

Kettlebell aus Gusseisen 12 kg HS-I012KB



CZ Litinová 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 ho 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 rozčívka. 6. Držte kettlebell stabilně a pevně během cvičení a dbejte 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, abyse snížili riziko přetížení kloubů. 9. Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb, a v příslušné obuvi. 10. Pokud se objeví závratě nebo jakákoli bolest, okamžitě přestaňte cvičit. 11. Uchovávejte závaží na suchém místě, daleko od vlhkosti a zdrojů tepla, aby se zabránilo korozi a poškození materiálu. 12. Pro ochranu podlahy se při tréninku doporučuje používat ochranné podložky. 13. Doporučuje se zachovat tento štítek.

DE Kettlebell aus Gusseisen

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. Lagern Sie die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit und Wärmequellen, um Korrosion und Materialschäden zu vermeiden. 12. Um Beschädigungen des Bodens zu vermeiden, wird die Verwendung von Schutzmatte beim Training empfohlen. 13. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR Kettlebell en fonte

Avvertissements:

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. Conservez les poids dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et des sources de chaleur, pour éviter la corrosion et les dommages au matériau. 12. Pour éviter d'endommager le sol, il est recommandé d'utiliser des tapis de protection pendant l'entraînement. 13. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB Cast iron 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. Store the weights in a dry place, away from moisture and heat sources, to prevent corrosion and material damage. 12. To avoid floor damage, it is recommended to use protective mats during training. 13. It is recommended to keep this label.

PL Odważnik kettlebell żeliwny

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 samodzielną naprawiać. 4. Z 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 obuwii. 10. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. 11. Przechowuj odważniki w suchym miejscu, z dala od wilgoci i źródeł ciepła, aby zapobiec korozji i uszkodzeniu materiału. 12. Aby uniknąć uszkodzenia podłogi, podczas treningu zalecane jest używanie mat ochronnych. 13. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SH Litinová činka kettlebell

Upozornenia:

1. Tento produkt je športový výrobok, nie je to hračka. Nema 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 rozčívť. 6. Držte kettlebell stabilne a pevne počas cvičenia a dbejte 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 zápästné pásky, aby ste snížili 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 prestať cvičiť. 11. Ukladajte závažia na suchom mieste, mimo vlhkosti a zdrojov tepla, aby sa zabránilo korozi a poškodeniu materiálu. 12. Na ochranu podlahy počas tréningu sa odporúča používať ochranné podložky. 13. Odporúča sa zachovať tento štítek.

UA Чавунна гиря 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 гирю стабільно та надійно під час вправ та дотримуйтеся правильної техніки під час тренувань, уникайте надмірного вигинання хребта. 7. Не виконуйте вправи на втомлених м'язів, оскільки це збільшує ризик травм. 8. За можливості під час тренувань з гирею використовуйте наручні ремеші, щоб зменшити ризик перенавантаження суглобів. 9. Рекомендується тренуватися в одязі, що не обмежує рухів, та у відповідному взутті. 10. У разі запам'ятовання або будь-якого болю негайно припиніть тренування. 11. Зберігайте об'єкти в сухому місці, подаль від вологості та джерел тепла, щоб запобігти корозії та пошкодженню матеріалу. 12. Щоб уникнути пошкодження підлоги, рекомендується використовувати захисні килимки під час тренувань. 13. Рекомендується зберігати цю етикетку.

DISTRIBUTION:

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



Hegen Česko s.r.o.

Slavbař 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov



Hegen Deutschland GmbH

Papenreue 53
22453 Hamburg



IMPORTER:

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

