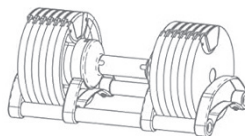


Verstellbare Kurzhantel mit Drehgriff HS-TG3028D



5 902308 244 184

CZ Nastavitelná činka s otočnou rukojetí VAROVÁNÍ

1. Maximální bezpečnost a účinnost zajistíte pouze při správné montáži a používání podle návodu. Výrobce nenese odpovědnost za škody způsobené nedodržení pokynů. 2. Výrobek je sportovní vybavení, nikoli hračka. Určeno pouze pro dospělé. Uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat. 3. Používejte pouze pro silový trénink v domácích podmínkách. 4. Pravidelně kontrolujte technický stav zařízení a blokovací mechanismy. V případě pochybností zařízení nepoužívejte a kontaktujte servis. 5. Nepokládejte činku přímo na podlahu – hrozí poškození výrobku i povrchu. 6. Cvičte výhradně na rovném, stabilním a protiskluzovém povrchu. Doporučuje se použít ochrannou podložku. 7. Při cvičení noste sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a přiléhavé oblečení. 8. Před každým tréninkem se rozčvičte. 9. Provádějte cviky plynule a kontrolovaně. Vyhněte se prudkým pohybům. 10. Nepřetěžujte tělo. Přizpůsobte hmotnost i intenzitu své úrovni pokročilosti. 11. Při zvedání/přenášení činky buďte opatrní – hrozí poranění páteře. 12. Zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba. Doporučuje se asistence další osoby. 13. Osoby s zdravotními problémy nebo užívající léky ovlivňující oběh by se měly před cvičením poradit s lékařem. 14. V případě bolesti, závratí, dušnosti nebo nevolnosti – přerušete cvičení a kontaktujte lékaře. 15. Skladujte zařízení na suchém, stinném místě, mimo vlhkost, teplo a otevřený oheň. 16. Nevkládejte ostré předměty do blízkosti zařízení. 17. Povrch čistěte vlhkým hadříkem, poté důkladně osušte. 18. Nepokoušejte se zařízení upravovat. Používejte pouze originální díly. 19. Doporučujeme uchovat tento štítek.

Poznámky k použití:

1. Činku používejte pouze se základnou určenou výrobcem. 2. Nepoužívejte činku bez kompletní sady kotoučů v základně. 3. Hmotnost nastavujte pouze tehdy, když je činka v základně. Rukojeť a kotouče musí být správně spojeny a zarovnané. 4. Nezvedejte činku, pokud rukojeť neukazuje zvolenou hmotnost nebo se otáčí příliš volně. Může to znamenat nesprávné zajištění kotoučů a riziko jejich vypadnutí. 5. Pravidelně kontrolujte blokovací mechanismus – ujistěte se, že funguje pro každou hmotnost. 6. Nepoužívejte činku, pokud jsou spojovací části mezi rukojetí a kotouči uvolněné, poškozené nebo se nespojují hladce. 7. Před tréninkem důkladně zkontrolujte upevnění všech kotoučů. 8. Při vracení činky do základny postupujte pomalu a opatrně. Prudké odložení může poškodit mechanismus. 9. Činku nerozebírejte ani se nepokoušejte sejmut kotouče ručně – hrozí poškození mechanismu a riziko úrazu.

DE Verstellbare Kurzhantel mit Drehgriff WARNHINWEISE:

1. Maximale Sicherheit und Effektivität werden nur bei korrektem Aufbau und bestimmungsgemäßer Verwendung gemäß Anleitung erreicht. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise entstehen. 2. Dieses Produkt ist ein Sportgerät – kein Spielzeug. Nur für Erwachsene geeignet. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. 3. Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für Krafttraining im häuslichen Bereich. 4. Überprüfen Sie regelmäßig den technischen Zustand und die Verriegelungsmechanismen. Bei Zweifeln verwenden Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich an den Kundendienst. 5. Legen Sie die Hantel nicht direkt auf den Boden – Beschädigungsgefahr. 6. Trainieren Sie nur auf einem flachen, stabilen und rutschfesten Untergrund. Eine Schutzmatte wird empfohlen. 7. Tragen Sie beim Training Sportschuhe mit rutschfester Sohle und enganliegende Kleidung. 8. Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. 9. Führen Sie die Übungen kontrolliert und fließend aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. 10. Überlasten Sie Ihren Körper nicht. Passen Sie Gewicht und Intensität Ihrem Trainingsniveau an. 11. Seien Sie beim Heben oder Tragen der Hantel vorsichtig – Verletzungsgefahr für die Wirbelsäule. 12. Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden. Eine zweite Person zur Absicherung wird empfohlen. 13. Personen mit gesundheitlichen Problemen oder blutdruck- bzw. kreislaufwirksamen Medikamenten sollten vor dem Training ihren Arzt konsultieren. 14. Bei Schmerzen, Schwindel, Atemnot oder Übelkeit – Training abbrechen und ärztlichen Rat einholen. 15. Lagern Sie das Gerät trocken, schattig und fern von Feuchtigkeit, Hitze oder offenem Feuer. 16. Bewahren Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts auf. 17. Reinigen Sie die Oberfläche mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie sie anschließend gründlich ab. 18. Nehmen Sie keine eigenständigen Änderungen am Gerät vor. Verwenden Sie ausschließlich Originalteile. 19. Bitte bewahren Sie dieses Etikett auf.

