

5 902308 240179

CZ JEDNORUČKA S RUČNÍ REGULACÍ

Varování

1. Maximální bezpečnost a účinnost dosáhnete pouze správnou montáží a používáním v souladu s návodem. Výrobce nenese odpovědnost za škody způsobené jeho nedodržení. 2. Výrobek je sportovní zařízení – nikoliv hračka. Určeno pouze pro dospělé osoby. Uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat. 3. Používejte činku pouze k účelu: silový trénink v domácím prostředí. 4. Před tréninkem zkontrolujte, zda je činka kompletní a všechny kotouče jsou pevně upevněny a dotaženy. 5. Nevěčte, pokud je otočná rukojeť nebo kotouče uvolněné, poškozené nebo nesprávně nasazené – hrozí zranění. 6. Nikdy nemějte zátěž při držení činky v ruce nebo během cvičení. 7. Pokud se šroub špatně dotahuje, nepoužívejte sílu – zkontrolujte usazení kotoučů a závitu. 8. Před každým tréninkem se rozocvičte a noste vhodnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou a přiléhavé oblečení. 9. Cvičte plynule a kontrolovaně, vyhýbejte se prudkým pohybům. 10. Přizpůsobte váhu a intenzitu své úrovní – nepřetěžujte tělo. 11. Dávejte pozor při zvedání a přenášení – nesprávný úchop může způsobit poranění páteře. 12. Neodkládejte činku přímo na podlahu – hrozí poškození. Vždy používejte ochrannou podložku. 13. Činku smí používat pouze jedna osoba současně. Doporučuje se dozor tříletí osoby. 14. Osoby se zdravotními problémy nebo užívající léky by se měly před tréninkem poradit s lékařem. 15. V případě bolesti, dušnosti, závratě nebo nevolnosti okamžitě přerušete cvičení a vyhledejte lékaře. 16. Uchovávejte činku v suchém prostředí mimo dosah vlhkosti, prachu, tepla a ohně. 17. Neskladujte ostré předměty v blízkosti činky. 18. Čistěte vlhkým hadříkem a následně do sucha. 19. Neprovádějte vlastní úpravy zařízení – používejte pouze originální díly. 20. Doporučujeme uchovat tuto etiketu pro budoucí použití.

Pokyny pro změnu zátěže

1. Položte činku na stabilní plochu. 2. Odšroubujte chromovaný uzamykací šroub – otočte proti směru hodinových ručiček. 3. Sejměte nebo přidejte kotouče dle požadované váhy. 4. Opět pevně zašroubujte šroub ve směru hodinových ručiček. 5. Ujistěte se, že je šroub pevně utažený a kotouče nejsou uvolněné.

DE MANUELL VERSTELLBARE KURZHANTEL

Warnhinweise

1. Maximale Sicherheit und Effektivität werden nur durch sachgemäße Montage und bestimmungsgemäße Verwendung gemäß dieser Anleitung erreicht. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch Missachtung entstehen. 2. Dieses Produkt ist ein Sportgerät – kein Spielzeug. Nur für Erwachsene geeignet. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. 3. Verwenden Sie die Hantel ausschließlich für Krafttraining im häuslichen Bereich. 4. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass die Hantel vollständig montiert ist und alle Gewichtsscheiben fest sitzen und korrekt befestigt sind. 5. Trainieren Sie nicht, wenn der Griff oder die Scheiben locker, beschädigt oder falsch montiert sind – Verletzungsgefahr! 6. Ändern Sie das Gewicht niemals während des Trainings oder wenn Sie die Hantel in der Hand halten. 7. Wenn sich der Verschluss schwer drehen lässt – wenden Sie keine Gewalt an. Prüfen Sie die Passform der Scheiben und reinigen Sie das Gewinde. 8. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und tragen Sie rutschfeste Sportschuhe sowie eng anliegende, bequeme Sportkleidung. 9. Führen Sie die Bewegungen kontrolliert und gleichmäßig aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. 10. Passen Sie das Trainingsgewicht und die Intensität Ihrem Fitnessniveau an. Überlasten Sie sich nicht. 11. Achten Sie beim Heben und Tragen der Hantel auf eine ergonomische Haltung – unsachgemäßes Heben kann zu Rückenverletzungen führen. 12. Legen Sie die Hantel nie direkt auf den Boden – es besteht die Gefahr von Beschädigungen. Verwenden Sie immer eine Schutzmatte und eine ebene, stabile Unterlage. 13. Nur eine Person darf das Gerät gleichzeitig benutzen. Eine Hilfsperson wird empfohlen. 14. Personen mit gesundheitlichen Problemen (z. B. Kreislauf- oder Gelenksbeschwerden) oder bei Einnahme von Medikamenten, die Blutdruck, Herzfrequenz oder Koordination beeinflussen, sollten vor Trainingsbeginn ärztlichen Rat einholen. 15. Bei Schmerzen, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit – brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt. 16. Lagern Sie die Hantel an einem trockenen Ort – geschützt vor Staub, Feuchtigkeit, Hitzequellen und offenem Feuer. 17. Lagern Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts. 18. Reinigen Sie die Oberfläche mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie sie anschließend gründlich ab. 19. Nehmen Sie keine eigenständigen Änderungen am Gerät vor. Verwenden Sie nur Originalteile. 20. Es wird empfohlen, dieses Etikett für späteren Gebrauch aufzubewahren.

