



molti

HK001

PL | INSTRUKCJA – ZESTAW HANTLI KOMPOZYTOWYCH
KARTA Z OSTRZEŻENIAMI

EN | USER MANUAL – COMPOSITE DUMBBELL SET
WARNING CARD

DE | GEBRAUCHSANLEITUNG – KOMPOSIT-DUMBBELL-SET
WARNHINWEISE

FR | MANUEL D'UTILISATION – ENSEMBLE D'HALTÈRES COMPOSITES
CARTE D'AVERTISSEMENT

ES | INSTRUCCIONES – JUEGO DE MANCUERNAS COMPUESTAS
TARJETA DE ADVERTENCIA

IT | MANUALE D'USO – SET DI MANUBRI COMPOSITI
SCHEDA DI AVVERTENZE

NL | HANDLEIDING – COMPOSIT-DUMBBELLSET
WAARSCHUWINGSKAART

SE | BRUKSANVISNING – KOMPOSIT-DUMBBELLSET
VARNINGSKORT

CS | INSTRUKCE – SADA KOMPOZITOVÝCH ČINEK
KARTA S VAROVÁNÍMI

RO | INSTRUȚIUNI – SET DE GANTERE COMPOZITE
CARD CU AVERTISMENTE



1. Rozpakowanie zestawu:

Otwórz opakowanie, upewniając się, że wszystkie elementy są w komplecie (2 sztuki hantli).
Sprawdź, czy nie ma widocznych uszkodzeń.

2. Przygotowanie do ćwiczeń:

Wybierz odpowiednią powierzchnię do ćwiczeń: powinna być płaska i stabilna.
Upewnij się, że masz odpowiednią odzież sportową oraz wygodne obuwie.

3. Użycie hantli:

Wybór wagi: W zależności od swojego poziomu zaawansowania, wybierz odpowiednią wagę hantli do wykonywanych ćwiczeń.

Pozycja: Stań prosto, z rękami trzymającymi hantle wzdłuż ciała lub na wysokości klatki piersiowej.

Ćwiczenia: Wykonuj różnorodne ćwiczenia, takie jak: uginanie ramion, wyciskanie, przysiady, wykroki itp.

Oddychanie: Pamiętaj o regularnym oddechu. Wdech przy przygotowaniu do ruchu, wydech podczas wykonywania ruchu.

4. Po ćwiczeniach:

Odłóż hantle w bezpieczne miejsce, z dala od dzieci i zwierząt.

Po każdym użyciu przetrzyj hantle wilgotną szmatką, aby usunąć pot i brud.

KARTA Z OSTRZEŻENIAMI

- **Bezpieczeństwo:** Upewnij się, że hantle są używane na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć kontuzji.
- **Kontrola:** Regularnie sprawdzaj hantle pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Nie używaj uszkodzonych hantli.
- **Unikaj przeciążania:** Nie przeciążaj hantli ponad swoją wytrzymałość. Wybieraj odpowiednie obciążenie do swoich umiejętności.
- **Zachowaj ostrożność:** Używaj hantli w odpowiedniej odzieży sportowej, unikaj luźnych elementów, które mogą się zaplątać.
- **Przechowywanie:** Przechowuj hantle w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła, aby zachować ich jakość.

Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem, szczególnie jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne lub jesteś nowicjuszem w treningu siłowym.

EN | USER MANUAL

- 1. Unpacking the set:** Open the package, ensuring that all items are included (2 pieces of dumbbells).
Check for any visible damage.

- 2. Preparing for exercise:** Choose a suitable exercise surface: it should be flat and stable.
Make sure you are wearing appropriate sportswear and comfortable shoes.

3. Using the dumbbells:

- **Choosing weight:** Depending on your skill level, select the appropriate weight of the dumbbells for the exercises you will perform.
- **Position:** Stand straight, holding the dumbbells alongside your body or at chest height.

- **Exercises:** Perform a variety of exercises, such as bicep curls, presses, squats, lunges, etc.
 - **Breathing:** Remember to breathe regularly. Inhale while preparing for the movement, and exhale while performing the movement.
4. **After exercising:** Put the dumbbells in a safe place, away from children and pets.
After each use, wipe the dumbbells with a damp cloth to remove sweat and dirt.