Hinweise zur Verwendung:

1. Verwenden Sie die Hantel nur mit der dafür vorgesehenen Basisstation. 2. Benutzen Sie die Hantel niemals ohne vollständiges Gewichtsscheiben-Set in der Basis. 3. Das Gewicht darf nur eingestellt werden, wenn sich die Hantel in der Basis befindet. Griff und Scheiben müssen korrekt verbunden und ausgerichtet sein. 4. Heben Sie die Hantel nicht an, wenn der Griff nicht das gewählte Gewicht anzeigt oder sich zu leicht dreht. Es besteht die Gefahr, dass sich die Scheiben lösen. 5. Überprüfen Sie regelmäßig die Blockiermechanik – sie muss in allen Gewichtseinstellungen einwandfrei funktionieren. 6. Verwenden Sie die Hantel nicht, wenn Verbindungselemente zwischen Griff und Scheiben beschädigt, locker oder nicht passgenau sind. 7. Kontrollieren Sie vor jedem Training den festen Sitz aller Scheiben. 8. Legen Sie die Hantel langsam und vorsichtig in die Basis zurück. Starkes Absetzen kann den Mechanismus beschädigen. 9. Zerlegen Sie die Hantel nicht und versuchen Sie nicht, die Scheiben manuell zu entfernen – dies kann zu Schäden und Verletzungen führen.

EN TwistGrip Adjustable Dumbbell WARNINGS:

1. Maximum safety and effectiveness can only be achieved with proper assembly and use in accordance with the instructions. The manufacturer is not liable for damage resulting from misuse or ignoring the safety guidance. 2. This is a piece of sports equipment – not a toy. For adult use only. Keep children and pets away from the equipment. 3. Use only as intended: for strength training in a home environment. 4. Regularly check the condition of the equipment and locking mechanisms. If in doubt, stop use and contact the service provider. 5. Do not place the dumbbell directly on the floor – this may cause damage to the product or surface. 6. Exercise only on a flat, stable, non-slip surface. A protective mat is recommended. 7. Wear sport shoes with non-slip soles and fitted workout clothing. 8. Perform a proper warm-up before each training session. 9. Exercise in a controlled and fluid manner. Avoid sudden or jerky movements. 10. Do not overexert. Adjust weight and intensity to your fitness level. 11. Be cautious when lifting or moving the dumbbell – risk of back injury. 12. Only one person should use the equipment at a time. Spotter supervision is recommended. 13. People with health issues or those taking medication affecting blood circulation should consult a doctor before training. 14. If you feel pain, dizziness, shortness of breath or nausea – stop exercising and consult a doctor. 15. Store the equipment in a dry, shaded place, away from moisture, heat, and open flames. 16. Do not keep sharp objects near the equipment. 17. Clean the surface with a damp cloth and dry thoroughly. 18. Do not modify the equipment. Use original parts only. 19. Keep this label for future reference.

Usage Notes:

1. Use the dumbbell only with the dedicated base unit. 2. Do not use the dumbbell without the full set of weight plates properly placed in the base. 3. Adjust the weight only when the dumbbell is seated in the base. The handle and plates must be properly aligned and connected. 4. Do not lift the dumbbell if the handle doesn't show the selected weight or turns too easily. This may mean plates are not locked correctly and could fall off. 5. Check the locking mechanism regularly – it must work correctly at each selected weight. 6. Do not use the dumbbell if any connection between the handle and plates is loose, damaged or unstable. 7. Always check the plate engagement before training. 8. Return the dumbbell to the base slowly and carefully. Sudden release may damage the adjustment mechanism. 9. Do not disassemble the dumbbell or attempt to remove plates manually – this could cause damage or injury.

ES Mancuerna ajustable con mango giratorio ADVERTENCIAS:

1. La seguridad y eficacia máximas solo se consiguen con un montaje correcto y el uso adecuado según el manual. El fabricante no se hace responsable de los daños derivados del mal uso. 2. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. Solo apto para adultos. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. 3. Utilice solo para entrenamiento de fuerza en un entorno doméstico. 4. Revise periódicamente el estado del equipo y los mecanismos de bloqueo. Si tiene dudas, no lo utilice y contacte con el servicio técnico. 5. No coloque la mancuerna directamente sobre el suelo; puede dañar el producto o la superficie. 6. Entrene únicamente sobre una superficie plana, estable y antideslizante. Se recomienda el uso de una esterilla protectora. 7. Use calzado deportivo con suela antideslizante y ropa ajustada al cuerpo. 8. Realice calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento. 9. Ejercítense con movimientos controlados y suaves. Evite movimientos bruscos. 10. No sobrecargue el cuerpo. Ajuste el peso y la intensidad a su nivel. 11. Tenga cuidado al levantar o mover la mancuerna: riesgo de lesión en la espalda. 12. El equipo debe ser utilizado solo por una persona a la vez. Se recomienda la asistencia de otra persona. 13. Las personas con problemas de salud o que tomen medicamentos que afecten la circulación deben consultar con un médico antes de entrenar. 14. Si siente dolor, mareo, dificultad para respirar o náuseas, suspenda el ejercicio y consulte al médico. 15. Guarde el equipo en un lugar seco, sombreado, lejos de la humedad, el calor o fuentes de fuego. 16. No almacene objetos punzantes cerca del equipo. 17. Limpie la superficie con un paño húmedo y séquela completamente. 18. No modifique el equipo por su cuenta. Use solo piezas originales. 19. Se recomienda conservar esta etiqueta.