Anleitung zur Gewichtsanpassung

1. Legen Sie die Hantel auf eine stabile Oberfläche. 2. Drehen Sie die verchromte Sicherungsschraube gegen den Uhrzeigersinn heraus. 3. Entfernen oder fügen Sie Gewichtsscheiben hinzu – je nach gewünschtem Gewicht. 4. Drehen Sie die Schraube wieder im Uhrzeigersinn fest, um die Scheiben sicher zu fixieren. 5. Vergewissern Sie sich, dass die Schraube fest angezogen ist und die Scheiben nicht locker sind.

EN MANUAL ADJUSTABLE DUMBBELL

Warnings

1. Maximum safety and effectiveness are achieved only through proper assembly and use in accordance with this manual. The manufacturer is not responsible for injuries or damage resulting from misuse. 2. This product is a piece of sports equipment – not a toy. Intended for adult use only. Keep children and pets away from the equipment. 3. Use the dumbbell only as intended: for strength training in a home environment. 4. Before training, ensure the dumbbell is fully assembled and that all plates are securely fastened and properly tightened. 5. Do not exercise if the knob or weight plates are loose, damaged, or improperly attached – risk of injury. 6. Never change the weight while holding the dumbbell or during exercise. 7. If the knob is difficult to tighten – do not use force. Check the plate alignment and thread cleanliness. 8. Always warm up before training and wear appropriate non-slip sports shoes and fitted, comfortable clothing. 9. Exercise in a smooth and controlled manner. Avoid jerky or sudden movements. 10. Adjust weight and intensity to your fitness level. Do not overstrain your body. 11. Be cautious when lifting and carrying the dumbbell – improper handling may cause back injury. 12. Do not place the dumbbell directly on the floor – risk of damage. Use a protective mat and a stable, flat surface. 13. Only one person may use the equipment at a time. Spotter assistance is recommended. 14. Individuals with health issues (e.g. cardiovascular, joint conditions) or taking medications affecting blood pressure, heart rate, or coordination should consult a doctor before exercising. 15. If you feel pain, shortness of breath, dizziness or nausea – stop exercising immediately and seek medical advice. 16. Store the dumbbell in a dry location, away from dust, moisture, heat sources and open flame. 17. Do not store sharp objects near the equipment. 18. Clean the surface with a damp cloth and dry thoroughly. 19. Do not modify the equipment. Use only original parts. 20. Keep this label for future reference.

Weight Adjustment Instructions

1. Place the dumbbell on a stable surface. 2. Unscrew the chrome locking bolt by turning it counterclockwise. 3. Remove or add plates according to the desired weight. 4. Re-tighten the bolt by turning it clockwise to securely lock the plates. 5. Ensure the bolt is firmly tightened and plates are not loose.

