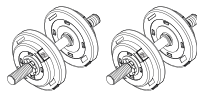


# Kunststoff kurzhanter-set 2×10 kg HS-CD2×10



4x2.5 kg

8x1.25 kg

2xKURZHANTELSTANGE 45cm



## ČZ Sada činek

### Varovani:

**1.** Produkt je športovným vybavením, nikoli hračkou. Není určen k dětské hře. **2.** Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen. **3.** Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní normy. Neopravujte ho sami. **4.** Produkt používejte pouze pro účely, pro které byl určen (tj. pro fitness cvičení). **5.** Aby se předešlo poškození svalů, je třeba před zahájením tréninku provést rozčívku. **6.** Vyberte si činky odpovídající vaší úrovni tréninkové zdatnosti. **7.** Při cvičení držte činky stabilně a pevně a dbajte na správnou techniku, abyste předešli nadměrnému ohybní páteře. **8.** Necvičte s činkami na unavené svaly, zvyšuje to riziko zranění. **9.** Po nasazení závaží na tyč se ujistěte, že zámeč (svorka) je správně namontován a závaží se nesklozne z tyče. **10.** Používejte podle možnosti zápevní pásy během tréninku s činkami, aby se zabránilo přetíženi kloubů. **11.** Vždy během tréninku s činkami zachovejte opatnost, aby se předešlo úrazům. **12.** Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb a v vhodné obuvi. **13.** V případě výskytu závratí nebo jakéhokoli bolestivě pocitu ihned přestaňte cvičit. **14.** Produkt neukládajte blízko zdrojů tepla, hrozí jeho poškození. **15.** Doporučuje se zachovat tento štítek.

## DE Kunststoff Kurzhandeln

### Warnungen:

**1.** Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Es sollte nicht zum Spielen an Kinder gegeben werden. **2.** Vor der Benutzung sicherstellen, dass das Produkt nicht beschädigt ist. **3.** Ein beschädigtes Produkt erfüllt die Sicherheitsanforderungen nicht. Es sollte nicht selbst repariert werden. **4.** Das Produkt sollte nur zu den Zwecken verwendet werden, für die es bestimmt ist (d.h. für Fitnessübungen). **5.** Um Muskelschäden zu vermeiden, sollte vor Trainingsbeginn eine Aufwärmung durchgeführt werden. **6.** Wählen Sie Hanteln, die Ihrem Trainingsniveau entsprechen. **7.** Halten Sie die Hanteln stabil und sicher während der Übungen und achten Sie auf eine korrekte Technik, um eine übermäßige Biegung der Wirbelsäule zu vermeiden. **8.** Übungen mit Hanteln sollten nicht auf müden Muskeln durchgeführt werden, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. **9.** Nachdem die Gewichte auf die Stange aufgesetzt wurden, stellen Sie sicher, dass die Verriegelung (Klemme) richtig angebracht ist und die Scheiben nicht von der Stange rutschen. **10.** Verwenden Sie nach Möglichkeit Handgelenkbanden während des Trainings mit Hanteln, um eine Überlastung der Gelenke zu vermeiden. **11.** Seien Sie immer vorsichtig beim Training mit Hanteln, um Verletzungen zu vermeiden. **12.** Es wird empfohlen, in Kleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und in geeignetem Schuhwerk. **13.** Bei Auftreten von Schwindel oder jeglichen Schmerzen sollte das Training sofort unterbrochen werden. **14.** Das Produkt sollte nicht in der Nähe von Wärmequellen aufbewahrt werden, da dies zu Beschädigungen führen kann. **15.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

## FR Ensemble d'haltères

### Avvertissements:

**1.** Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Il ne doit pas être donné aux enfants pour jouer. **2.** Avant d'utiliser le produit, assurez-vous qu'il n'est pas endommagé. **3.** Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne le réparez pas vous-même. **4.** Utilisez le produit uniquement à des fins auxquelles il est destiné (c'est-à-dire pour des exercices de fitness). **5.** Pour éviter des dommages musculaires, effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement. **6.** Choisissez des haltères adaptées à votre niveau de formation. **7.** Tenez les haltères fermement et en toute sécurité pendant les exercices et assurez-vous d'utiliser la bonne technique pour éviter de trop plier la colonne vertébrale. **8.** Ne faites pas d'exercice avec des haltères sur des muscles fatigués, car cela augmente le risque de blessure. **9.** Après avoir fixé les poids sur la barre, assurez-vous que le verrou (serrage) est correctement monté et que les disques ne glissent pas de la barre. **10.** Utilisez des bandes de poignet pendant l'entraînement avec des haltères, si possible, pour éviter de surcharger les articulations. **11.** Soyez toujours prudent lors de l'entraînement avec des haltères pour éviter les blessures. **12.** Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue qui ne restreint pas les mouvements et avec des chaussures appropriées. **13.** Si vous ressentez des vertiges ou toute douleur, arrêtez immédiatement l'exercice. **14.** Ne placez pas le produit près des sources de chaleur, car cela risque de l'endommager. **15.** Il est conseillé de conserver cette étiquette.