EN | WARNING CARD

- **Safety:** Ensure that the dumbbells are used on a stable, flat surface to avoid injury.
- **Inspection:** Regularly check the dumbbells for damage or wear. Do not use damaged dumbbells.
- **Avoid Overloading:** Do not overload the dumbbells beyond your capacity. Choose an appropriate weight for your skill level.
- **Caution:** Use the dumbbells in appropriate sportswear, and avoid loose items that may get caught.
- **Storage:** Store the dumbbells in a dry place, away from heat sources, to maintain their quality.

Remember to consult with a doctor before starting exercises, especially if you have any health issues or are a beginner in strength training.

DE | GEBRAUCHSANLEITUNG

1. **Auspacken des Sets:** Öffnen Sie die Verpackung und stellen Sie sicher, dass alle Teile enthalten sind (2 Stück Hanteln).
Überprüfen Sie auf sichtbare Schäden.
2. **Vorbereitung auf das Training:** Wählen Sie eine geeignete Trainingsfläche: Sie sollte flach und stabil sein.
Stellen Sie sicher, dass Sie geeignete Sportbekleidung und bequeme Schuhe tragen.
3. **Verwendung der Hanteln:**
 - **Gewichtsauswahl:** Wählen Sie je nach Ihrem Fähigkeitsniveau das geeignete Gewicht der Hanteln für die durchzuführenden Übungen.
 - **Position:** Stehen Sie aufrecht, mit den Hanteln entlang Ihres Körpers oder in Brusthöhe.
 - **Übungen:** Führen Sie eine Vielzahl von Übungen durch, wie z. B. Bizepscurls, Pressen, Kniebeugen, Ausfallschritte usw.
 - **Atmung:** Denken Sie daran, regelmäßig zu atmen. Einatmen beim Vorbereiten der Bewegung, Ausatmen beim Ausführen der Bewegung.
4. **Nach dem Training:** Legen Sie die Hanteln an einen sicheren Ort, fern von Kindern und Haustieren.
Wischen Sie die Hanteln nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.

DE | WARNHINWEISE

- **Sicherheit:** Stellen Sie sicher, dass die Hanteln auf einer stabilen, flachen Oberfläche verwendet werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- **Kontrolle:** Überprüfen Sie regelmäßig die Hanteln auf Schäden oder Abnutzung. Verwenden Sie keine beschädigten Hanteln.
- **Überlastung vermeiden:** Überlasten Sie die Hanteln nicht über Ihre Kapazität hinaus. Wählen Sie ein angemessenes Gewicht für Ihr Können.

- **Vorsicht:** Verwenden Sie die Hanteln in geeigneter Sportbekleidung und vermeiden Sie lose Teile, die sich verfangen können.
- **Aufbewahrung:** Bewahren Sie die Hanteln an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen, auf, um ihre Qualität zu erhalten.

Denken Sie daran, sich vor Beginn der Übungen mit einem Arzt zu beraten, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder Anfänger im Krafttraining sind.

FR | MANUEL D'UTILISATION

1. **Déballage du set :** Ouvrez l'emballage en vous assurant que tous les éléments sont inclus (2 pièces d'haltères). Vérifiez s'il y a des dommages visibles.
2. **Préparation à l'exercice :** Choisissez une surface d'exercice appropriée : elle doit être plate et stable. Assurez-vous de porter des vêtements de sport appropriés et des chaussures confortables.
3. **Utilisation des haltères :**
 - **Choix du poids :** Selon votre niveau de compétence, sélectionnez le poids approprié des haltères pour les exercices que vous allez effectuer.
 - **Position :** Tenez-vous droit, avec les haltères le long de votre corps ou à hauteur de poitrine.
 - **Exercices :** Effectuez une variété d'exercices, tels que des curls biceps, des presses, des squats, des fentes, etc.
 - **Respiration :** N'oubliez pas de respirer régulièrement. Inspirez en vous préparant à bouger, expirez en effectuant le mouvement.
4. **Après l'exercice :** Rangez les haltères dans un endroit sûr, loin des enfants et des animaux domestiques. Après chaque utilisation, essuyez les haltères avec un chiffon humide pour enlever la sueur et la saleté.

FR | CARTE D'AVERTISSEMENT

- **Sécurité :** Assurez-vous que les haltères sont utilisés sur une surface stable et plane pour éviter les blessures.
- **Inspection :** Vérifiez régulièrement les haltères pour détecter des dommages ou de l'usure. N'utilisez pas d'haltères endommagés.
- **Évitez de surcharger :** Ne surchargez pas les haltères au-delà de votre capacité. Choisissez un poids approprié à votre niveau de compétence.
- **Prudence :** Utilisez les haltères avec des vêtements de sport appropriés et évitez les articles lâches qui pourraient s'accrocher.
- **Stockage :** Rangez les haltères dans un endroit sec, à l'abri des sources de chaleur, pour préserver leur qualité.