ES MANCUERNA REGULABLE MANUAL

Advertencias

1. La máxima seguridad y eficacia se alcanzan únicamente con un montaje correcto y un uso conforme al manual. El fabricante no se hace responsable de los daños derivados del mal uso. 2. Este producto es un equipo deportivo – no es un juguete. Solo para adultos. Mantenga a los niños y animales alejados del equipo. 3. Utilice la mancuerna solo para entrenamiento de fuerza en el hogar. 4. Antes de entrenar, asegúrese de que la mancuerna esté completamente montada y que todos los discos estén firmemente ajustados. 5. No realice ejercicios si el pomo o los discos están sueltos, dañados o mal montados – riesgo de lesión. 6. No cambie el peso mientras sostiene la mancuerna o durante el entrenamiento. 7. Si el pomo no se ajusta fácilmente, no aplique fuerza. Revise el ajuste de los discos y la limpieza de la rosca. 8. Realice un calentamiento previo y use calzado deportivo antideslizante y ropa cómoda y ajustada. 9. Ejercitese de forma fluida y controlada. Evite movimientos bruscos. 10. Adapte el peso y la intensidad a su nivel. No sobrecargue su cuerpo. 11. Sea cuidadoso al levantar y transportar la mancuerna – un mal agarre puede provocar lesiones. 12. No coloque la mancuerna directamente en el suelo. Use siempre una superficie plana y una alfombrilla protectora. 13. Solo una persona puede usar el equipo a la vez. Se recomienda la supervisión de otra persona. 14. Las personas con problemas de salud (circulatorios, articulares, etc.) o que tomen medicamentos deben consultar al médico antes de entrenar. 15. Si siente dolor, mareos, náuseas o dificultad para respirar – detenga el entrenamiento y acuda al médico. 16. Guarde la mancuerna en un lugar seco, alejado del polvo, humedad, calor y fuentes de fuego. 17. No almacene objetos punzantes cerca del equipo. 18. Limpie la superficie con un paño húmedo y séquela completamente. 19. No modifique el equipo. Use solo piezas originales. 20. Conserve esta etiqueta para futuras consultas.

Instrucciones de cambio de peso

1. Coloque la mancuerna sobre una superficie estable. 2. Desenrosque el perno de bloqueo cromado girándolo en sentido antihorario. 3. Retire o añada discos según el peso deseado. 4. Vuelva a apretar el perno girándolo en sentido horario hasta fijar bien los discos. 5. Asegúrese de que el perno esté bien apretado y que los discos no estén sueltos.

FR HALTÈRE RÉGLABLE MANUELLE

Avertissements

1. La sécurité et l'efficacité maximales sont assurées uniquement par un montage et une utilisation conformes à ce manuel. Le fabricant n'est pas responsable des dommages dus à une mauvaise utilisation. 2. Ce produit est un équipement sportif – ce n'est pas un jouet. Réservez aux adultes. Tenir les enfants et les animaux éloignés. 3. Utilisez l'haltère uniquement pour l'entraînement musculaire à domicile. 4. Avant l'entraînement, vérifiez que l'haltère est bien assemblé et que les disques sont bien fixés. 5. N'utilisez pas l'haltère si le bouton ou les disques sont desserrés, endommagés ou mal fixés – risque de blessure. 6. Ne changez jamais la charge en tenant l'haltère ou pendant l'exercice. 7. Si le bouton est difficile à serrer – n'utilisez pas de force. Vérifiez l'ajustement des disques et l'état du filetage. 8. Faites un échauffement avant chaque entraînement et portez des chaussures antidérapantes ainsi qu'une tenue ajustée et confortable. 9. Effectuez les mouvements de manière contrôlée. Évitez les gestes brusques. 10. Adaptez la charge et l'intensité à votre niveau. Ne vous surchargez pas. 11. Soyez prudent lors de la manipulation – un mauvais geste peut entraîner des blessures au dos. 12. Ne posez jamais l'haltère directement au sol. Utilisez un tapis de protection et une surface stable. 13. Une seule personne à la fois peut utiliser l'équipement. Une assistance est recommandée. 14. Les personnes souffrant de problèmes de santé ou prenant des médicaments doivent consulter un médecin avant l'exercice. 15. En cas de douleur, vertige, essoufflement ou nausée – arrêtez immédiatement et consultez un médecin. 16. Stockez l'haltère dans un endroit sec, à l'abri de la poussière, de l'humidité, de la chaleur et du feu. 17. Ne stockez pas d'objets pointus près de l'appareil. 18. Nettoyez la surface avec un chiffon humide puis séchez-la soigneusement. 19. Ne modifiez pas l'appareil. Utilisez uniquement des pièces d'origine. 20. Conservez cette étiquette pour référence ultérieure.