Notas de uso:

1. Utilice la mancuerna únicamente con la base proporcionada. 2. No utilice la mancuerna sin el juego completo de discos colocados correctamente en la base. 3. Ajuste el peso solo cuando la mancuerna esté colocada en la base. El mango y los discos deben estar alineados correctamente. 4. No levante la mancuerna si el mango no muestra el peso seleccionado o gira con demasiada facilidad. Podrían soltarse los discos. 5. Revise el mecanismo de bloqueo regularmente. Debe funcionar correctamente con cada ajuste de peso. 6. No use la mancuerna si el acoplamiento entre mango y discos está suelto, dañado o inestable. 7. Verifique siempre la fijación de los discos antes de entrenar. 8. Coloque la mancuerna lentamente en la base. Soltarla bruscamente puede dañar el mecanismo. 9. No desmonte la mancuerna ni intente retirar discos manualmente. Podría causar daños o lesiones.

FR Haltère réglable avec poignée rotative AVERTISSEMENTS:

1. La sécurité et l'efficacité optimales ne peuvent être assurées que si le montage et l'utilisation sont conformes aux instructions. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de non-respect des consignes. 2. Ce produit est un équipement sportif – ce n'est pas un jouet. Réservé aux adultes. Tenir les enfants et les animaux à l'écart de l'appareil. 3. Utilisez uniquement pour l'entraînement de musculation à domicile. 4. Vérifiez régulièrement l'état de l'équipement et des mécanismes de verrouillage. En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et contactez le service après-vente. 5. Ne posez pas l'haltère directement sur le sol – risque d'endommagement du produit ou de la surface. 6. Utilisez uniquement sur une surface plane, stable et antidérapante. Un tapis de protection est recommandé. 7. Portez des chaussures de sport à semelle antidérapante et des vêtements ajustés pendant l'entraînement. 8. Effectuez un échauffement complet avant chaque séance. 9. Réalisez les exercices de manière fluide et contrôlée. Évitez les mouvements brusques. 10. Ne surchargez pas votre corps. Ajustez le poids et l'intensité à votre niveau. 11. Soyez prudent en soulevant ou en déplaçant l'haltère – risque de blessure au dos. 12. Une seule personne à la fois peut utiliser l'appareil. Une assistance est recommandée. 13. Les personnes ayant des problèmes de santé ou prenant des médicaments influençant la circulation doivent consulter un médecin avant l'entraînement. 14. En cas de douleur, vertiges, essoufflement ou nausées – arrêtez immédiatement et consultez un médecin. 15. Stockez l'équipement dans un endroit sec et à l'ombre, loin de l'humidité, de la chaleur ou des flammes. 16. Ne rangez pas d'objets tranchants à proximité. 17. Nettoyez avec un chiffon humide, puis séchez soigneusement. 18. Ne modifiez pas l'appareil vous-même. Utilisez uniquement des pièces d'origine. 19. Conservez cette étiquette.

Conseils d'utilisation :

1. Utilisez l'haltère uniquement avec la base fournie. 2. N'utilisez pas l'haltère sans que toutes les plaques soient correctement insérées dans la base. 3. Ajustez le poids uniquement lorsque l'haltère est placé sur la base. La poignée et les plaques doivent être correctement alignées. 4. Ne soulevez pas l'haltère si la poignée ne montre pas le poids sélectionné ou tourne trop facilement – risque de chute des plaques. 5. Vérifiez régulièrement le bon fonctionnement du mécanisme de verrouillage à chaque réglage. 6. N'utilisez pas l'haltère si les connexions entre la poignée et les plaques sont lâches, endommagées ou instables. 7. Vérifiez toujours l'engagement des plaques avant l'entraînement. 8. Remplacez l'haltère dans la base lentement et avec précaution. Un retour brutal peut endommager le mécanisme. 9. Ne démontez pas l'haltère et ne retirez pas les plaques manuellement – cela peut entraîner des blessures ou des dommages.

DISTRIBUTION

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

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

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

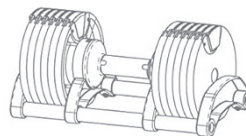
UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

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



Verstellbare Kurzhantel mit Drehgriff HS-TG3028D



IT Manubrio regolabile con impugnatura girevole

AVVERTENZE:

