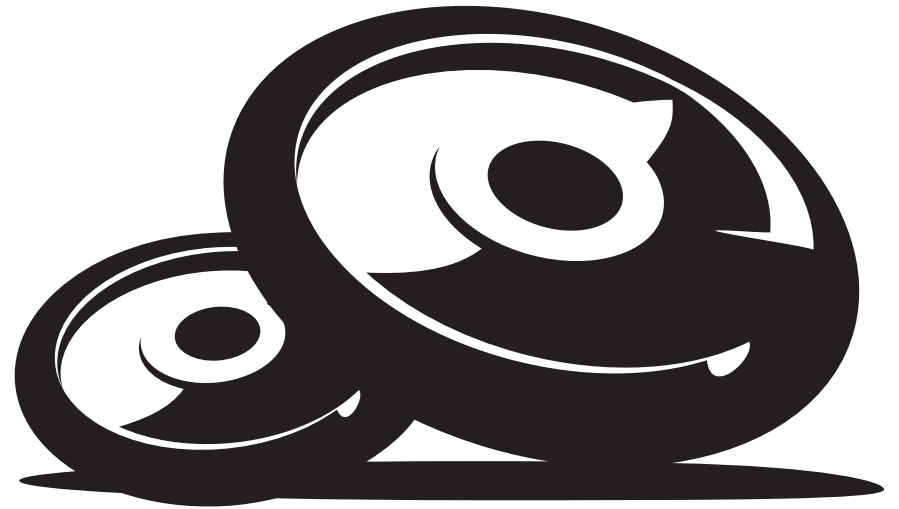




1 x 20 KG



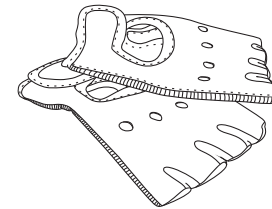
2 x 5 KG

2 x 2.5 KG

2 x 1.25 KG

mit Trainingshandschuhen

1 x KURZHANTELSTANGE 40 CM



**GUSS HANTELSCHEIBEN-SET
HS-101 x 20**



Scan me
www.hop-sport.com

CZ Závaží litinové HS-ID1×20

Upozornění:

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

PL Zestaw obciążen żelaznych HS-ID1×20

Ostrzeżenia:

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

DE Guss Hantelscheiben-Set HS-ID1×20

Warnungen:

- Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- 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.
- Ein beschädigtes Produkt erfüllt keine Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst.
- Stellen Sie immer sicher, dass die Gewichte mit Klemmen oder Sicherungen korrekt an der Stange befestigt sind.
- Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an den Geräten verhindert.
- Stellen Sie sicher, dass Sie auf einer ebenen und stabilen Oberfläche trainieren.
- Führen Sie vor jedem Training eine angemessene Aufwärmübung durch, um Verletzungen der Muskeln und Gelenke zu vermeiden.
- Verwenden Sie die richtige Hebeltechnik, um Verletzungen des Rückens und anderer Körperteile zu vermeiden. Bei Zweifeln konsultieren Sie einen Trainer oder Physiotherapeuten.
- Überschreiten Sie niemals die maximale Belastung der Stange.
- Bewahren Sie die Ausrüstung an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenem Feuer auf, da diese das Produkt dauerhaft beschädigen können.
- Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um einen besseren Griff zu gewährleisten und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern.
- 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.
- Seien Sie beim Ablegen der Gewichte vorsichtig, um eine Beschädigung des Bodens zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatte zu verwenden.
- Bei Schwindel oder jeglichen Schmerzen sollte das Training sofort unterbrochen werden.
- Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

SK Sada liatinových závaží HS-ID1×20

Upozornenie:

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

FR Ensemble de poids en fonte HS-ID1×20

Avertissements:

- Ce produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Gardez-le hors de la portée des enfants.
- 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.
- Un produit endommagé ne satisfait pas aux normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même.
- Assurez-vous toujours que les poids sont correctement fixés sur la barre à l'aide des colliers de serrage.
- 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.
- Assurez-vous de réaliser les exercices sur une surface plane et stable.
- Faites un échauffement approprié avant chaque séance pour éviter les blessures musculaires et articulaires.
- 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.
- Ne dépassez jamais la charge maximale de la barre.
- 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.
- 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.
- 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.
- Faites attention à ne pas endommager le sol en posant les poids. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection.
- Si vous ressentez des vertiges ou des douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- Il est recommandé de conserver cette étiquette.

UA Набір чавунних ваг HS-ID1×20

Застереження:

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

GB Cast iron set HS-ID1×20

Warnings:

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

	DISTRIBUTION: Hegen Distribution Sp. z o.o. ul. Sportowa 3A 32-080 Zabierzów	IMPORTER: Hegen Europe Sp. z o.o. ul. Sportowa 3A 32-080 Zabierzów
	Hegen Česko s.r.o. Stavbatů 2201/36 734 01 Karviná-Mizerov	
	Hegen Deutschland GmbH Papenreya 53 22453 Hamburg	

**ÉLÉMENT(S)
D'EMBALLAGE +
NOTICE**

**CET ARTICLE
SE TRIÉ**
ASSOCIATION
MAGASIN
DÉCHÈTERE

quefairessedemesdechets.fr

HERGESTELLT IN CHINA