Instructions de changement de charge

1. Placez l'haltère sur une surface stable. 2. Dévissez la vis de blocage chromée en la tournant dans le sens antihoraire. 3. Retirez ou ajoutez des disques selon la charge souhaitée. 4. Revissez la vis dans le sens horaire pour bien fixer les disques. 5. Assurez-vous que la vis est bien serrée et que les disques sont stables.

HU KÉZI ÁLLÍTÁSÚ SZÜLYÓ

Figyelemztetések

1. A maximális biztonság és hatékonyság kizárólag a jelen kézikönyv szerinti, megfelelő összeszerelés és használat mellett érhető el. A gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő sérülésekért vagy károkért. 2. A termék sporteszköz – nem játék. Kizárólag felnőttek számára készült. A gyermekeket és háziállatokat tartsa távol a berendezéstől. 3. A súlyzót kizárólag rendeltetésszerűen használja: otthoni környezetben végzett erőnléti edzéshez. 4. Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a súlyzó teljes mértékben össze van szerelve, valamint hogy az összes súlytárcsa biztonságosan rögzített és megfelelően meghúzott állapotban van. 5. Ne végezzen gyakorlatot, ha a rögzítógomb vagy a súlytárcsák lazák, sérültek vagy nem megfelelően rögzítettek – sérülésveszély. 6. Soha ne változtassa meg a terhelést a súlyzó kézből tartása közben vagy a gyakorlat végrehajtása alatt. 7. Ha a rögzítógomb nehezen húzható meg, ne alkalmazzon erőt. Ellenőrizze a tárcsák megfelelő illeszkedését és a menet tisztaságát. 8. Edzés előtt mindig végezzen bemelegítést, és viseljen megfelelő, csúszásmentes sportcipőt, valamint testhezzálló, kényelmes ruházatot. 9. A gyakorlatokat egyenletesen és kontrollált módon hajtsa végre. Kerülje a rángatózó vagy hirtelen mozdulatokat. 10. A terhelést és az intenzitást igazítsa fizikai állapotához. Ne terhelje túl szervezetét. 11. A súlyzó emelésekor és szállításkor fokozott óvatossággal járjon el – a nem megfelelő kezelés hátsérülést okozhat. 12. Ne helyezze a súlyzót közvetlenül a padlóra – károsodás veszélye. Használjon védőszőnyeget, és biztosítson stabil, sík felületet. 13. A berendezést egyszerűen csak egy személy használhatja. Segítő személy (spotter) igénybevétele javasolt. 14. Egészségügyi problémával (pl. szív- és érrendszeri, illetve ízületi megbetegedés) élő személyek, valamint vérnyomást, pulzust vagy koordinációt befolyásoló gyógyszert szedők edzés előtt konzultáljanak orvossal. 15. Fájdalom, légszomj, szédülés vagy hányinger esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz. 16. A súlyzót száraz helyen tárolja, portól, nedvességtől, hőforrásoktól és nyílt lángtól távol. 17. Ne tároljon éles tárgyakat a berendezés közelében. 18. A felületet nedves ruhával tisztítsa meg, majd alaposan törölje szárazra. 19. Ne módosítsa a berendezést. Kizárólag eredeti alkatrészeket használjon. 20. Őrizze meg ezt a címkét későbbi hivatkozás céljából.

Súlybeállítási útmutató

1. Helyezze a súlyzót stabil felületre. 2. Csavarja ki a krómozott rögzítőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva. 3. Válassza el vagy helyezze fel a súlytárcsákat a kívánt terhelésnek megfelelően. 4. Húzza meg ismét a csavart az óramutató járásával megegyező irányba forgatva, hogy a tárcsákat biztonságosan rögzítse. 5. Győződjön meg arról, hogy a csavar megfelelően meg van húzva, és a súlytárcsák nem lazák.

