

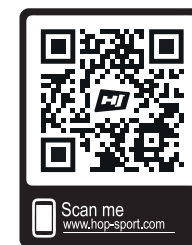
**HJ HOP-SPORT**®



SET  
**G**  
20 KG

1 x 20 KG

# **GUSS HANTELSCHEIBEN-SET HS-120G**



## DISTRIBUTION:



Hegen Deutschland GmbH  
Papenreye 53  
22453 Hamburg



Hegen Česko s.r.o.  
Stavbařů 2201/36  
734 01 Karviná-Mizerov



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



Hegen UK Ltd  
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road  
London, United Kingdom, W5 5TH



## IMPORTER:

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

## CZ Závaží litinové HS-I20G

### Upozornění:

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

## IT Set di pesi in ghisa HS-I20G

### Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini.
2. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i componenti del set siano in buone condizioni. Crepe o danni possono causare incidenti.
3. Un prodotto danneggiato non soddisfa i requisiti di sicurezza. Non tentare di ripararlo da solo.
4. Durante la sostituzione dei dischi sul bilanciere, assicurarsi che tutti gli elementi siano fissati e bloccati correttamente per evitare che scivolino.
5. Si consiglia di allenarsi con abbigliamento sportivo comodo e aderente che non limiti i movimenti né si impigli con l'attrezzatura.
6. Eseguire gli esercizi su una superficie stabile e piana per evitare cadute o la perdita del carico.
7. Eseguire un riscaldamento adeguato prima di ogni allenamento per prevenire infortuni muscolari e articolari.
8. Evitare movimenti bruschi durante il sollevamento e l'abbassamento dei pesi per ridurre il rischio di infortuni.
9. Non allenarsi mai con carichi eccessivi senza l'assistenza di un'altra persona.
10. Conservare i pesi in un luogo asciutto, lontano da umidità e fonti di calore, per prevenire corrosione e danni ai materiali.
11. Si consiglia l'uso di guanti da allenamento per una presa migliore e per ridurre il rischio di abrasioni.
12. Utilizzare pesi adeguati al tuo livello di forma fisica. Un carico eccessivo può causare lesioni.
13. Durante la discesa dei pesi, prestare attenzione al pavimento per evitare danni. È consigliato l'uso di tappetini protettivi.
14. Assicurarsi di avere abbastanza spazio per allenarsi in sicurezza evitando così con oggetti o persone.
15. In caso di vertigini o dolore, interrompi immediatamente l'allenamento.
16. Si consiglia di conservare questa etichetta.

## DE Guss Hantelscheiben-Set HS-I20G

### Warnungen:

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

## NL Set van gietijzeren gewichten HS-I20G

### Waarschuwingen:

1. Dit product is een sportartikel, geen speelgoed. Buiten het bereik van kinderen houden.
2. Controleer voor elk gebruik of alle onderdelen in goede staat verkeren. Scheuren of beschadigingen kunnen ongelukken veroorzaken.
3. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Repareer het niet zelf.
4. Zorg er bij het verwisselen van de schijven op de halterstang voor dat alle onderdelen goed bevestigd en vergrendeld zijn om wegglijden te voorkomen.
5. Draag comfortabele, goed aansluitende sportkleding die je bewegingen niet belemmert en niet blijft haken aan het materiaal.
6. Train op een stabiele, vlakke ondergrond om vallen of het laten vallen van gewichten te voorkomen.
7. Doe altijd een goede warming-up voor elke trainingssessie om spier- en gewichtsblessures te voorkomen.
8. Vermijd abrupte bewegingen bij het optillen en neerzetten van gewichten om het risico op blessures te minimaliseren.
9. Train nooit met overmatige belasting zonder hulp van een andere persoon.
10. Bewaar de gewichten op een droge plaats, uit de buurt van vocht en warmtebronnen om corrosie en materiaalschade te voorkomen.
11. Het dragen van trainingsschoenen wordt aanbevolen voor een betere grip en om schafwonden te voorkomen.
12. Gebruik gewichten die passen bij jouw niveau van fysieke fitheid. Te zware belasting kan tot blessures leiden.
13. Laat gewichten voorzichtig zakken om schade aan de vloer te voorkomen. Gebruik bij voorkeur beschermmaten.
14. Zorg ervoor dat je voldoende ruimte hebt om veilig te kunnen trainen zonder ergens tegenaan te stoten.
15. Stop de training onmiddellijk als je duizeligheid of pijn ervaart.
16. Bewaar dit etiket voor toekomstig gebruik.