1. La massima sicurezza ed efficacia si ottengono solo con un montaggio corretto e un uso conforme alle istruzioni. Il produttore non è responsabile per eventuali danni derivanti da un uso improprio. 2. Questo è un attrezzo sportivo – non un giocattolo. Riservato agli adulti. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzo. 3. Utilizzare esclusivamente per l'allenamento della forza in ambiente domestico. 4. Controllare regolarmente lo stato dell'attrezzo e i meccanismi di bloccaggio. In caso di dubbi, interrompere l'uso e contattare l'assistenza. 5. Non appoggiare il manubrio direttamente sul pavimento – si rischia di danneggiare il prodotto o la superficie. 6. Allenarsi solo su una superficie piana, stabile e antiscivolo. È consigliato l'uso di un tappetino protettivo. 7. Indossare scarpe sportive con suola antiscivolo e abbigliamento aderente durante l'allenamento. 8. Eseguire un adeguato riscaldamento prima di ogni sessione. 9. Eseguire gli esercizi in modo controllato e fluido. Evitare movimenti bruschi. 10. Non sovraccaricare il corpo. Adeguare peso e intensità al proprio livello. 11. Fare attenzione durante il sollevamento o il trasporto del manubrio – rischio di lesioni alla schiena. 12. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta. Si consiglia l'assistenza di una seconda persona. 13. Chi ha problemi di salute o assume farmaci che influenzano la circolazione dovrebbe consultare un medico prima dell'uso. 14. In caso di dolore, vertigini, mancanza di respiro o nausea, interrompere l'allenamento e consultare un medico. 15. Conservare l'attrezzo in un luogo asciutto, all'ombra, lontano da umidità, calore e fiamme libere. 16. Non conservare oggetti appuntiti vicino all'attrezzo. 17. Pulire con un panno umido e asciugare accuratamente. 18. Non apportare modifiche al prodotto. Utilizzare solo parti originali. 19. Si consiglia di conservare questa etichetta.

Note sull'utilizzo:

1. Utilizzare il manubrio solo con la base dedicata. 2. Non utilizzare il manubrio senza l'intero set di dischi correttamente inseriti nella base. 3. Regolare il peso solo quando il manubrio è posizionato sulla base. L'impugnatura e i dischi devono essere correttamente allineati. 4. Non sollevare il manubrio se l'impugnatura non mostra il peso selezionato o ruota troppo facilmente. I dischi potrebbero non essere bloccati. 5. Verificare regolarmente il funzionamento del meccanismo di bloccaggio – deve funzionare correttamente con ogni peso selezionato. 6. Non utilizzare il manubrio se le connessioni tra impugnatura e dischi sono allentate, danneggiate o instabili. 7. Verificare sempre il fissaggio dei dischi prima dell'uso. 8. Riporre il manubrio sulla base lentamente e con attenzione. Un gesto brusco può danneggiare il meccanismo. 9. Non smontare il manubrio né rimuovere i dischi manualmente – rischio di danni o infortuni.

NL Verstellbare dumbbell met draaibare handgreep

WAARSCHUWINGEN:

1. Maximale veiligheid en effectiviteit worden alleen bereikt bij correcte montage en gebruik volgens de handleiding. De fabrikant is niet verantwoordelijk voor schade door verkeerd gebruik. 2. Dit is een trainingshulpmiddel – geen speelgoed. Alleen voor volwassenen. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. 3. Alleen gebruiken voor krachttraining in een huiselijke omgeving. 4. Controleer regelmatig de technische staat en het vergrendelmechanisme. Bij twijfel: niet gebruiken en neem contact op met de service. 5. Leg de dumbbell niet direct op de vloer – risico op schade aan product of oppervlak. 6. Train uitsluitend op een vlakke, stabiele en antislip ondergrond. Een beschermmat wordt aanbevolen. 7. Draag sportschoenen met antislipzool en aansluitende sportkleding tijdens de training. 8. Voer altijd een warming-up uit voor elke trainingssessie. 9. Beweeg gecontroleerd en gelijkmatig. Vermijd plotselinge of schokkende bewegingen. 10. Overbelast het lichaam niet. Pas het gewicht en de intensiteit aan je niveau aan. 11. Wees voorzichtig bij het optillen/verplaatsen van de dumbbell – risico op rugletsel. 12. De dumbbell mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt. Een spotter wordt aanbevolen. 13. Personen met gezondheidsproblemen of medicatie die de bloedsomloop beïnvloedt, moeten eerst een arts raadplegen. 14. Bij pijn, duizeligheid, kortademigheid of misselijkheid – stop onmiddellijk en raadpleeg een arts. 15. Bewaar het apparaat op een droge, koele plaats, uit de buurt van vocht, warmte en open vuur. 16. Bewaar geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat. 17. Reinig met een vochtige doek en droog goed na. 18. Wijzig het apparaat niet zelf. Gebruik alleen originele onderdelen. 19. Bewaar dit label voor toekomstige raadpleging.

Gebruiksadvies:

1. Gebruik de dumbbell alleen met de bijbehorende basis. 2. Gebruik de dumbbell niet zonder het volledige gewichtenset correct geplaatst in de basis. 3. Verstel het gewicht alleen als de dumbbell in de basis staat. De handgreep en schijven moeten correct zijn uitgelijnd. 4. Til de dumbbell niet op als de handgreep het gekozen gewicht niet aangeeft of te los draait – mogelijk zijn de schijven niet vergrendeld. 5. Controleer regelmatig of het vergrendelmechanisme goed werkt bij elke gewichtssche. 6. Gebruik de dumbbell niet als verbindingen tussen handgreep en schijven los, beschadigd of instabiel zijn. 7. Controleer altijd of de schijven goed vastzitten voor het trainen. 8. Plaats de dumbbell langzaam en voorzichtig terug in de basis. Hard terugzetten kan het mechanisme beschadigen. 9. Demonteer de dumbbell niet en verwijder de schijven niet handmatig – risico op schade of letsel.