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
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

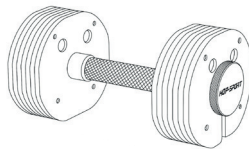


Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER



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



IT MANUBRIO REGOLABILE MANUALE

Avvertenze

1. La massima sicurezza ed efficacia si ottengono solo con un montaggio corretto e un uso conforme al manuale. Il produttore non è responsabile per danni derivanti da un uso improprio. 2. Il prodotto è un attrezzo sportivo – non è un giocattolo. Riservato agli adulti. Tenere lontani bambini e animali. 3. Usare il manubrio solo per l'allenamento di forza in ambiente domestico. 4. Prima dell'allenamento, verificare che il manubrio sia completo e che tutti i dischi siano saldamente fissati. 5. Non usare se la manopola o i dischi sono allentati, danneggiati o non correttamente installati – rischio di infortunio. 6. Non modificare il peso mentre si tiene il manubrio o durante l'allenamento. 7. In caso di difficoltà nel serraggio – non forzare. Controllare l'allineamento dei dischi e la pulizia della filettatura. 8. Eseguire il riscaldamento prima di ogni sessione. Indossare scarpe sportive antiscivolo e abbigliamento comodo e aderente. 9. Eseguire i movimenti in modo fluido e controllato. Evitare strappi bruschi. 10. Adattare il carico e l'intensità al proprio livello. Non sovraccaricare l'organismo. 11. Fare attenzione durante il sollevamento o il trasporto – un'impugnatura errata può causare lesioni alla schiena. 12. Non appoggiare il manubrio direttamente sul pavimento. Usare un tappetino protettivo su una superficie stabile. 13. L'attrezzo può essere usato da una sola persona alla volta. È consigliabile la supervisione di un'altra persona. 14. Chi soffre di disturbi (es. cardiovascolari o osteoarticolari) o assume farmaci deve consultare un medico prima dell'allenamento. 15. In caso di dolore, vertigini, affanno o nausea – interrompere l'attività e consultare un medico. 16. Conservare il manubrio in un luogo asciutto, lontano da polvere, umidità, fonti di calore e fiamme. 17. Non riporre oggetti appuntiti vicino all'attrezzo. 18. Pulire la superficie con un panno umido e asciugare accuratamente. 19. Non apportare modifiche non autorizzate. Utilizzare solo ricambi originali. 20. Conservare questa etichetta per riferimento futuro.

Istruzioni per cambiare il peso

1. Posizionare il manubrio su una superficie stabile. 2. Svitare il bullone cromato ruotandolo in senso antiorario. 3. Rimuovere o aggiungere i dischi in base al carico desiderato. 4. Riavvitare il bullone in senso orario per bloccare i dischi in sicurezza. 5. Verificare che il bullone sia ben serrato e che i dischi non si muovano.

NL HANDHALTERTJE MET HANDMATIGE VERSTELLING

Waarschuwingen

1. Maximale veiligheid en effectiviteit worden alleen bereikt bij correcte montage en gebruik volgens de instructies. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade door verkeerd gebruik. 2. Dit product is een sporttoestel – geen speelgoed. Alleen voor volwassenen. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt. 3. Gebruik de dumbbell uitsluitend voor krachttraining thuis. 4. Controleer vóór gebruik of de dumbbell compleet is en de gewichten stevig vastzitten. 5. Oefen niet als de draaiknop of gewichten los, beschadigd of verkeerd gemonteerd zijn – risico op letsel. 6. Wijzig het gewicht nooit terwijl je de dumbbell vasthoudt of tijdens de training. 7. Als je problemen hebt met het vastdraaien – gebruik geen kracht. Controleer of de schijven goed aansluiten en het schroefdraad schoon is. 8. Doe altijd een warming-up en draag antislipschoenen en nauwsluitende sportkleding. 9. Train soepel en gecontroleerd. Vermijd plotselinge bewegingen. 10. Pas het gewicht en de intensiteit aan je niveau aan. Vermijd overbelasting. 11. Wees voorzichtig bij het optillen en verplaatsen van de dumbbell – onjuiste grip kan rugletsel veroorzaken. 12. Leg de dumbbell niet direct op de vloer – gebruik altijd een beschermmat en stabiele ondergrond. 13. Slechts één persoon mag het apparaat tegelijk gebruiken. Hulp van een andere persoon wordt aanbevolen. 14. Personen met gezondheidsproblemen of die medicatie nemen moeten een arts raadplegen. 15. Bij pijn, duizeligheid, kortademigheid of misselijkheid – stop de training en raadpleeg een arts. 16. Bewaar de dumbbell op een droge plaats, uit de buurt van stof, vocht, hitte en vuur. 17. Houd scherpe voorwerpen uit de buurt. 18. Reinig het oppervlak met een vochtige doek en droog het daarna goed af. 19. Voer geen wijzigingen uit. Gebruik alleen originele onderdelen. 20. Bewaar dit etiket voor toekomstig gebruik.