## EN Cast iron set HS-I20G

### Warnings:

1. The product is a sports item, not a toy. Keep out of the reach of children.
2. Before each use, ensure that all parts of the set are in good condition. Cracks or damage may lead to accidents.
3. A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself.
4. When changing plates on the barbell, ensure that all components are properly secured and locked in place to prevent slipping.
5. It is recommended to wear comfortable, form-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents catching on equipment.
6. When exercising with weights, make sure to stand on a stable, flat surface to avoid tipping over or dropping the weights.
7. Before each workout, perform an appropriate warm-up to prevent 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 assistance of a second person.
10. Store the weights in a dry place, away from moisture and heat sources, to prevent corrosion and material damage.
11. It is recommended to use training gloves for better grip and to reduce the risk of hand abrasions.
12. Use weights appropriate for your level of advancement and physical condition. Excessive weight may lead to injury.
13. Be cautious when placing weights down to avoid damaging the floor. It is recommended to use protective mats.
14. Ensure that you have enough space to perform exercises freely to avoid accidentally hitting other objects or people.
15. If you feel dizzy or experience any pain, stop training immediately.
16. It is recommended to keep this label.

## PL Zestaw obciążen żelaznych HS-I20G

### Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
2. Przed każdym użyciem upewnij się, że wszystkie elementy zestawu 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 gryfie, upewnij się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zabezpieczone przed zsunięciem się.
5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowy, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt.
6. Ćwicząc z obciążeniami, upewnij się, że stoisz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć przewrócenia się lub upuszczenia ciężaru.
7. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów.
8. Unikaj gwałtownych ruchów podczas podnoszenia i opuszczania obciążań, aby zminimalizować ryzyko kontuzji mięśni lub stawów.
9. Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez assekuracji drugiej osoby. Przechowuj obciążenia w suchym miejscu, z dala od wilgoci i źródeł ciepła, aby zapobiec korozji i uszkodzeniu materiału.
11. Zaleca się korzystanie z rękawic treningowych w celu lepszego chwytu i zmniejszenia ryzyka obrażeń na dloniach.
12. Korzystaj z obciążań adekwatnych do Twojego poziomu zaawansowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji.
13. Podczas upuszczania obciążań 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 innych przedmiotów lub osób.
15. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening.
16. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

## FR Ensemble de poids en fonte HS-I20G

### Avertissements:

1. Le produit est un équipement de sport, pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants.
2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les éléments du kit sont en bon état. Les fissures ou dommages peuvent entraîner un accident.
3. Un produit endommagé ne répond pas aux normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même.
4. Lors du remplacement des disques sur la barre, assurez-vous que tous les éléments sont correctement fixés et sécurisés contre tout glissement.
5. 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.
6. 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.
7. Avant chaque entraînement, effectuez un échauffement approprié pour éviter les blessures musculaires et articulaires.
8. 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.
9. Ne vous entraînez jamais avec des charges excessives sans l'assistance d'une autre personne.
10. 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.
11. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise et pour réduire le risque d'ampoules sur les mains.
12. Utilisez des poids adaptés à votre niveau de compétence et à votre condition physique. Trop de poids peut entraîner des blessures.
13. Faites attention au sol lors de la dépose des poids pour éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection.
14. 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.
15. En cas de vertige ou de douleur, arrêtez immédiatement l'entraînement.
16. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