PL Hantel regulowany z obrotowym uchwytem

OSTRZEŻENIA:

1. Maksymalne bezpieczeństwo i skuteczność osiągniesz tylko przy prawidłowym montażu i użytkowaniu zgodnym z instrukcją. Producent nie odpowiada za szkody wynikające z jej nieprzestrzegania. 2. Produkt jest artykułem sportowym – nie zabawka. Przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. 3. Używaj zgodnie z przeznaczeniem: wyłącznie do treningu siłowego w warunkach domowych. 4. Regularnie sprawdzaj stan techniczny sprzętu i mechanizmów blokujących. W razie wątpliwości – nie używaj, skontaktuj się z serwisem. 5. Nie odkładaj hantli bezpośrednio na podłogę – ryzyko uszkodzenia produktu i powierzchni. 6. Ćwicz wyłącznie na płaskiej, stabilnej, antypoślizgowej powierzchni. Zaleca się stosowanie maty ochronnej. 7. W trakcie ćwiczeń noś sportowe buty z antypoślizgową podeszwą i przylegającą odzież. 8. Wykonuj rozgrzewkę przed każdym treningiem. 9. Ćwicz płynnie i kontrolowanie. Unikaj gwałtownych ruchów. 10. Nie przeciążaj organizmu. Dostosuj ciężar i intensywność do poziomu zaawansowania. 11. Zachowaj ostrożność przy podnoszeniu/przenoszeniu hantli – ryzyko urazu kręgosłupa. 12. Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie. Zaleca się asekurowanie osoby trzeciej. 13. Osoby z problemami zdrowotnymi lub przyjmujące leki wpływające na krążenie powinny skonsultować się z lekarzem przed treningiem. 14. W przypadku bólu, zawrotów głowy, duszności lub mdości – przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. 15. Przechowuj sprzęt w suchym, zacienionym miejscu, z dala od wilgoci, ciepła i źródeł ognia. 16. Nie przechowuj ostrych przedmiotów w pobliżu sprzętu. 17. Czyść powierzchnię wilgotną ściereczką. Następnie wytrzyj do sucha. 18. Nie dokonuj samodzielnych modyfikacji sprzętu. Używaj wyłącznie oryginalnych części. 19. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

Uwagi dotyczące użytkowania:

1. Hantel należy używać wyłącznie z dedykowaną jednostką bazową. 2. Nie używaj hantla bez pełnego zestawu talerzy znajdujących się w jednostce bazowej. 3. Ciężar należy regulować wyłącznie wtedy, gdy hantel znajduje się w jednostce bazowej. Uchwyt i talerze muszą być prawidłowo połączone i wyrównane. 4. Nie podnoś hantla z podstawy, jeśli uchwyt nie wskazuje wybranej masy lub obraca się zbyt lekko. Może to oznaczać nieprawidłowe zablokowanie talerzy i grozić ich wypadnięciem. 5. Regularnie sprawdzaj mechanizm blokujący – upewnij się, że działa poprawnie przy każdej wybranej konfiguracji ciężaru. 6. Nie używaj hantla, jeśli elementy łączące uchwyt z talerzami są obłupane, uszkodzone lub nie łączą się płynnie. Grozi to wypadnięciem obciążenia. 7. Dokładnie sprawdzaj mocowanie każdego talerza przed rozpoczęciem treningu. 8. Podczas odkładania hantla na podstawę rób to powoli i ostrożnie. Gwałtowne odłożenie może uszkodzić mechanizm regulacji. 9. Nie demontuj hantla ani nie próbuj samodzielnie zdejmować talerzy. Może to prowadzić do trwałego uszkodzenia mechanizmu i stanowić zagrożenie dla użytkownika.

SK Nastaviteľná jednoručka s otočnou rukoväťou

UPOZORNENIA:

1. Maximálnu bezpečnosť a efektívnu dosiahnete iba pri správnej montáži a používaní v súlade s návodom. Výrobca nezodpovedá za škody vzniknuté jeho nedodržaním. 2. Výrobok je športová pomôcka – nie hračka. Určený len pre dospelé osoby. Deti a zvieratá držte mimo dosahu zariadenia. 3. Používajte výhradne na silový tréning v domácom prostredí. 4. Pravidelne kontrolujte technický stav zariadenia a blokovacie mechanizmy. V prípade pochybností ho nepoužívajte a kontaktujte servis. 5. Neodkladajte jednoručku priamo na podlahu – hrozí poškodenie výrobku aj povrchu. 6. Cvičte len na rovnom, stabilnom a protišmykovom povrchu. Odporúčajú sa používať ochrannú podložku. 7. Počas cvičenia noste športovú obuv s protišmykovou podrážkou a priliehavé oblečenie. 8. Pred každým tréningom sa dôkladne rozvoďte. 9. Vykonávajte cviky plynule a kontrolovane. Vyhňte sa prudkým pohybom. 10. Nepretiažite sa. Prispôbte si hmotnosť a intenzitu svojej úrovni. 11. Buďte opatrní pri zdvíhaní hantle prenašaní – hrozí poranenie chrbtice. 12. Zariadenie by mala v danom čase používať len jedna osoba. Odporúčajú sa dohľad ďalšej osoby. 13. Osoby so zdravotnými problémami alebo užívajúce lieky ovplyvňujúce krvný obeh by sa mali pred cvičením poradiť s lekárom. 14. Ak pociťujete bolesť, závrat, dýchavičnosť alebo nevoľnosť – okamžite prerušte cvičenie a vyhľadajte lekára. 15. Skladujte zariadenie na suchom a tienistom mieste, mimo vlhkosti, tepla a otvoreného ohňa. 16. Neponechávajte v blízkosti ostré predmety. 17. Čistite vlhku handričkou a následne dôkladne vysušte. 18. Nevýkonávajte úpravy zariadenia svojpomocne. Používajte iba originálne diely. 19. Odporúčajú sa uchovávať túto etiketu.

