самостійно. 4. Під час заміни тарілок на грифі переконайтеся, що всі елементи правильно закріплені та захищені від зісковзання. 5. Рекомендується тренуватися у зручному облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. 6. Під час тренувань з обтяженнями переконайтеся, що ви стоїте на стабільній, рівній поверхні, щоб уникнути падіння або утиснення ваги. 7. Перед кожним тренуванням виконайте відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів. 8. Уникайте різких рухів під час підйому і опускання обтяжень, щоб мінімізувати ризик травм м'язів або суглобів. 9. Ніколи не тренуйтеся з надмірними обтяженнями без підтримки іншої особи. 10. Зберігайте обтяження в сухому місці, подалі від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може призвести до пошкодження продукту. 11. Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику натирання на руках. 12. Використовуйте обтяження відповідно до вашого рівня підготовки та фізичної форми. Надмірне навантаження може призвести до травм. 13. Під час утискування обтяжень будьте обережні з підлогою, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендується використовувати захисні килимки. 14. Переконайтеся, що у вас достатньо місця для вільного виконання вправ, щоб уникнути випадкових ударів по предметах або людям. 15. У разі появи запаморочення або болю негайно припиніть тренування. 16. Рекомендується зберегти цю етикетку.

HERGESTELLT IN CHINA



CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune



Verpackung
je nach Art. sortieren