Instructies voor het wijzigen van het gewicht

1. Plaats de dumbbell op een stabiel oppervlak. 2. Draai de chromen bout los (tegen de klok in). 3. Verwijder of voeg gewichten toe, afhankelijk van de gewenste belasting. 4. Draai de bout weer vast (met de klok mee) om de schijven veilig te vergrendelen. 5. Zorg ervoor dat de bout stevig is aangedraaid en de gewichten goed vastzitten.

PL HANTEL Z MANUALNĄ REGULACJĄ

Ostrzeżenia

1. Maksymalne bezpieczeństwo i skuteczność osiągniesz tylko przy prawidłowym montażu i użytkowaniu zgodnie z instrukcją. Producent nie odpowiada za szkody wynikające z jej nieprzestrzegania. 2. Produkt jest artykułem sportowym – nie zabawką. Przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. 3. Używaj hantli zgodnie z przeznaczeniem: wyłącznie do treningu siłowego w warunkach domowych. 4. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że hantle są kompletne, a wszystkie talerze są stabilnie zamocowane i prawidłowo dokręcone. 5. Nie wykonuj ćwiczeń, jeśli pokrętkę lub talerze są poluzowane, uszkodzone lub nieprawidłowo zamocowane – grozi to urazem. 6. Nigdy nie zmieniaj obciążenia w trakcie trzymania hantla w dłoni lub w czasie ćwiczeń. 7. W razie trudności z przykręceniem pokrętki – nie używaj siły. Sprawdź dopasowanie talerzy i czystość gwintu. 8. Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę i załóż odpowiednie obuwie sportowe z antypoślizgową podeszwą oraz wygodną, przylegającą odzież. 9. Ćwicz płynnie, kontrolując ruchy. Unikaj gwałtownych szarpnięć. 10. Dostosuj ciężar i intensywność do swojego poziomu zaawansowania. Nie przeciążaj organizmu. 11. Zachowaj ostrożność przy podnoszeniu i przenoszeniu hantli – nieprawidłowy chwyt może prowadzić do kontuzji kręgosłupa. 12. Nie odkładaj hantli bezpośrednio na podłogę – grozi to uszkodzeniem powierzchni lub sprzętu. Zawsze używaj maty ochronnej i stabilnej, płaskiej powierzchni. 13. Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie. Zaleca się asekurację osoby trzeciej. 14. Osoby z problemami zdrowotnymi (np. krążeniowymi, kostno-stawowymi) lub przyjmujące leki wpływające na ciśnienie, rytm serca lub koordynację – powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. 15. W przypadku bólu, duszności, zawrotów głowy lub mdłości – natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem. 16. Przechowuj hantle w miejscu suchym, z dala od kurzu, wilgoci, źródeł ciepła i ognia. 17. Nie przechowuj ostrych przedmiotów w pobliżu sprzętu. 18. Czyść powierzchnię wilgotną ściereczką i zawsze wycieraj do sucha. 19. Nie dokonuj samodzielnych modyfikacji sprzętu. Używaj wyłącznie oryginalnych części. 20. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety do przyszłego użycia.

Instrukcja zmiany obciążenia

1. Umieść hantlę na stabilnej powierzchni. 2. Odkręć chromowaną śrubę blokującą – obracając ją w lewo (przeciwie do ruchu wskazówek zegara). 3. Zdejmij lub dodaj talerze, w zależności od potrzebnego obciążenia. 4. Dokręć ponownie śrubę, tym razem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować talerze w bezpieczny sposób. 5. Upewnij się, że śruba jest mocno dokręcona i talerze nie mają luzu.