Poznámky k používaniu:

1. Používajte jednoručku výhradne s originálnou základňou. 2. Nepoužívajte jednoručku bez plnej sady závaží správne vložených do základne. 3. Hmotnosť nastavujte iba vtedy, keď je jednoručka v základni. Rukoväť a závažia musia byť správne zarovnané. 4. Nezdvíhajte jednoručku, ak rukoväť neukazuje zvolenú hmotnosť alebo sa príliš ľahko otáča – hrozí vypadnutie závaží. 5. Pravidelne kontrolujte blokovací mechanizmus – musí správne fungovať pri každej voľbe hmotnosti. 6. Nepoužívajte, ak sú spoje medzi rukoväťou a závažiami uvoľnené, poškodené alebo nestabilné. 7. Pred tréningom vždy skontrolujte upevnenie všetkých závaží. 8. Vracajte jednoručku do základne pomaly a opatrne. Prudké odloženie môže poškodiť mechanizmus. 9. Nezostavujte ani nerozoberajte jednoručku – môže to viesť k poškodeniu alebo zraneniu.

UA Регульована гантеля з обертовою рукояткою

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

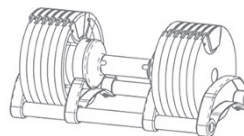
1. Максимальну безпеку та ефективність можна забезпечити лише за правильної збірки та використання відповідно до інструкції. Виробник не несе відповідальності за пошкодження, спричинені порушенням інструкції. 2. Це спортивне обладнання – не іграшка. Призначено лише для дорослих. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від пристрою. 3. Використовуйте гантелю тільки для силових тренувань у домашніх умовах. 4. Регулярно перевіряйте технічний стан пристрою та блокувальні механізми. У разі сумнівів припиніть використання і зверніться до сервісу. 5. Не кладіть гантелю безпосередньо на підлогу – це може пошкодити продукт або поверхню. 6. Використовуйте гантелю лише на рівній, стійкій та неслизькій поверхні. Рекомендується захисний килимок. 7. Під час тренувань носіть спортивне взуття з неслизькою підошвою та облягаючий одяг. 8. Перед кожним тренуванням виконуйте розминку. 9. Виконуйте вправи плавно й контрольовано. Уникайте різких рухів. 10. Не перевантажуйте організм. Підбиравте вагу та інтенсивність відповідно до рівня підготовки. 11. Будьте обережні при піднятті чи перенесенні гантелі – існує ризик травмування хребта. 12. Обладнання повинна використовувати лише одна людина одночасно. Рекомендується присутність страхової особи. 13. Люди з проблемами здоров'я або ті, хто приймає ліки, що впливають на кровообіг, повинні проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань. 14. Якщо ви відчули біль, запаморочення, задишку чи нудоту – негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря. 15. Зберігайте обладнання в сухому, затіненому місці, подалі від вологи, тепла та відкритого вогню. 16. Не зберігайте гострі предмети поруч з обладнанням. 17. Протирайте поверхню вологою тканиною, потім ретельно висушіть. 18. Не модифікуйте обладнання самостійно. Використовуйте тільки оригінальні запчастини. 19. Рекомендується зберегти цю етикетку.

Примітки щодо використання:

1. Використовуйте гантелю лише з оригінальною базовою станцією. 2. Не використовуйте гантелю без повного комплексу дисків, правильно встановлених у базі. 3. Налаштовуйте вагу тільки тоді, коли гантеля знаходиться на базі. Рукоятка та диски мають бути правильно вирівняні. 4. Не піднімайте гантелю, якщо рукоятка не показує вибрану вагу або обертається надто легко – це може свідчити про незакріплені диски. 5. Регулярно перевіряйте роботу блокувального механізму – він має працювати коректно для кожного налаштування ваги. 6. Не використовуйте гантелю, якщо з'єднання між рукояткою та дисками ослаблене, пошкоджене або нестійке. 7. Завжди перевіряйте закріплення дисків перед тренуваннями. 8. Повертайте гантелю на базу повільно й обережно. Різне опускання може пошкодити механізм. 9. Не розбирайте гантелю та не намагайтеся знімати диски вручну – це може спричинити пошкодження чи травму.

