

Kunststoff Kantelscheiben-set HS-C30B

CZ Sada závaží na čínky Hop-Sport

Upozornění:

1. Výrobek je sportovní výrobek, není hračkou. Uchovávejte mimo dosah dětí. 2. Před každým použitím se ujistěte, že všechny 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 pohyby a zabraňuje zachycení o vybavení. 6. Při cvičení se závažími se ujistěte, že stojíte na stabilním, rovném povrchu, abyste předehli pádu nebo upuštění závaží. 7. Před každým tréninkem se držte zadržte, abyste předehli poranění svalů a kloubů. 8. Využívejte se prudkých pohybů při zvedání a spouštění závaží, aby se minimalizovalo riziko poranění svalů nebo kloubů. 9. Nikdy nevítejte s nadměrným závaží bez dohledu druhé osoby. 10. Skládajte 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 otlačů na ruku. 12. Používejte závaží odpovídající vaší úrovni pokročilosti a fyzické kondici. Příliš velké závaží může vést ke zranění. 13. Při odhazování závaží dbejte na podlahu, abyste předehli jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 14. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro volné provádění cvičení, abyste předehli náhodnému zasažení jiných předmětů nebo osob. 15. Pokud se dostaví závratě nebo jakákoliv bolest, okamžitě přerušete trénink. 16. Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE Hop-Sport Hantelscheiben-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 Abutschen 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 übermäßigem Gewicht ohne die Unterstützung einer anderen Person. 10. Bewahren Sie die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und offenem Feuer, auf das 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 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.

FR Ensemble de poids Hop-Sport

Avertissements:

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 le 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.

GB 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.



4x **5KG**
4x **2.5KG**

SET
B
30KG



PL Zestaw obciążę 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 gryfe, 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 zachwaceniu o sprzęt. 6. Ćwicząc z obciążeniami, upewnij się, że stoisz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć przewrócenia lub upadnięcia ciężaru. 7. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. 8. Unikaj gwałtownych ruchów podczas podnoszenia i opuszczania obciążę, 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 dloniach. 12. Korzystaj z obciążę adekwatnych do Twojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji. 13. Podczas upuszczania obciążę 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 innymi przedmiotami lub osobą. 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 nespĺňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. 4. Pri výmene talerčov na čínke sa uistite, že všetky súčasti sú správne upevnené a zaisťované proti sklznutiu. 5. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a zabraňuje zachyteniu o zariadenie. 6. Pri cvičení so závažími sa uistite, že stojíte na stabilnej, rovnej ploche, aby ste predišli pádu alebo spadnutiu závažia. 7. Pred každým tréningom vykonajte vhodné rozohrievanie, aby ste predišli poraneniu svalov a kĺbov. 8. Vyhýnajte sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní závaží, aby ste minimalizovali riziko poranenia svalov alebo kĺbov. 9. Nikdy nevítejte s nadmerným závaží bez dohľadu inej osoby. 10. Skladajte 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 lepší úchop a zníženie rizika odierania na rukách. 12. Používajte závažia primerané vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. 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 osob. 15. Ak sa dostaví závraty alebo akákoľvek bolesť, okamžite prerušte tréning. 16. Odporúča sa uchovať tento štítek.

UKR 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 зісковзнення. 5. Рекомендуються тренуватися у зручному облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає заплітанням за обладнання. 6. Під час тренувань з обтяженнями переконайтеся, що ви стоїте на стабільній, рівній поверхні, щоб уникнути падіння або усування 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. Зберігати обтяження в сухому місці, подалі від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може призвести до пошкодження продукту. 11. Рекомендуються 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 усування обтяжень будьте обережні з підлогою, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендуються використовувати захисні килимки. 14. Переконайтеся, що у вас достатньо місця для вільного виконання вправ, щоб уникнути випадкових ударів по предметам або людям. 15. У разі появи запаморочення або болю негайно припиніть тренування. 16. Рекомендуються зберегти цю етикетку.

DISTRIBUTION:

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

Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 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

HERGESTELLT IN CHINA



Verpackung
je nach Art sortieren