RO GANTERA REGLABILĂ MANUALĂ

Avertismente

1. Siguranța și eficiența maximă sunt obținute numai prin asamblarea și utilizarea corectă, în conformitate cu prezentul manual. Producătorul nu este responsabil pentru vătămările sau deteriorările rezultate din utilizarea necorespunzătoare. 2. Acest produs este un echipament sportiv – nu este o jucărie. Destinat exclusiv utilizării de către adulți. Țineți copii și animalele de companie la distanță de echipament. 3. Utilizați ganteră numai conform destinației: pentru antrenament de forță în mediul casnic. 4. Înainte de antrenament, asigurați-vă că ganteră este complet asamblată și că toate discurile sunt fixate și strâns coreșpunzător. 5. Nu efectuați exerciții dacă butonul de fixare sau discurile sunt slăbite, deteriorate sau montate incorect – risc de accidente. 6. Nu modificați niciodată greutatea în timp ce țineți ganteră în mână sau în timpul exercițiilor. 7. Dacă butonul de fixare este dificil de strâns, nu utilizați forța. Verificați alinierea discurilor și curățenia filetelui. 8. Încălziți-vă întotdeauna înainte de antrenament și purtați încălțăminte sport adecvată, antiderapantă, precum și îmbrăcăminte confortabilă, care nu restricționează mișcarea. 9. Efectuați exercițiile într-un mod lin și controlat. Evitați mișcările bruște sau sacadate. 10. Adaptați greutatea și intensitatea la nivelul dumneavoastră de pregătire fizică. Nu supraalimentați organismul. 11. Fiți precaut la ridicarea și transportul ganterei – manipularea incorectă poate provoca leziuni ale spatelui. 12. Nu așezați ganteră direct pe podea – risc de deteriorare. Utilizați un covoraș de protecție și o suprafață stabilă și plană. 13. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană la un moment dat. Se recomandă asistența unui partener (spotter). 14. Persoanele cu afecțiuni medicale (de ex. cardiovasculare, articulare) sau care urmează tratamente ce influențează tensiunea arterială, ritmul cardiac sau coordonarea trebuie să consulte un medic înainte de a începe exercițiile. 15. Dacă apar dureri, dificultăți de respirație, amețeli sau greață, opriți imediat exercițiile și solicitați sfatul unui medic. 16. Depozitați ganteră într-un loc uscat, ferit de praf, umiditate, surse de căldură și flăcără deschisă. 17. Nu depozitați obiecte ascuțite în apropierea echipamentului. 18. Curățați suprafața cu o lavetă umedă și ștergeți bine până la uscare completă. 19. Nu modificați echipamentul. Utilizați exclusiv piese originale. 20. Păstrați această etichetă pentru consultare ulterioară.

Instrucțiuni pentru reglarea greutății

1. Așezați ganteră pe o suprafață stabilă. 2. Deșurubați șurubul de blocare cromat prin rotire în sens invers acelor de ceasornic. 3. Îndepărtați sau adăugați discuri în funcție de greutatea dorită. 4. Strângeți din nou șurubul prin rotire în sensul acelor de ceasornic pentru a fixa în siguranță discurile. 5. Asigurați-vă că șurubul este bine strâns și că discurile nu sunt slăbite.

SK JEDNORUČKA S MANUÁLNYM NASTAVENÍM

Upozornění

1. Maximální bezpečnost a účinnost sa dosiahne len správnou montážou a používaním v súlade s návodom. Výrobca nenesie zodpovednosť za škody spôsobené jeho nedodržaním. 2. Výrobok je športový nástroj – nie hračka. Určený iba pre dospelých. Deti a zvieratá držte mimo dosahu. 3. Používajte činku výhradne na silový tréning v domácomi podmienkach. 4. Pred začatím tréningu sa uistite, že činka je kompletná a všetky kotúče sú pevne priskrutkované. 5. Necvičte, ak je otcový uzáver alebo kotúče uvoľnené, poškodené alebo nesprávne upevnené – hrozí zranenie. 6. Nikdy nemeňte záťaž počas držania činky alebo počas cvičenia. 7. Ak máte problém s dotiahnutím – nepoužívajte silu. Skontrolujte zarovnanie kotúčov a čistotu závitů. 8. Pred každým tréningom sa rozvočte a obujte si športovú obuv s protišmykovou podrážkou a prílehlavé oblečenie. 9. Pohyby vykonávajte plynulo a kontrolované. Vyhnajte sa prudkým trhnutiam. 10. Prispôbte záťaž a intenzitu svojmu pokročilému stupňu. Nepreťažujte sa. 11. Buďte opatrní pri zdvíhaní a prenášaní činky – nesprávny úchop môže spôsobiť poranenie chrbtice. 12. Neodkladajte činku priamo na podlahu – môže dôjsť k poškodeniu. Vždy používajte ochrannú podložku a stabilný povrch. 13. Zariadenie môže používať iba jedna osoba naraz. Odporúča sa asistencia druhej osoby. 14. Osoby so zdravotnými problémami (napr. srdcovo-cievne, pohybové) alebo užívajúce lieky – mali by sa pred začatím cvičenia poradiť s lekárom. 15. Pri bolesti, dýchavičnosti, závratoch alebo nevoľnosti – okamžite prerušte cvičenie a vyhľadajte lekára. 16. Skladujte činky na suchom mieste, mimo prachu, vlhkosti, zdrojov tepla a ohňa. 17. Nenechávajte ostré predmety v blízkosti činky. 18. Povrch čistite vlhkou handričkou a následne dôkladne osušte. 19. Nevýkonávajte úpravy zariadenia svojpomocne. Používajte len originálne diely. 20. Odporúčame zachovať tento štítko pre budúce použitie.

