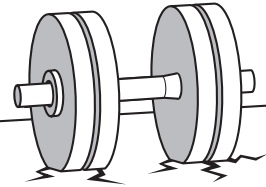
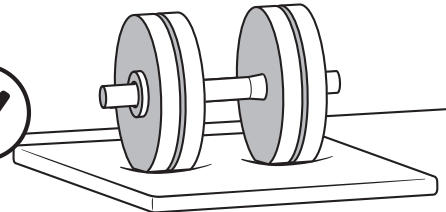


PIC 01



(EN) INTENDED USE: This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout.

WARNING: These operating instructions must be carefully read, followed up and stored. Before undertaking a training program, consult your doctor first. Base the training schedule on your current physical condition. It is important to assume a correct posture during the exercise. Always wear suitable footwear and clothing. Stay away from any objects or other persons. Always do a warm-up (10 minutes of walking) and a cool down after each workout (full body stretch). Injury can occur due to incorrect or excessive training, or due to an incorrect warm-up. In case of physical complaints, immediately end your training. Importer and her distributors cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the buyer or by any other person. Use of this article is at your own risk. Pregnant woman should only exercise after consulting a doctor. The article should only be used by adults and never used as a toy. It is recommended to pause between the exercises. Check the article always before use for damage or wear. If this is found, the article may not be used. This item is exclusively intended for private use and cannot be used for commercial purposes. Store the article dry and clean in a space with constant moderate temperature. Do not use cleaning products to clean the article, only clean with a damp cloth, afterwards dry with a cleaning cloth. Protect this article from extreme temperatures, sun and humidity. Dispose of the item and packaging materials in accordance with local, current regulations at a collection point. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included. Always do the exercises as described in this instruction. Train only on a flat and non-slip surface. Make sure that your training range is clean and free of pointed object. A free area of at least 100cm must be kept around your training area. Do not use the item with wet or greasy hands to prevent slipping. Use the item on a surface with a protective cover to protect your flooring.

The dumbbell is produced to carry the maximum weight of the supplied discs (approx. 20kg). The discs and rod are also matched with regard to weight and diameter. It is forbidden to combine other discs or rods as this may damage the quality of the product, resulting in damage and/or injury.

(PIC 01) Our weights are carefully filled with cement to reach the desired KG/LBs. Although carefully produced in our professional factories, residual water from the cements production process can be released from the end caps in some cases. Always use floor protection when using and storing our cement weights to prevent water damage to your flooring. To check for residual water, simply remove the end cap and check if the cement is fully dried. If not, please leave the endcap of the weight to promote the drying process. Excess water can be safely disposed in the local drainage systems.

(NL) BEOOGD GEBRUIK: Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen.

WAARSCHUWING: Deze gebruiksaanwijzing dient zorgvuldig te worden gelezen, opgevolgd en bewaard. Voordat u een trainingsprogramma volgt, raadpleeg eerst uw arts. Baseer het trainingsschema op uw huidige lichamelijke conditie. Het is belangrijk om tijdens de oefening een correcte houding aan te nemen. Draag altijd geschikt schoeisel en kleding. Blijf uit de buurt van voorwerpen of andere personen. Doe altijd een warmingup (10 minuten lopen) en na elke training (full body stretch) een cool down. Letsel kan optreden door verkeerde of overmatige training, of door een verkeerde warming-up. Bij lichamelijke klachten beëindig onmiddellijk uw training. Importeur en haar distributeurs kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor letsel of schade aan personen veroorzaakt door het gebruik of verkeerd gebruik van dit product door de koper of door enig ander persoon. Het gebruik van het item is voor eigen risico. Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg

met een arts trainen. Het item mag alleen gebruikt worden door een volwassene en dient niet als speelgoed. Het wordt aanbevolen om tussendoor te pauzeren. Controleer het item altijd vóór gebruik op beschadigingen of slijtages. Indien dit wordt geconstateerd mag het item niet worden gebruikt. Dit artikel is uitsluitend bestemd voor privé gebruik en is niet bedoeld voor commerciële doeleinden. Het item droog en schoon bewaren in een ruimte met constante matige temperatuur. Gebruik geen schoonmaakproducten om het item te reinigen, alleen reinigen met een vochtige doek, waarna u het droog wrijft met een afneemdoek. Bescherm het item tegen extreme hitte, kou, vochtigheid en zonnestralen. Het artikel en verpakkingsmaterialen volgens lokale, actuele voorschriften bij een inzamelpunt afvoeren. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen. Voer altijd de oefeningen uit zoals beschreven in deze instructie. Train uitsluitend op een vlakke en slip vaste ondergrond. Zorg ervoor dat de ondergrond altijd schoon en vrij is van scherpe onderdelen. Er dient een vrij zone van minimaal 100cm rondom uw trainingsruimte te zijn. Gebruik het artikel niet met natte of vette handen om wegglippen te voorkomen. Zorg ervoor dat uw vloer altijd beschermd is tijdens het gebruik van het artikel.

De dumbbell is geproduceerd om een maximaal gewicht te kunnen dragen van de bijgeleverde schijven (circa. 20kg). Tevens zijn de schijven en stang op elkaar afgestemd met betrekking tot gewicht en diameter. Het is verboden om andere schijven of stangen met elkaar te combineren aangezien dit de kwaliteit van het product kan beschadigen met schade en/of letsel als gevolg.

(PIC 01) Onze gewichten worden zorgvuldig gevuld met cement om de gewenste KG/LBs te bereiken. Hoewel het zorgvuldig geproduceerd is in onze professionele fabrieken, kan in sommige gevallen restwater van het cementproductieproces uit de eindkappen komen.

Gebruik altijd vloerbescherming bij gebruik en opslag van onze cementgewichten om waterschade aan uw vloer te voorkomen. Om te controleren op restwater, verwijdert u eenvoudig de eindkap en bekijkt u of het cement volledig is opgedroogd. Zo niet, laat dan de eindkap van het gewicht los om het droogproces te bevorderen. Overtollig water kan veilig worden afgevoerd in de lokale afvoersystemen.

(FR) USAGE PRÉVU : Ce produit est un équipement sportif conçu pour travailler toutes les parties du corps.

AVERTISSEMENT: veuillez lire et respecter les consignes d'utilisation suivantes et garder le mode d'emploi pour toute consultation ultérieure. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Planifiez toujours un entraînement adapté à votre condition physique. Il est important de maintenir la bonne position lorsque vous effectuez vos exercices. Portez toujours des chaussures et des vêtements appropriés. Tenez-vous à l'écart des personnes et des objets environnants. Prévoyez toujours une séance d'échauffement (10 minutes de marche) et de relaxations (étirement global du corps) après chaque entraînement. Un entraînement excessif ou un échauffement insuffisant peut entraîner des blessures. Cessez immédiatement votre entraînement si vous éprouvez de la douleur ou un malaise. Le fabricant et ses représentants déclinent toute responsabilité en cas d'accident, de blessure ou de dommage résultant des exercices effectués et de l'utilisation de l'article. L'utilisation de l'article est à vos propres risques. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre vos exercices si vous êtes enceinte. Cet article est destiné uniquement aux adultes et n'est en aucun cas un jouet. Il est conseillé de faire une pause entre chaque série d'exercices. Assurez-vous avant chaque utilisation que l'article n'est pas endommagé ou usé. Le cas échéant, cessez de l'utiliser. Cet article convient uniquement à un usage domestique. Stockez l'article dans un lieu sec et propre et à température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon humide et essuyez-le avec un chiffon sec. N'utilisez pas de détergent. Protégez l'article contre les rayons du soleil, l'humidité et les températures extrêmes. Déposez l'article et les matériaux d'emballage dans un point de collecte prévu à cet effet, conformément à la réglementation locale. Lors du transfert de l'article à une tierce personne, assurez-vous de lui remettre également la notice d'utilisation. Effectuez votre séance d'entraînement uniquement sur une surface plane et antidérapante. Veillez à ce que l'espace où vous vous entraînez soit propre et exempt d'objets pointus ou tranchants. L'espace dans lequel vous faites vos exercices doit être séparé d'au moins 1 mètre (100 cm) de tout autre objet. Pour garantir une bonne prise en main, n'utilisez jamais l'article si vos mains sont mouillées ou grasses. Protégez le sol chaque fois que vous utilisez l'article.

