

**BG КОМПЛЕКТ РЪЧНИ ГРИПЕРИ В**

Информация за продукта: Два грипъра в комплекта, съпротивление, регулируемо в диапазона 5–60 kg. Комплектът е опакован в калъф.

Предупреждения: 1. Продуктът е спортен артикул, а не играчка. Не трябва да се предоставя на деца за игра. 2. Преди употреба се уверете, че продуктът не е повреден. 3. Използвайте продукта само за целите, за които е предназначен (т.е. за фитнес и тренировки с тежести). 4. За да избегнете увреждане на мускулите, направете загрявка преди тренировка. 5. Препоръчва се да тренирате с облекло, което не ограничава движенията, и с обувки, подходящи за вида тренировка. 6. Ако почувствате замаяване или болка по време на тренировка, трябва незабавно да прекратите упражнението. 7. Не поставяйте продукта в близост до източници на топлина, като лампи, радиатори, камини, тъй като това може да го повреди. 8. Повреденият продукт не отговаря на изискванията за безопасност. Не го ремонтирайте самостоятелно. 9. Препоръчва се етикетът да се запази.

CZ SADA NASTAVITELNÝCH RUKOJEŤOVÝCH STISKŮ SET B

Informace o produktu: Dva stiskovače v sadě, nastavitelný odpor v rozsahu 5–60 kg. Sada zabalená v sáčku.

Upozornění: 1. Výrobek je sportovní potřebo, není hračka. Není dovoleno zpřístupnit ho dětem pro hraní. 2. Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen. 3. Produkt by měl být používán pouze pro účely, pro které je určen (t.j. pro fitness a silový trénink). 4. Abyste předešli poškození svalů, před cvičením proveďte rozcvičku. 5. Doporučuje se provádět trénink v oblečení, které neomezuje pohyb, a v botách vhodných pro daný typ tréninku. 6. Pokud máte závratě nebo jakékoli bolesti, okamžitě zastavte cvičení. 7. Neumísťujte výrobek do blízkosti zdrojů tepla, jako jsou lampy, topení, krby, protože to může ho poškodit. 8. Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neopravujte ho samostatně. 9. Doporučuje se uschovat tento štítek.

DE HANDGRIP SET B

Produktinformation: Zwei Handtrainer im Set, Widerstand im Bereich von 5–60 kg einstellbar. Das Set ist in einem Beutel.

Warnungen: 1. Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Teilen Sie es nicht mit Ihren Kindern zum Spielen. 2. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt unbeschädigt ist. 3. Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck (z.B. für Fitness und Krafttraining). 4. Um Muskelschäden zu vermeiden, wärmen Sie sich vor dem Training auf. 5. Es wird empfohlen, in Schuhen und einem Outfit zu trainieren, die für die Art des Trainings geeignet sind. 6. Wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf. 7. Stellen Sie das Produkt nicht in die Nähe von Wärmequellen wie Lampen, Heizungen oder Kaminen auf, da es dadurch beschädigt werden kann. 8. Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst. 9. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

EN HANDGRIP SET B

Product Information: Two grippers in the set, resistance adjustable in the range of 5–60 kg. Set packed in a pouch.

Warnings: 1. The product is a sports article, it is not a toy. It should not be made available to children for play. 2. Before use, make sure that the product is not damaged. 3. Use the product only for the purposes for which it is intended (i.e. for fitness and weight training). 4. To avoid muscle damage, warm up before exercising. 5. It is recommended to train in an outfit that doesn't restrict movement and in a footwear appropriate to the type of training. 6. If you experience dizziness or you feel pain, while exercising, you must stop the exercises immediately. 7. Do not place the product near heat sources such as lamps, radiators, fireplaces, as this may damage it. 8. A damaged product does not meet safety regulations. Do not repair it by yourself. 9. It is recommended to keep the label.

ES JUEGO DE EJERCITADORES DE MANO B

Información del producto: Dos ejercitadores en el juego, resistencia ajustable en el rango de 5–60 kg. Juego embalado en una bolsa.

Advertencias: 1. El producto es un artículo deportivo, no es un juguete. No debe ponerse a disposición de los niños para jugar. 2. Antes de usarlo, asegúrese de que el producto no esté dañado. 3. Utilice el producto únicamente para los fines para los que está destinado (es decir, para fitness y entrenamiento con pesas). 4. Para evitar daños musculares, realice un calentamiento antes de hacer ejercicio. 5. Se recomienda entrenar con ropa que no restrinja el movimiento y con calzado adecuado al tipo de entrenamiento. 6. Si experimenta mareos o siente dolor durante el ejercicio, debe interrumpir los ejercicios inmediatamente. 7. No coloque el producto cerca de fuentes de calor, como lámparas, radiadores o chimeneas, ya que esto puede dañarlo. 8. Un producto dañado no cumple con las normas de seguridad. No lo repare usted mismo. 9. Se recomienda conservar la etiqueta.