HERGESTELLT IN CHINA

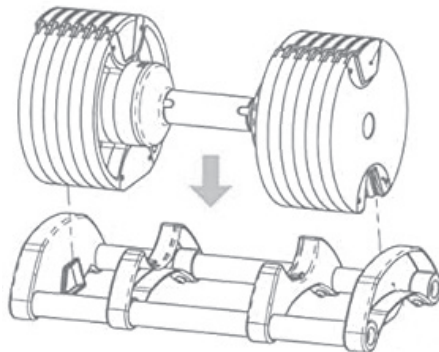




NÁVOD K POUŽITÍ / GEBRAUCHSANWEISUNG / USER MANUAL / INSTRUCCIONES DE USO / MODE D'EMPLOI / ISTRUZIONI PER L'USO /
GEBRUIKSAANWIJZING / INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA / NÁVOD NA POUŽITIE / ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ

1

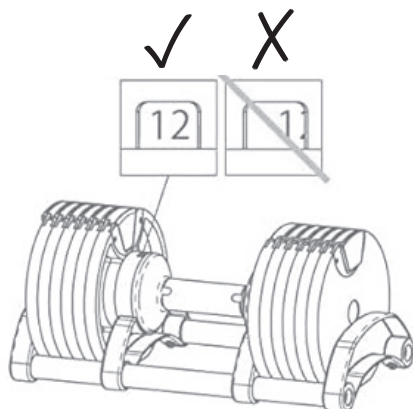
CZ Umístění do základny
DE Platzierung in der Basis
EN Placing in the base
ES Colocación en la base
FR Placement dans la base
IT Posizionamento nella base
NL Plaatsing in de basis
PL Umieszczenie w podstawie
SK Umiestnenie do základne
UA Установлення в базу



CZ Vložte činku do základny. Zkontrolujte zarovnaní spojů. Netlače.
DE Hantel in die Basis einsetzen. Verbinder ausrichten. Nicht drücken.
EN Place the dumbbell in the base. Align the connectors. Do not force.
ES Coloca la mancuerna en la base. Alinea los conectores. No fuerces.
FR Placer l'haltère dans la base. Connecteurs alignés. Ne forcez pas.
IT Inserisci il manubrio nella base. Allinea i connettori. Non forzare.
NL Plaats de dumbbell in de basis. Verbinders uitlijnen. Niet forceren.
PL Umieść hantel w podstawie. Złącza muszą być wyrównane. Nie wciskaj na siłę.
SK Umiestnite činku do základne. Spoje musia byť zarovnané. Netlačte silou.
UA Встановіть гантель на базу. З'єднання мають бути вирівняні. Не натискайте.

2

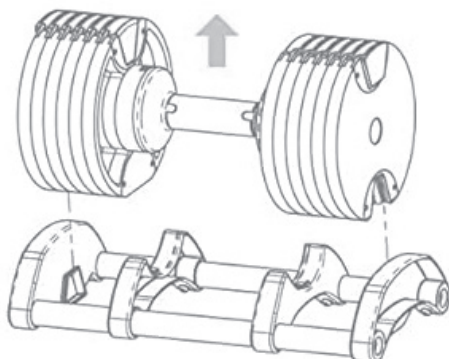
CZ Výběr zátěže
DE Gewichtsauswahl
EN Selecting the weight
ES Selección del peso
FR Sélection du poids
IT Selezione del peso
NL Gewichtselectie
PL Wybór obciążenia
SK Výber závažia
UA Вибір ваги



CZ Otáčejte rukojeti, dokud není váha uprostřed okénka.
DE Griff drehen, bis das Gewicht mittig im Fenster erscheint.
EN Turn the handle until the selected weight is centered in the window.
ES Gira el mango hasta que el peso esté centrado en la ventana.
FR Tourner la poignée jusqu'à ce que le poids soit centré dans la fenêtre.
IT Ruota l'impugnatura fino a centrare il peso nella finestra.
NL Draai de greep tot het gewicht in het midden van het venster staat.
PL Obróć uchwyt, aż wybrana waga znajdzie się na środku okienka.
SK Otočte rukoväťou, až kým sa hmotnosť neobjaví v strede okienka.
UA Поверніть ручку, доки вага не буде по центру вікна.

3

CZ Zvedání
DE Anheben
EN Lifting
ES Levantamiento
FR Levée
IT Sollevamento
NL Optillen
PL Podnoszenie
SK Zdvíhanie
UA Підйом



CZ Zvedněte přímo nahoru. Netřást ani nenaklánět.
DE Hantel senkrecht anheben. Kein Rucken oder Kippen.
EN Lift the dumbbell straight up. No jerking or tilting.
ES Levanta verticalmente. No sacudas ni inclines.
FR Soulever l'haltère à la verticale. Pas de secousses.
IT Solleva verticalmente. Niente scatti o inclinazioni.
NL Til recht omhoog. Niet schokken of kantelen.
PL Unieś hantel pionowo. Nie szarp, nie przechylaj.
SK Zdvihnite kolmo nahor. Neškľbať, nenakláňat.
UA Підніміть гантель вертикально. Без ривків та нахилів.