N'oubliez pas de consulter un médecin avant de commencer des exercices, surtout si vous avez des problèmes de santé ou si vous êtes débutant en musculation.

ES | INSTRUCCIONES

1. **Desembalaje del set:** Abre el paquete, asegurándote de que todos los elementos estén incluidos (2 piezas de mancuernas). Verifica si hay daños visibles.

2. Preparación para el ejercicio: Elige una superficie adecuada para ejercitarte: debe ser plana y estable. Asegúrate de usar ropa deportiva adecuada y calzado cómodo.

3. Uso de las mancuernas:

- **Selección de peso:** Según tu nivel de habilidad, selecciona el peso adecuado de las mancuernas para los ejercicios que vas a realizar.
- **Posición:** Mantente erguido, sosteniendo las mancuernas a lo largo de tu cuerpo o a la altura del pecho.
- **Ejercicios:** Realiza una variedad de ejercicios, como curl de bíceps, press, sentadillas, zancadas, etc.
- **Respiración:** Recuerda respirar regularmente. Inhala al prepararte para el movimiento y exhala al realizarlo.

4. Después de ejercitarte: Coloca las mancuernas en un lugar seguro, lejos de niños y mascotas. Después de cada uso, limpia las mancuernas con un paño húmedo para eliminar el sudor y la suciedad.

ES | TARJETA DE ADVERTENCIA

- **Seguridad:** Asegúrate de que las mancuernas se utilicen en una superficie estable y plana para evitar lesiones.
- **Inspección:** Revisa regularmente las mancuernas en busca de daños o desgaste. No uses mancuernas dañadas.
- **Evita sobrecargar:** No sobrecargues las mancuernas más allá de tu capacidad. Elige un peso apropiado para tu nivel de habilidad.
- **Cuidado:** Usa las mancuernas con ropa deportiva adecuada y evita elementos sueltos que puedan enredarse.
- **Almacenamiento:** Guarda las mancuernas en un lugar seco, alejado de fuentes de calor, para mantener su calidad.

Recuerda consultar a un médico antes de comenzar a hacer ejercicios, especialmente si tienes problemas de salud o eres principiante en el entrenamiento de fuerza.

IT | MANUALE D'USO

1. Disimballaggio del set: Apri il pacco, assicurandoti che tutti gli elementi siano inclusi (2 pezzi di manubri). Controlla eventuali danni visibili.

2. Preparazione all'esercizio: Scegli una superficie adatta per esercitarti: dovrebbe essere piatta e stabile. Assicurati di indossare abbigliamento sportivo appropriato e scarpe comode.

3. Uso dei manubri:

- **Scelta del peso:** A seconda del tuo livello di abilità, seleziona il peso appropriato dei manubri per gli esercizi che eseguirai.
- **Posizione:** Stai dritto, tenendo i manubri lungo il corpo o all'altezza del petto.
- **Esercizi:** Esegui una varietà di esercizi, come curl per bicipiti, distensioni, squat, affondi, ecc.
- **Respirazione:** Ricorda di respirare regolarmente. Inspira mentre ti prepari al movimento, espira mentre lo esegui.

4. Dopo l'esercizio: Riponi i manubri in un luogo sicuro, lontano da bambini e animali domestici. Dopo ogni utilizzo, pulisci i manubri con un panno umido per rimuovere sudore e sporco.

IT | SCHEDA DI AVVERTENZE

- **Sicurezza:** Assicurati che i manubri siano utilizzati su una superficie stabile e piana per evitare infortuni.
- **Controllo:** Controlla regolarmente i manubri per eventuali danni o usura. Non utilizzare manubri danneggiati.
- **Evita il sovraccarico:** Non sovraccaricare i manubri oltre la tua capacità. Scegli un peso appropriato per il tuo livello di abilità.
- **Cautela:** Usa i manubri con abbigliamento sportivo adeguato ed evita oggetti larghi che potrebbero impigliarsi.
- **Conservazione:** Conserva i manubri in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore, per mantenere la loro qualità.