FR ENSEMBLE DE POIGNÉES AJUSTABLES POUR LES MAINS SET B

Informations sur le produit: Deux poignées dans l'ensemble, résistance réglable de 5 à 60 kg. Ensemble emballé dans un sac.

Avertissements: 1. Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Ne l'utilisez pas avec les enfants pour jouer. 2. Avant l'utilisation, assurez-vous que le produit n'est pas endommagé. 3. N'utilisez le produit qu'aux fins pour lesquelles il est prévu (c'est-à-dire pour les exercices de fitness et de musculation). 4. Pour éviter les dommages musculaires, chauffez-vous avant de faire de l'exercice. 5. Il est recommandé de s'entraîner en vêtements non restrictifs et dans des chaussures adaptées au type d'entraînement. 6. Si vous vous sentez étourdi ou avez mal, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice. 7. Le produit endommagé ne répond pas aux exigences de sécurité. Ne le réparez pas vous-même. 8. Ne placez pas le produit à proximité de sources de chaleur, telles que lampes, radiateurs, foyers, car cela pourrait l'endommager. 9. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

HU B KÉZERŐSÍTŐ KÉSZLET

Termékinformációk: A készlet két kézerősítőt tartalmaz, 5–60 kg tartományban állítható ellenállással. A készlet tokba csomagolva.

Figyelmeztetések: 1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermeknek számára játék céljából nem szabad hozzáférhetővé tenni. 2. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék nem sérült. 3. A terméket kizárólag rendeltetészerűen használja (azaz fitness- és súlyzós edzéshez). 4. Az izomsérülések elkerülése érdekében edzés előtt végezzen bemelegítést. 5. Ajánlott olyan ruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást, valamint az edzés típusának megfelelő lábbelit viselni. 6. Ha edzés közben szédülést vagy fájdalmat tapasztal, azonnal abba kell hagynia a gyakorlatokat. 7. Ne helyezze a terméket hőforrások, például lámpák, radiátorok vagy kandallók közelébe, mert ez károsíthatja a terméket. 8. A sérült termék nem felel meg a biztonsági előírásoknak. Ne javítsa saját kezűleg. 9. Ajánlott megőrizni a címkét.

IT SET DI HAND GRIP B

Informazioni sul prodotto: Due hand grip nel set, resistenza regolabile nell'intervallo 5–60 kg. Set confezionato in una custodia.

Avvertenze: 1. Il prodotto è un articolo sportivo, non è un giocattolo. Non deve essere messo a disposizione dei bambini per giocare. 2. Prima dell'uso, assicurarsi che il prodotto non sia danneggiato. 3. Utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi per i quali è destinato (ovvero per il fitness e l'allenamento con i pesi). 4. Per evitare danni muscolari, eseguire il riscaldamento prima dell'allenamento. 5. Si consiglia di allenarsi con un abbigliamento che non limiti i movimenti e con calzature adeguate al tipo di allenamento. 6. Se si avvertono vertigini o dolore durante l'allenamento, interrompere immediatamente gli esercizi. 7. Non collocare il prodotto vicino a fonti di calore quali lampade, radiatori o caminetti, poiché ciò potrebbe danneggiarlo. 8. Un prodotto danneggiato non soddisfa le norme di sicurezza. Non ripararlo autonomamente. 9. Si consiglia di conservare l'etichetta.



NL HANDKNIJPERSET B

Productinformatie: Twee handknijpers in de set, weerstand instelbaar binnen het bereik van 5–60 kg. Set verpakt in een etui.

Waarschuwingen: **1.** Het product is een sportartikel en geen speelgoed. Het mag niet aan kinderen ter beschikking worden gesteld om mee te spelen. **2.** Controleer vóór gebruik of het product niet beschadigd is. **3.** Gebruik het product uitsluitend voor de doeleinden waarvoor het bestemd is (d.w.z. voor fitness- en krachttraining). **4.** Om spierbeschadiging te voorkomen, dient u vóór de training een warming-up uit te voeren. **5.** Het wordt aanbevolen om te trainen in kleding die de bewegingsvrijheid niet beperkt en in schoeisel dat geschikt is voor het type training. **6.** Als u tijdens het trainen duizeligheid of pijn ervaart, moet u de oefeningen onmiddellijk stoppen. **7.** Plaats het product niet in de buurt van warmtebronnen zoals lampen, radiatoren of open haarden, aangezien dit het product kan beschadigen. **8.** Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsvoorschriften. Repareer het niet zelf. **9.** Het wordt aanbevolen het etiket te bewaren.