## GB Dumbbell set

### Warnings:

**1.** The product is a sports item, not a toy. Do not give it to children to play with. **2.** Before using, ensure that the product is not damaged. **3.** A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. **4.** Use the product only for its intended purposes (i.e., for fitness exercises). **5.** To avoid muscle damage, perform a warm-up before starting training. **6.** Choose dumbbells suitable for your training level. **7.** Hold the dumbbells steadily and securely during exercises and ensure proper technique to avoid excessive bending of the spine. **8.** Do not perform exercises with dumbbells on tired muscles, as it increases the risk of injury. **9.** After placing the weights on the barbell, make sure the lock (clamp) is properly mounted and the plates do not slide off the barbell. **10.** Use wrist straps during dumbbell training, if possible, to avoid overloading the joints. **11.** Always be cautious during dumbbell training to avoid injuries. **12.** It is recommended to train in clothing that does not restrict movement and in suitable footwear. **13.** If you experience dizziness or any pain, stop exercising immediately. **14.** Do not place the product near heat sources, as it may damage it. **15.** It is recommended to keep this label.

## PL Zestaw hantli

### 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 fitness). **5.** W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę. **6.** Wybierz hantle odpowiednie dla swojego poziomu zaawansowania treningowego. **7.** Trzymaj hantle stabilnie i pewnie podczas wykonywania ćwiczeń i dbaj o prawidłową technikę podczas treningu, unikaj nadmiernego wygięcia kręgosłupa. **8.** Nie wykonuj ćwiczeń z hantlami na zmęczone mięśnie, ponieważ zwiększa to ryzyko kontuzji. **9.** Po nałożeniu obciążenia na gryf upewnij się, że blokada (zacisk) jest prawidłowo zamontowana i kładzie nie zsuną się z gryfu. **10.** W miarę możliwości używaj opasek na nadgarstki podczas treningu z hantlami, aby uniknąć przeciążenia stawów. **11.** Zawsze zachowuj ostrożność podczas treningu z hantlami, aby uniknąć urazów. **12.** Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwii. **13.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. **14.** Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, gdyż grozi to jego uszkodzeniem. **15.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

## SH Sada činek

### Upozornienia:

**1.** Produkt je športovým artiklom, nie je hračkou. Nie je určený na hranie deťom. **2.** Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený. **3.** Poškodený produkt nesplňa bezpečnostné podmienky. Neopravujte ho sami. **4.** Produkt používajte len na účely, na ktoré je určený (tj. na fitness cvičenia). **5.** Aby ste predišli poškodeniu svalov, vykonajte pred začiatkom tréningu rozčívku. **6.** Vyberte si činky vhodné pre vašu úroveň tréningovej zdatnosti. **7.** Držte činky stabilne a pevne počas cvičení a dbajte na správnou techniku, aby ste zabránili nadmernému ohybní chrbtice. **8.** Necvičte s činkami na unavené svaly, pretože to zvyšuje riziko zranenia. **9.** Po nasadení závaží na činku sa uistite, že blokovanie (svorka) je správne namontované a závažia sa nezozmýknú z činky. **10.** Používajte podľa možnosti zápevní pásy počas tréningu s činkami, aby ste predišli preťaženiu klbov. **11.** Vždy buďte opatrní počas tréningu s činkami, aby ste zabránili zraneniam. **12.** Odporúča sa cvičiť v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a v vhodnej obuvi. **13.** V prípade výskytu závratov alebo akýchkoľvek bolestivých pocitov okamžite prestaňte cvičiť. **14.** Produkt neukladajte blízko zdrojov tepla, pretože hrozí jeho poškodenie. **15.** Odporúča sa zachovať tento štítok.

## UA Набір гантелей

### Попередження:

**1.** Продукт є спортивним товаром, а не іграшкою. Не давайте його дітям для гри. **2.** Перед використанням переконайтеся, що продукт не пошкоджений. **3.** Пошкоджений продукт не відповідає умовам безпеки. Не ремонтуйте його самостійно. **4.** Використовуйте продукт лише за призначенням (тобто для фітнес-прав). **5.** Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед початком тренування проведіть розминку. **6.** Вибірьте гантелі, відповідні вашому рівню тренувальної підготовки. **7.** Тримайте гантелі стабільно і впевнено під час виконання вправ і дотримуйтеся правильної техніки, щоб уникнути надмірного згинання хребта. **8.** Не виконуйте вправи з гантелями на втомлених м'язів, оскільки це збільшує ризик травм. **9.** Після того, як навантаження накладено на гриф, переконайтеся, що замок (затиск) правильно встановлений і диски не зісковзнуть з грифа. **10.** За можливості використовуйте зап'ястні бандажі під час тренування з гантелями, щоб уникнути перенавантаження суглобів. **11.** Завжди будьте обережні під час тренування з гантелями, щоб уникнути травм. **12.** Рекомендується тренуватися в одязі, який не обмежує рухи, і в підходящому взутті. **13.** У разі появи запаморочень або будь-яких болів, негайно припиніть вправи. **14.** Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може призвести до його пошкодження. **15.** Рекомендується зберегти цей етикетку.

## DISTRIBUTION:

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



## CEZ

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