Ricorda di consultare un medico prima di iniziare gli esercizi, soprattutto se hai problemi di salute o sei un principiante nell'allenamento di forza.

NL | HANDLEIDING

1. **Uitpakken van de set:** Open de verpakking en zorg ervoor dat alle onderdelen aanwezig zijn (2 stuks dumbbells).
Controleer op zichtbare schade.
2. **Vorbereitung op de oefening:** Kies een geschikte oefenoppervlakte: deze moet vlak en stabiel zijn.
Zorg ervoor dat je geschikte sportkleding en comfortabele schoenen draagt.
3. **Gebruik van de dumbbells:**
 - **Gewicht kiezen:** Kies, afhankelijk van je vaardigheidsniveau, het juiste gewicht van de dumbbells voor de uit te voeren oefeningen.
 - **Positie:** Sta rechtop met de dumbbells langs je lichaam of op borsthoogte.
 - **Oefeningen:** Voer een verscheidenheid aan oefeningen uit, zoals bicep curls, presses, squats, lunges, enz.
 - **Ademhaling:** Vergeet niet regelmatig te ademen. Adem in tijdens de voorbereiding op de beweging, en adem uit tijdens het uitvoeren van de beweging.
4. **Na het oefenen:** Zet de dumbbells op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.
Veeg de dumbbells na elk gebruik af met een vochtige doek om zweet en vuil te verwijderen.

NL | WAARSCHUWINGSKAART

- **Veiligheid:** Zorg ervoor dat de dumbbells op een stabiele, vlakke ondergrond worden gebruikt om blessures te voorkomen.
- **Controle:** Controleer regelmatig de dumbbells op schade of slijtage. Gebruik geen beschadigde dumbbells.
- **Overbelasting vermijden:** Overlaad de dumbbells niet boven je capaciteit. Kies een geschikt gewicht voor jouw vaardigheidsniveau.
- **Voorzichtigheid:** Gebruik de dumbbells in geschikte sportkleding en vermijd losse items die verstrikt kunnen raken.
- **Opslag:** Bewaar de dumbbells op een droge plaats, weg van warmtebronnen, om hun kwaliteit te behouden.

Vergeet niet om voor het starten van oefeningen een arts te raadplegen, vooral als je gezondheidsproblemen hebt of een beginner bent in krachttraining.

- 1. Uppackning av setet:** Öppna förpackningen och se till att alla delar är inkluderade (2 stycken hantlar).
Kontrollera om det finns synliga skador.
- 2. Förberedelse för träning:** Välj en lämplig träningsyta: den ska vara platt och stabil.
Se till att du har på dig lämpliga sportkläder och bekväma skor.
- 3. Användning av hantlarna:**
 - **Viktval:** Beroende på din färdighetsnivå, välj rätt vikt på hantlarna för de övningar du ska utföra.
 - **Position:** Stå rakt, håll hantlarna längs kroppen eller i brösthöjd.
 - **Övningar:** Utför en mängd olika övningar, såsom bicepcurls, pressar, knäböj, utfall, etc.
 - **Andning:** Kom ihåg att andas regelbundet. Andas in när du förbereder dig för rörelsen och andas ut när du utför rörelsen.
- 4. Efter träning:** Lägg hantlarna på en säker plats, bortom barn och husdjur.
Torka av hantlarna med en fuktig trasa efter varje användning för att ta bort svett och smuts.

SE | VARNINGSKORT

- **Säkerhet:** Se till att hantlarna används på en stabil, plan yta för att undvika skador.
- **Inspektion:** Kontrollera regelbundet hantlarna för skador eller slitage. Använd inte skadade hantlar.
- **Undvik överbelastning:** Överbelasta inte hantlarna över din kapacitet. Välj en lämplig vikt för din färdighetsnivå.
- **Försiktighet:** Använd hantlarna i lämpliga sportkläder och undvik lösa föremål som kan fastna.
- **Förvaring:** Förvara hantlarna på en torr plats, bortom värmekällor, för att bevara deras kvalitet.

Kom ihåg att konsultera en läkare innan du börjar med övningar, särskilt om du har några hälsoproblem eller är nybörjare inom styrketräning.

CS | INSTRUKCE

Vybalení sady:

Otevřete balení a ujistěte se, že všechny části jsou součástí sady (2 ks činek). Zkontrolujte, zda nejsou žádná viditelná poškození.

Příprava na cvičení:

Vyberte vhodnou plochu pro cvičení: měla by být rovná a stabilní.