PL ZESTAW REGULOWANYCH ŚCISKACZY DO RĄK SET B

Informacje o produkcie: Dwa ściskacze w zestawie, opór regulowany w zakresie 5–60 kg. Zestaw zapakowany w woreczek.

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.** Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń fitness i siłowych). **4.** W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę. **5.** Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w obuwiu odpowiednim do rodzaju treningu. **6.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. **7.** Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, jak np. lampy, grzejniki, kominki, gdyż grozi to jego uszkodzeniem. **8.** Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. **9.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

RO SET DE DISPOZITIVE PENTRU ÎNTĂRIREA MÂINILOR B

Informații despre produs: Două dispozitive în set, rezistență reglabilă în intervalul 5–60 kg. Set ambalat într-o husă.

Avertismente: **1.** Produsul este un articol sportiv, nu este o jucărie. Nu trebuie pus la dispoziția copiilor pentru joacă. **2.** Înainte de utilizare, asigurați-vă că produsul nu este deteriorat. **3.** Utilizați produsul numai în scopurile pentru care este destinat (adică pentru fitness și antrenament cu greutate). **4.** Pentru a evita leziunile musculare, efectuați încălzirea înainte de antrenament. **5.** Se recomandă să vă antrenați într-o ținută care nu limitează mișcarea și cu încălțăminte adecvată tipului de antrenament. **6.** Dacă aveți amețeli sau simțiți durere în timpul antrenamentului, trebuie să opriți imediat exercițiile. **7.** Nu amplasați produsul în apropierea surselor de căldură, cum ar fi lămpi, radiatoare sau șeminee, deoarece acest lucru îl poate deteriora. **8.** Un produs deteriorat nu respectă normele de siguranță. Nu îl reparați singur. **9.** Se recomandă păstrarea etichetei.

SK SADA NASTAVITEĽNÝCH STLÁČAČOV RÚK SET B

Informácie o produkte: Dva stláčače v sade, nastaviteľný odpor v rozmedzí 5–60 kg. Sada zabalená vo vrecúšku.

Upozornenie: **1.** Výrobok je športovým vybavením, nie je to hračka. Nedávajte ho deťom na hranie. **2.** Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený. **3.** Výrobok používajte iba na účely, na ktoré je určený (t.j. pre fitness a silový tréning). **4.** Pred cvičením vykonajte rozcvičku, aby nedošlo k poškodeniu svalov. **5.** Cvičenie sa odporúča vykonávať v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby v obuvi vhodnej pre daný typ tréningu. **6.** Ak máte závraty alebo bolesti, okamžite prestaňte cvičiť. **7.** Výrobok neumiestňujte do blízkosti zdrojov tepla, ako sú žiarovky, ohrievače, krby, pretože by to mohlo poškodiť výrobok. **8.** Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné požiadavky. Neopravujte ho sami. **9.** Tento štítok sa odporúča uschovať.

UA НАБІР РЕГУЛЬОВАНИХ ЗАТИСКАЧІВ ДЛЯ РУК НАБІР В

Інформація про продукт: Два затискачі в наборі, регульований опір в діапазоні від 5 до 60 кг. Набір упакований у мішечок.

Застереження: **1.** Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Рекомендуємо тримати його подалі від дітей. **2.** Перед початком тренування обов'язково перевірте, чи продукт не пошкоджений. **3.** Використовуйте продукт тільки за призначенням (для фітнесу та силових тренувань). **4.** Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед тренуванням обов'язково розігрівайтесь. **5.** Рекомендовано тренуватися в одязі, який не обмежує рухи та у взутті відповідному до типу тренування. **6.** Якщо ви відчуваєте біль, дискомфорт або запаморочення під час вправ, негайно припиніть тренування. **7.** Не кладіть, не залишайте та не зберігайте продукт поблизу джерел тепла, зокрема ламп, обігрівачів, камінів тощо. **8.** Якщо виникли будь-які пошкодження, в жодному разі не використовуйте продукт та не ремонтуйте його самостійно. **9.** Рекомендуємо зберігати цю інструкцію.



FR

Pensez à
donner ou recycler.



Association ou
Magasin ou
Déchèterie

<https://quefairedemesdechets.fr>



FR

ÉLÉMENT(S)
D'EMBALLAGE +
NOTICE



22
PAP

CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune



REGOLA
Al Azul



Verpackung
je nach Art. sortieren



0-3