## SK Sada liatinových závaží HS-I20G

### Upozornenie:

1. Výrobok je športová pomôcka, nie hračka. Uchovávať mimo dosahu detí.
2. Pred každým použitím sa uistite, že všetky časti súpravy sú v dobrom stave. Praskliny alebo poškodenia môžu viesť k nehode.
3. Poškodený výrobok nesplňuje bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami.
4. Pri výmene kotoučov na tyči sa uistite, že všetky prvky sú správne upevnené a zabezpečené pred sklznutím.
5. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zachyteniu o zariadenie.
6. Pri cvičení s činkami sa uistite, že stojíte na stabilnom a rovnom povrchu, aby ste predišli prevráteniu alebo upuštenu závažia.
7. Pred každým tréningom sa riadne rozvočíte, aby ste predišli zraneniam svalov a kĺbov.
8. Vyhňte sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní závaží, aby ste minimalizovali riziko poranenia svalov alebo kĺbov.
9. Nikdy neovčíte s nadmerným závažím bez asistencie inej osoby.
10. Uchovávať závažia na suchom mieste, mimo vlhkosti a zdrojov tepla, aby ste zabránili korózii a poškodeniu materiálu.
11. Odporúča sa používať tréningové rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odrenín na rukách.
12. Používajte závažia primerané vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondícii. Príliš veľká záťaž môže viesť k zraneniu.
13. Pri ukladaní závaží dávajte pozor na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podložky.
14. Uistite sa, že máte dostatok miesta na voľné vykonávanie cvičení, aby ste sa vyhli náhodnému úderu do iných predmetov alebo osôb.
15. Ak pocítite závraty alebo akúkoľvek bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
16. Odporúča sa ponechať si tento štítek.

## ES Juego de pesas de hierro fundido HS-I20G

### Advertencias:

1. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. Mantener fuera del alcance de los niños.
2. Antes de cada uso, asegúrate de que todos los elementos del conjunto estén en buen estado. Las grietas o daños pueden provocar accidentes.
3. Un producto dañado no cumple con los requisitos de seguridad. No intentes repararlo por tu cuenta.
4. Al cambiar los discos en la barra, asegúrate de que todos los elementos estén correctamente colocados y asegurados para evitar que se deslicen.
5. Se recomienda entrenar con ropa deportiva cómoda y ajustada que no restrinja los movimientos ni se enganche en el equipo.
6. Entrena sobre una superficie plana y estable para evitar caídas o que se te caigan los pesos.
7. Realiza un calentamiento adecuado antes de cada entrenamiento para evitar lesiones musculares o articulares.
8. Evita movimientos bruscos al levantar o bajar las pesas para minimizar el riesgo de lesiones.
9. Nunca entrenes con cargas excesivas sin la asistencia de otra persona.
10. Guarda los pesos en un lugar seco, alejado de la humedad y fuentes de calor, para evitar la corrosión o daños en el material.
11. Se recomienda el uso de guantes de entrenamiento para mejorar el agarre y reducir el riesgo de rozaduras.
12. Utiliza pesos adecuados a tu nivel de forma física. Un peso excesivo puede provocar lesiones.
13. Al bajar los pesos, ten cuidado con el suelo para evitar daños. Se recomienda el uso de colchonetas o tarpetos.
14. Asegúrate de tener suficiente espacio libre para entrenar con seguridad y evitar golpes accidentales.
15. Si experimentas mareos o dolor, interrumpe el entrenamiento inmediatamente.
16. Se recomienda conservar esta etiqueta.

## UA Набір чавунних ваг HS-I20G

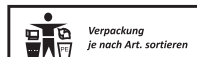
### Застереження:

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

HERGESTELLT IN CHINA



CARTA  
RACCOLTA CARTA  
Verifica le disposizioni  
del tuo Comune



quefairedemesdechets.fr