Ujistěte se, že máte vhodné sportovní oblečení a pohodlnou obuv.

Použití činek:

Výběr hmotnosti: Podle úrovně pokročilosti vyberte vhodnou hmotnost činek pro prováděná cvičení.

Poloha: Postavte se rovně, s rukama držícími činky podél těla nebo ve výšce hrudníku.

Cvičení: Provádějte různá cvičení, jako jsou: ohýbání paží, tlaky, dřepy, výpady atd.

Dech: Pamatujte na pravidelný dech. Nádech při přípravě na pohyb, výdech během pohybu.

Po cvičení:

Dejte činky na bezpečné místo, mimo dosah dětí a zvířat.

Po každém použití otřete činky vlhkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.

CS | KARTA S VAROVÁNÍMI

Bezpečnost: Ujistěte se, že činky jsou používány na stabilním, plochém povrchu, aby se předešlo zranění.

Kontrola: Pravidelně kontrolujte činky na poškození nebo opotřebení. Nepoužívejte poškozené činky.

Vyhňte se přetížení: Nepřetěžujte činky nad svou odolnost. Vyberte si vhodnou zátěž podle svých schopností.

Opatrnost: Používejte činky v odpovídajícím sportovním oblečení, vyhněte se volným částem, které by se mohly zachytit.

Skladování: Skladujte činky na suchém místě, mimo zdroje tepla, aby byla zachována jejich kvalita.

Pamatujte si, že před zahájením cvičení byste se měli poradit s lékařem, zvláště pokud máte nějaké zdravotní problémy nebo jste nováčkem ve silovém tréninku.

RO | INSTRUKCE

Despachetarea setului:

Deschideți ambalajul și asigurați-vă că toate piesele sunt incluse (2 bucăți de gantere). Verificați dacă există daune vizibile.

Pregătirea pentru exerciții:

Alegeți o suprafață adecvată pentru exerciții: aceasta trebuie să fie plată și stabilă.

Asigurați-vă că purtați îmbrăcăminte sportivă adecvată și încălțăminte confortabilă.

Utilizarea ganterelor:

Alegerea greutății: În funcție de nivelul de pregătire, alegeți greutatea corespunzătoare a ganterelor pentru exercițiile pe care le efectuați.

Poziția: Stați drept, cu mâinile ținând ganterele de-a lungul corpului sau la nivelul pieptului.

Exerciții: Efectuați diverse exerciții, cum ar fi: flexia brațelor, împinsul, genuflexiunile, fandările etc.

Respirația: Amintiți-vă să respirați regulat. Inspirați la pregătirea pentru mișcare, expirați în timpul mișcării.

După exerciții:

Depuneți ganterele într-un loc sigur, departe de copii și animale.

După fiecare utilizare, ștergeți ganterele cu o cârpă umedă pentru a îndepărta transpirația și murdăria.

RO | CARD CU AVERTISMENTE

Siguranță: Asigurați-vă că ganterele sunt utilizate pe o suprafață stabilă și plană pentru a evita accidentările.

Control: Verificați regulat ganterele pentru eventuale deteriorări sau uzură. Nu folosiți gantere deteriorate.

Evitați suprasolicitarea: Nu suprasolicitați ganterele dincolo de capacitatea dumneavoastră. Alegeți greutatea adecvată nivelului de pregătire.

Precauție: Folosiți ganterele cu îmbrăcăminte sportivă adecvată, evitați elementele largi care s-ar putea încurca.

Depozitare: Depozitați ganterele într-un loc uscat, departe de sursele de căldură, pentru a păstra calitatea acestora.

Amintiți-vă că înainte de a începe exercițiile ar trebui să consultați un medic, în special dacă aveți probleme de sănătate sau sunteți începător în antrenamentele de forță.

SportLine

PRODUCENT / MANUFACTURER / HERSTELLER / FABRICANT / FABRICANTE / PRODUTTORE / FABRIKANT / TILLVERKARE

Sportline Sp. z o.o. Sp. K. · | UL. ZAMKOWA 8 | 83-300 ŁAPALICE, POLAND

biuro@sport-line.pl; + 48 505976640

WYPRODUKOWANO W CHINACH / MADE IN CHINA / HERGESTELLT IN CHINA / FABRIQUÉ EN CHINE / HECHO EN CHINA / FABBRICATO IN CINA / GEDETAILLEERD IN CHINA / TILLVERKAD I KINA