L'haltère est conçue pour supporter le poids combiné des disques fournis (environ 20 kg). La barre s'adapte aux disques en terme de poids et diamètre. Pour garantir la qualité du produit et éviter tout dommage ou quelque blessure corporelle, il est interdit d'utiliser d'autres disques ou barres.

(PIC 01) Du ciment est injecté à l'intérieur de nos disques afin de les mettre au poids désiré. Bien que cette manipulation soit effectuée avec le plus grand soin dans nos usines spécialisées, il se peut que de l'eau, sous-produit de la fabrication du ciment, se mette à couler au niveau des bouchons. Veillez à toujours protéger votre sol lorsque vous utilisez ou stockez nos disques en ciment afin d'éviter tout dommage matériel. Pour savoir si vos disques contiennent de l'eau résiduelle, ouvrez les bouchons et regardez si le béton est complètement sec. Si ce n'est pas le cas, ne reposez pas les bouchons afin de permettre au ciment de continuer à sécher. L'eau résiduelle peut être jetée sans aucun problème dans les canalisations.

(DE) VERWENDUNGSZWECK: Dieses Produkt wurde als Trainingsgerät entwickelt, um Ihnen ein Ganzkörpertraining zu ermöglichen.

WARNUNG: Diese Bedienungsanleitung muss sorgfältig gelesen, befolgt und aufbewahrt werden. Bevor Sie ein Trainingsprogramm absolvieren, konsultieren Sie zuerst

Ihren Arzt. Richten Sie den Trainingsplan nach Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung. Es ist wichtig, dass Sie während des Trainings eine korrekte Haltung einnehmen. Tragen Sie immer geeignete Schuhe und Kleidung. Halten Sie sich von Gegenständen oder anderen Personen fern. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf (10 Minuten Gehen) und wärmen Sie sich nach jedem Training ab (vollständige Körperdehnung). Verletzungen können durch falsches oder übermäßiges Training oder durch falsches Aufwärmen vorkommen. Beenden Sie bei körperlichen Beschwerden umgehend Ihr Training. Der Hersteller und seine Händler übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für Unfälle oder Verletzungen von Personen oder Sachen, die im Zusammenhang mit den Übungen und bei der Verwendung auftreten können. Die Verwendung dieses Artikels erfolgt auf eigenes Risiko. Schwangere sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt trainieren. Der Artikel sollte nur von Erwachsenen und niemals als Spielzeug benutzt werden. Es wird empfohlen, zwischen den Übungen eine Pause einzulegen. Überprüfen Sie den Artikel immer vor Gebrauch auf Beschädigungen oder Verschleiß. Sollte dies der Fall sein, darf der Artikel nicht verwendet werden. Der Artikel ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Lagern Sie den Artikel bei Zimmertemperatur an einem trockenen und sauberen Ort. Verwenden Sie keine Reinigungsprodukte zum Reinigen des Artikels, sondern benutzen Sie nur ein feuchtes Tuch und trocknen Sie den Artikel anschließend mit einem Tuch ab. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Entsorgen Sie den Artikel und das Verpackungsmaterial gemäß den geltenden örtlichen Vorschriften bei einer Sammelstelle. Stellen Sie sicher, dass die Bedienungsanleitung vorhanden ist, wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben. Absolvieren Sie die Übungen immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Trainieren Sie nur auf einer ebenen und rutschfesten Fläche. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsbereich sauber und frei ist von spitzen Gegenständen. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich einen Freiraum von mindestens 100cm rund um Ihren Trainingsbereich schaffen. Benutzen Sie den Artikel nicht mit nassen oder fettigen Händen, um ein Verrutschen zu vermeiden. Verwenden Sie das Produkt mit einer schützenden Unterlage, um Ihren Boden zu schonen.

Die Hantel ist so hergestellt, dass sie ein maximales Gewicht der mitgelieferten Scheiben tragen kann (ca. 20 kg). Auch hinsichtlich Gewicht und Durchmesser sind Scheiben und Stab aufeinander abgestimmt. Es ist abzuraten, andere Scheiben oder Stäbe zu kombinieren, da dies die Qualität des Produkts beeinträchtigen und zu Schäden und/oder Verletzungen führen kann.

(PIC 01) Unsere Gewichte werden sorgfältig mit Zement gefüllt, um die gewünschten KG/LBs zu erreichen. Obwohl sorgfältig in unseren professionellen Fabriken hergestellt, kann in einigen Fällen Restwasser aus dem Zementherstellungsprozess aus den Endkappen freigesetzt werden. Verwenden Sie bei der Verwendung und Lagerung unserer Zementgewichte immer einen Bodenschutz, um Wasserschäden an Ihrem Bodenbelag zu vermeiden. Um auf Restwasser zu kontrollieren, entfernen Sie einfach die Endkappe und überprüfen Sie, ob der Zement vollständig getrocknet ist. Wenn nicht, legen Sie bitte die Endkappe des Gewichts eine Weile zur Seite, um den Trocknungsprozess zu fördern. Überschüssiges Wasser kann sicher in den lokalen Entwässerungssystemen entsorgt werden.

(PL) UŻYCIĘ ZGODNE Z PRZEZNACZENIEM: ten produkt stworzono z myślą o ćwiczeniach angażujących wszystkie partie ciała.

OSTRZEŻENIE: przeczytaj uważnie niniejsze instrukcje obsługi, przestrzegaj ich i zachowaj na potrzeby użytkownika w przyszłości. Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Harmonogram treningów powinien bazować na obecnej kondycji fizycznej osoby ćwiczącej. Istotne znaczenie ma przyjęcie odpowiedniej pozycji w trakcie wykonywania ćwiczeń. Należy zawsze zakładać odpowiednio obuwie i odzież. Zachowaj bezpieczną odległość od jakichkolwiek przedmiotów lub innych osób. Ćwiczenia zawsze poprzedzaj rozgrzewką (10 minut marszu), a kończ je wyciszeniem

(rozciąganie wszystkich partii ciała). Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening bądź też brak odpowiedniej rozgrzewki mogą spowodować wystąpienie kontuzji. W razie dolegliwości fizycznych niezwłocznie zakończ swój trening. Importer artykułu i jego dystrybutorzy nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu kontuzji lub obrażeń ciała odniesionych przez jakiegokolwiek osoby lub mienie, który wynikają z użycia lub nieprawidłowego wykorzystania tego produktu przez nabywcę lub przez jakąkolwiek inną osobę. Korzystanie z tego artykułu odbywa się na własne ryzyko. Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć wyłącznie po konsultacji z lekarzem. Ten artykuł może być używany wyłącznie przez osoby dorosłe i nigdy jako zabawka. Zaleca się robić przerwy między ćwiczeniami. Zawsze sprawdzaj artykuł przed użyciem pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń lub zużycia artykułu nie można używać. Artykuł ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego i nie może być wykorzystywany do celów komercyjnych. Przechowuj artykuł w suchym i czystym miejscu, w którym panuje stała, umiarkowana temperatura. Nie używaj produktów czyszczących do czyszczenia tego artykułu. Czyść go wyłącznie wilgotną ścierką, a następnie wycieraj do sucha czystą ścierką. Chroń artykuł przed skrajnymi temperaturami, słońcem i wilgotnością. Przedmiot i materiały opakowaniowe należy utylizować wyłącznie zgodnie z lokalnymi, aktualnymi przepisami w miejscu zbiórki odpadów. Przekazując produkt osobie trzeciej, należy zawsze upewnić się, że dołączono do niego niezbędną dokumentację. Zawsze wykonuj ćwiczenia zgodnie z opisem zawartym w tej instrukcji. Ćwicz wyłącznie na płaskiej, nieszlizgającej się powierzchni. Upewnij się, że miejsce wykonywania ćwiczeń jest czyste i nie ma w nim ostrych przedmiotów. Wokół miejsca wykonywania ćwiczeń należy zachować wolną przestrzeń wynoszącą co najmniej 100 cm. Nie używaj artykułu mokrymi ani tłustymi rękami, aby nie doszło do jego wyszlizgnięcia. Używaj artykułu na powierzchni z powłoką ochronną w celu zabezpieczenia podłogi.