Návod na zmenu záťaže

1. Umiestnite činku na stabilný povrch. 2. Odskrutkujte chrómovanú skrutku proti smeru hodinových ručičiek. 3. Podľa potreby odstráňte alebo pridajte kotúče. 4. Znovu utiahnite skrutku v smere hodinových ručičiek, aby ste zabezpečili kotúče. 5. Uistite sa, že skrutka je pevne dotiahnutá a kotúče sa nehýbu.

UA ГАНТЕЛЬ З РУЧНИМ РЕГУЛЮВАННЯМ

Попередження

1. Максимальна безпека та ефективність досягаються лише за умови правильної збірки й використання згідно з інструкцією. Виробник не несе відповідальності за порушення цих правил. 2. Продукт є спортивним інвентарем – не іграшкою. Призначений лише для дорослих. Тримайте дітей та тварин подалі від гантелі. 3. Використовуйте гантель виключно для силових тренувань у домашніх умовах. 4. Перед тренуванням переконайтеся, що гантель повністю зібрана, а всі диски щільно закріплені. 5. Не використовуйте гантель, якщо рукоятка чи диски послаблені, пошкоджені або неправильно встановлені – ризик травми. 6. Не змінюйте вагу під час тримання гантелі або тренування. 7. Якщо виникають труднощі з загвинчуванням – не прикладайте силу. Перевірте правильність положення дисків та чистоту різьби. 8. Перед кожним тренуванням виконуйте розминку та одягайте спортивне взуття з неслизькою підшоєю і зручний одяг. 9. Рухайтесь плавно та контролювано. Уникайте різких ривків. 10. Підбиравте навантаження та інтенсивність відповідно до свого рівня. Не перенавантажуйте організм. 11. Будьте обережні при підніманні та перенесенні – неправильний хват може призвести до травми спини. 12. Не ставте гантель безпосередньо на підлогу – використовуйте килимок і рівну, стійку поверхню. 13. Обладнання призначене для використання однією особою одночасно. Рекомендується присутність помічника. 14. Люди з проблемами зі здоров'ям (наприклад, серцево-судинними, опорно-руховими) або ті, хто приймає ліки, повинні проконсультуватися з лікарем перед початком тренування. 15. В разі болю, запаморочення, утрудненого дихання або нудоти – негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря. 16. Зберігайте гантелі в сухому місці, захищеному від пилу, вологи, тепла та відкритого вогню. 17. Не зберігайте поряд із гантелями гострі предмети. 18. Протирайте поверхню вологою тканиною, потім витирайте насухо. 19. Не вносьте зміни до конструкції самостійно. Використовуйте лише оригінальні деталі. 20. Рекомендується зберігати цю етикетку для подальшого використання.

Instrukcja z miany naważenia

1. Rozmiej ganter na stiajkiej powierzchni. 2. Wkrutuj chromowany gwint proti godinnikowej strilki. 3. Zmiej albo dodajcie diski widownie do potrbnoj wagi. 4. Zagwintuj gwint za godinnikowoj strilkoj, zob nadijno zakrwiti diski. 5. Perkonajcie, zob gwint miao zatjanuty i diski ne ruhajcie.

HERGESTELLT IN CHINA