DISTRIBUTION

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

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

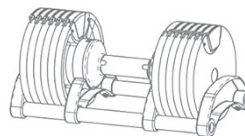
DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

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

IMPORTER

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

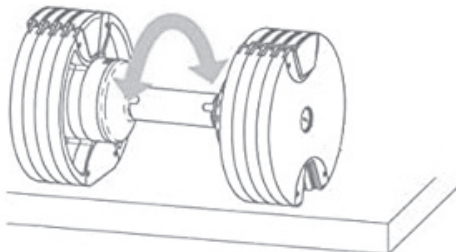




NÁVOD K POUŽITÍ / GEBRAUCHSANWEISUNG / USER MANUAL / INSTRUCCIONES DE USO / MODE D'EMPLOI / ISTRUZIONI PER L'USO /
GEBRUIKSAANWIJZING / INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA / NÁVOD NA POUŽITIE / ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ

4

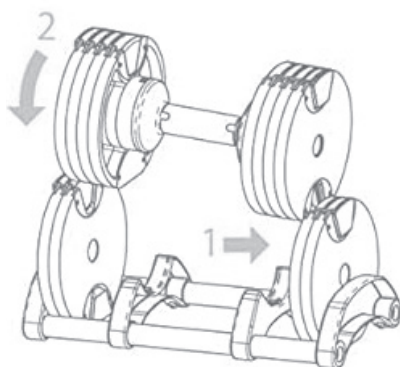
CZ Kontrola zámku
DE Verriegelung prüfen
EN Lock check
ES Comprobación del bloqueo
FR Vérification du verrouillage
IT Verifica del blocco
NL Vergrendeling controleren
PL Sprawdzenie blokady
SK Kontrola zámku
UA Перевірка блокування



CZ Po vyjmutí se rukojeť nesmí otáčet. V případě potřeby upravte.
DE Nach dem Herausnehmen darf sich der Griff nicht drehen. Bei Bedarf neu einstellen.
EN After lifting, the handle must not rotate. Reset if needed.
ES Tras sacar, el mango no debe girar. Si lo hace, vuelve a ajustar.
FR Après retrait, la poignée ne doit pas tourner. Réglez à nouveau si besoin.
IT Dopo il sollevamento, l'impugnatura non deve girare. Reimposta se necessario.
NL Na het optillen mag de greep niet draaien. Stel opnieuw in indien nodig.
PL Po wyjęciu uchwyt nie powinien się obracać. W razie potrzeby – ustaw wagę ponownie.
SK Po vybratí sa rukovať nesmie otáčať. V prípade potreby znovu nastavte.
UA Після зняття ручки не повинна обертатися. За потреби — налаштуйте знову.

5

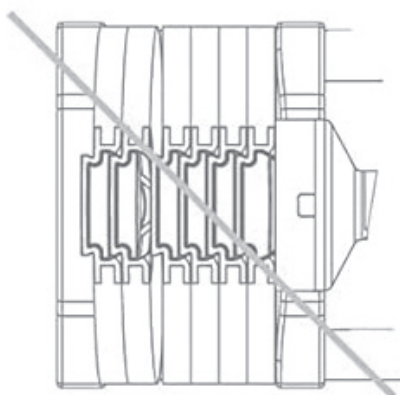
CZ Vrácení do základny
DE Zurücklegen
EN Returning
ES Devolver a la base
FR Rangement
IT Riposizionamento
NL Terugplaatsen
PL Odkładanie
SK Vrátenie do základne
UA Повернення на базу



CZ Vraťte činku pomalu, zkontrolujte usazení kotoučů.
DE Hantel langsam zurücklegen, Teller müssen korrekt sitzen.
EN Return the dumbbell slowly, ensuring plates align correctly.
ES Coloca la mancuerna suavemente, asegúrate de que las placas encajen.
FR Reposer lentement l'haltère, plaques bien en place.
IT Riponi lentamente, verifica che i dischi siano ben inseriti.
NL Zet de dumbbell voorzichtig terug. Zorg dat de schijven goed vallen.
PL Odkładaj hantel powoli, upewnij się, że talerze dobrze weszły w prowadnice.
SK Vraťte činku pomaly, overte dosadnutie závaží.
UA Обережно поверніть гантель на базу. Перевірте, чи диски на місці.

6

CZ Kontrola
DE Kontrolle
EN Inspection
ES Inspección
FR Contrôle
IT Controllo
NL Controle
PL Kontrola
SK Kontrola
UA Перевірка



CZ Před použitím zkontrolujte zámek a kotouče. Nepoužívejte, pokud je něco volné nebo poškozené.
DE Vor jedem Gebrauch Verriegelung und Teller prüfen. Nicht benutzen bei Schäden oder Lockerheit.
EN Check lock and plate fit before each use. Do not use if loose or damaged.
ES Revisa bloqueo y placas antes de cada uso. No uses si hay holgura o daño.
FR Vérifier blocage et plaques avant chaque usage. Ne pas utiliser si endommagé ou lâche.
IT Controlla il blocco e i dischi prima di ogni uso. Non usare se danneggiato o allentato.
NL Controleer vergrendeling en schijven vóór elk gebruik. Niet gebruiken bij schade of speling.
PL Sprawdź blokadę i talerze przed każdym użyciem. Nie używaj, jeśli coś jest poluzowane lub uszkodzone.
SK Pred každým použitím skontrolujte blokovaní a uchytenie. Nepoužívajte, ak je niečo uvoľnené alebo poškodené.
UA Перед кожним використанням перевіряйте замок і диски. Не використовуйте, якщо щось пошкоджено або ослаблено.

HERGESTELLT IN CHINA



CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune

