

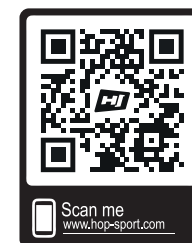


4× **5 KG**

**GUSS HANTELSCHEIBEN-SET
HS-120E**



5 902308 218543



Scan me
www.hop-sport.com

CZ Žávaži litinové HS-I20E 4 × 5 kg

Upozornění:

- Výrobek je sportovní pomůcka, nikoli hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Před každým použitím se ujistěte, že všechny části sady jsou v dobrém stavu. Praskliny nebo poškození mohou vést k nehodě.
- Poškozený výrobek nesplňuje bezpečnostní normy. Nepokoušejte se jej sami opravit.
- Při výměně kotoučů na čince se ujistěte, že všechny prvky jsou správně upevněny a zajištěny proti sklouznutí.
- Doporučuje se cvičit ve sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a zabrání zachycení o vybavení.
- Při cvičení s činkami se ujistěte, že stojíte na stabilním, rovném povrchu, abyste předešli pádu nebo upuštění závaží.
- Před každým tréninkem se řádně zahřejte, abyste předešli zranění svalů a kloubů.
- Vyhnete se prudkým pohybům při zvedání a spouštění závaží, aby se minimalizovalo riziko poranění svalů nebo kloubů.
- Nikdy nevítejte s nadměrnou zátěží bez pomoci druhé osoby.
- Uchovávejte závaží na suchém místě, mimo vlhkost a zdroje tepla, aby se zabránilo korozi a poškození materiálu.
- Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší uchopení a snížení rizika odření rukou.
- Používejte závaží přiměřené vaší úrovni pokročilosti a fyzické kondici. Příliš velké zatížení může vést ke zranění.
- Při pokládání závaží dbejte na podlahu, abyste zabránili jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky.
- Ujistěte se, že máte dostatek místa pro volné cvičení, abyste se vyhnuli náhodnému nárazu do jiných předmětů nebo osob.
- Pokud pocítíte závrať nebo jakoukoli bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučuje se ponechat si tento štítek.

PL Zestaw obciążeń żeliwnych HS-I20E 4 × 5 kg

Ostrzeżenia:

- Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie elementy zestawu są w dobrym stanie. Pęknięcia lub uszkodzenia mogą prowadzić do wypadku.
- Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać.
- Podczas wymiany talerzy na gryfie, upewnij się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zabezpieczone przed zsunięciem się.
- Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt.
- Ćwicząc z obciążeniami, upewnij się, że stoisz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć przewrócenia się lub opuszczenia ciężaru.
- Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów.
- Unikaj gwałtownych ruchów podczas podnoszenia i opuszczania obciążeń, aby zminimalizować ryzyko kontuzji mięśni lub stawów.
- Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez asekuracji drugiej osoby.
- Przechowuj obciążenia w suchym miejscu, z dala od wilgoci i źródeł ciepła, aby zapobiec korozji i uszkodzeniu materiału.
- Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka otarć na dłoniach.
- Korzystaj z obciążeń adekwatnych do Twojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji.
- Podczas opuszczania obciążeń uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do swobodnego wykonywania ćwiczeń, aby uniknąć przypadkowego uderzenia innych przedmiotów lub osób.
- W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening.
- Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

DE Guss Hantelscheiben-Set HS-I20E 4 × 5 kg

Warnungen:

- Das Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob alle Teile des Sets in gutem Zustand sind. Risse oder Beschädigungen können zu Unfällen führen.
- Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst.
- Achten Sie beim Wechsel der Hantelscheiben darauf, dass alle Teile korrekt befestigt und gegen Abrutschen gesichert sind.
- Es wird empfohlen, bequeme, enganliegende Sportkleidung zu tragen, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und ein Hängenbleiben am Gerät verhindert.
- Achten Sie beim Training mit Gewichten darauf, dass Sie auf einer stabilen, ebenen Fläche stehen, um ein Umfallen oder Fallenlassen der Gewichte zu vermeiden.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf, um Muskel- und Gelenkverletzungen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie abrupte Bewegungen beim Heben und Senken der Gewichte, um das Verletzungsrisiko für Muskeln und Gelenke zu minimieren.
- Trainieren Sie niemals mit übermäßigem Gewicht ohne die Hilfe einer zweiten Person.
- Bewahren Sie die Gewichte an einem trockenen Ort fern von Feuchtigkeit und Wärmequellen auf, um Korrosion und Materialschäden zu vermeiden.
- Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu tragen, um einen besseren Griff zu haben und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern.
- Verwenden Sie Gewichte, die Ihrem Trainingslevel und Ihrer körperlichen Fitness entsprechen. Zu viel Gewicht kann zu Verletzungen führen.
- Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Schäden zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmaten zu verwenden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Übungen sicher auszuführen, um ein versehentliches Stoßen gegen Gegenstände oder Personen zu vermeiden.
- Bei Schwindelgefühl oder Schmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen.
- Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

SK Sada liatinových závaží HS-I20E 4 × 5 kg

Upozornenie:

- Výrobek je športová pomôcka, nie hračka. Uchovávať mimo dosahu detí.
- Pred každým použitím sa uistite, že všetky časti súpravy sú v dobrom stave. Praskliny alebo poškodenia môžu viesť k nehode.
- Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami.
- Pri výmene kotúčov na tyči sa uistite, že všetky prvky sú správne upevnené a zabezpečené pred sklznutím.
- Odporúča sa cvičiť v pohodlnom prílehlavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyteniu o zariadenie.
- Pri cvičení s činkami sa uistite, že stojíte na stabilnom a rovnom povrchu, aby ste predišli prevráteniu alebo upusteniu závažia.
- Pred každým tréningom sa riadne rozvoďte, aby ste predišli zraneniam svalov a kĺbov.
- Vyhňte sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní závaží, aby ste minimalizovali riziko poranenia svalov alebo kĺbov.
- Nikdy nevítejte s nadmerným závažím bez asistencie inej osoby.
- Uchovávať závažia na suchom mieste, mimo vlhkosti a zdrojov tepla, aby ste zabránili korozii a poškodeniu materiálu.
- Odporúča sa používať tréningové rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odrenín na rukách.
- Používať závažia primerane vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. Príliš veľká záťaž môže viesť k zraneniu.
- Pri ukladaní závaží dávajte pozor na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky.
- Uistite sa, že máte dostatok miesta na voľné vykonávanie cvičení, aby ste sa vyhnuli náhodnému úderu do iných predmetov alebo osôb.
- Ak pocítite závraty alebo akúkoľvek bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Odporúča sa ponechať si tento štítok.

FR Ensemble de poids en fonte HS-I20E 4 × 5 kg

Avertissements:

- Le produit est un équipement de sport, pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les éléments du kit sont en bon état. Les fissures ou dommages peuvent entraîner un accident.
- Un produit endommagé ne répond pas aux normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même.
- Lors du remplacement des disques sur la barre, assurez-vous que tous les éléments sont correctement fixés et sécurisés contre tout glissement.
- Il est recommandé de porter des vêtements de sport ajustés et confortables, qui ne limitent pas les mouvements et évitent de se prendre dans l'équipement.
- Lors de l'entraînement avec des poids, assurez-vous de vous tenir sur une surface stable et plane pour éviter de tomber ou de lâcher les poids.
- Avant chaque entraînement, effectuez un échauffement approprié pour éviter les blessures musculaires et articulaires.
- Évitez les mouvements brusques lors de la levée et de la descente des poids pour minimiser le risque de blessures aux muscles ou aux articulations.
- Ne vous entraînez jamais avec des charges excessives sans l'assistance d'une autre personne.
- Rangez les poids dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et des sources de chaleur, pour éviter la corrosion et les dommages matériels.
- Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise et pour réduire le risque d'ampoules sur les mains.
- Utilisez des poids adaptés à votre niveau de compétence et à votre condition physique. Trop de poids peut entraîner des blessures.
- Faites attention au sol lors de la dépose des poids pour éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour effectuer les exercices en toute sécurité afin d'éviter de heurter accidentellement d'autres objets ou personnes.
- En cas de vertige ou de douleur, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- Il est recommandé de conserver cette étiquette.

UA Набір чавунних ваг HS-I20E 4 × 5 kg

Застереження:

- Продукт є спортивним виробом, а не іграшкою. Зберігайте в недоступному для дітей місці.
- Перед кожним використанням переконайтеся, що всі елементи набору знаходяться в хорошому стані. Тріщини або пошкодження можуть призвести до нещасного випадку.
- Пошкоджений виріб не відповідає вимогам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно.
- Під час заміни дисків на штанзі переконайтеся, що всі елементи правильно закріплені та захищені від ковзання.
- Рекомендується займатися у зручному спортивному одязі, що прилягає до тіла, не обмежує рухи та запобігає зачепленню за обладнання.
- Під час тренування з обтяженнями переконайтеся, що ви стоїте на стійкій, рівній поверхні, щоб уникнути падіння або упушення ваги.
- Перед кожним тренуванням проведіть належну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів.
- Уникайте різких рухів під час підняття та опускання ваги, щоб мінімізувати ризик травмування м'язів або суглобів.
- Ніколи не тренуйтеся з надмірною вагою без підтримки іншої людини.
- Зберігайте ваги у сухому місці, подаль від вологоти та джерел тепла, щоб уникнути корозії та пошкодження матеріалу.
- Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого зчеплення та зменшення ризику натирання рук.
- Використовуйте обтяження, які відповідають вашому рівню підготовки та фізичної форми. Надмірна вага може призвести до травм.
- Будьте обережні при опусканні ваги, щоб уникнути пошкодження підлоги. Рекомендується використовувати захисні мати.
- Переконайтеся, що у вас достатньо місця для вільного виконання вправ, щоб уникнути випадкових ударів по іншим предметам або людям.
- У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування.
- Рекомендується зберегти цей ярлик.

GB Cast iron set HS-I20E 4 × 5 kg

Warnings:

- The product is a sports item, not a toy. Keep out of the reach of children.
- Before each use, ensure that all parts of the set are in good condition. Cracks or damage may lead to accidents.
- A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself.
- When changing plates on the barbell, ensure that all components are properly secured and locked in place to prevent slipping.
- It is recommended to wear comfortable, form-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on equipment.
- When exercising with weights, make sure to stand on a stable, flat surface to avoid tipping over or dropping the weights.
- Before each workout, perform an appropriate warm-up to prevent muscle and joint injuries.
- Avoid sudden movements when lifting and lowering weights to minimize the risk of muscle or joint injury.
- Never exercise with excessive weight without the assistance of a second person.
- Store the weights in a dry place, away from moisture and heat sources, to prevent corrosion and material damage.
- It is recommended to use training gloves for better grip and to reduce the risk of hand abrasions.
- Use weights appropriate for your level of advancement and physical condition. Excessive weight may lead to injury.
- Be cautious when placing weights down to avoid damaging the floor. It is recommended to use protective mats.
- Ensure that you have enough space to perform exercises freely to avoid accidentally hitting other objects or people.
- If you feel dizzy or experience any pain, stop training immediately.
- It is recommended to keep this label.

 Hegen Distribution 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 Papentree 53 22453 Hamburg	DISTRIBUTION:	IMPORTER: Hegen Europe Sp. z o.o. ul. Sportowa 3A 32-080 Zabierzów				
 ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE								
 0-3								
 CET ARTICLE SE TRIÉ					 ASSOCIATION	 MAGASIN	 DÉCHÈTERIE	
quefairedemesdechets.fr								

HERGESTELLT IN CHINA