Hantle są przystosowane do udźwignięcia maksymalnej wagi dołączonych krążków (ok. 20 kg). Tarcze i pręt są również dopasowane pod względem masy i średnicy. Zabrania się łączenia innych tarcz lub prętów, ponieważ może to spowodować pogorszenie jakości produktu, a w konsekwencji uszkodzenie i/lub obrażenia ciała.

(PIC 01) Nasze obciążniki są starannie wypełniane cementem, aby osiągnąć pożądane KG/LB. Mimo starannej produkcji w naszych profesjonalnych fabrykach, w niektórych przypadkach woda resztkowa z procesu produkcji cementu może zostać uwolniona z zaślepek. Zawsze używaj ochrony podłogi podczas używania i przechowywania naszych obciążników, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi przez wodę. Aby sprawdzić, czy nie ma resztek wody, po prostu zdejmij zaślepkę i sprawdź, czy cement jest całkowicie suchy. Jeśli nie, pozostaw zaślepkę otwartą, aby przyspieszyć proces suszenia. Nadmiar wody można bezpiecznie odprowadzić do lokalnych systemów kanalizacyjnych.

(CZ) URČENO K POUŽITÍ: tento výrobek byl vyvinut jako pomůcka ke cvičení a posilování celého těla

VAROVÁNÍ: pozorně si přečtete, následujte a uložte tento návod k obsluze. Před zahájením cvičebního programu se nejdříve poraďte s lékařem. Cvičební program vytvořte na základě vaší současné fyzické kondice. Během cvičení je důležité zaujmout správné držení těla. Vždy noste vhodnou obuv a oblečení. Dodržujte odstup od ostatních objektů a osob. Vždy se rozvičte (10 minut chůze) a zklidněte po každém cvičení (celkové protažení těla). K poranění může dojít v důsledku nesprávného a nadměrného cvičení nebo nesprávnému rozvičení. V případě fyzických potíží ihned cvičení ukončete. Výrobce a jeho distributoři nepřebírají riziko nebo zodpovědnost za nehody nebo zranění osob nebo majetku, které mohou být výsledkem cvičení a používání. Použití tohoto výrobku je na vlastní nebezpečí. Těhotné ženy by měly cvičit pouze po poradě s lékařem. Výrobek mohou používat pouze dospělí osoby, neslouží jako hračka. Mezi cvičeními se doporučuje přestávka. Před použitím vždy zkontrolujte, zda výrobek nejeví známky poškození a opotřebování. Pokud tomu tak je, výrobek

nesmí být používán. Tento výrobek je vhodný pouze pro domácí využití. Uchovávejte v suchém a čistém místě se stálou a mírnou teplotou. K čištění výrobku nepoužívejte žádné čisticí prostředky, pouze vlhký hadřík, poté vytřete do sucha. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Likvidace výrobku a obalů musí být v souladu s místními a současnými předpisy ve sběrném místě. Při předání výrobku třetí straně, vždy přiložte obsažené dokumenty. Vždy provádějte cvičení podle pokynů v návodu. Cvičení provádějte pouze na rovném a neklouzavém povrchu. Ujistěte se, že prostor pro cvičení je uklizený a bez výskytu špičatých předmětů. Oblast pro cvičení musí být neomezená do vzdálenosti alespoň 100 cm. Nepoužívejte předmět s mokřými nebo mastnými rukama, aby nedošlo k vyklouznutí. Při používání opatřete položku ochranným krytem k zabránění poškození podlahy.

Činka je vyrobena tak, aby unesla maximální hmotnost přiložených disků (cca 20 kg). Také disky a tyče jsou sladěny z hlediska hmotnosti a průměru. Je zakázáno kombinovat jiné disky nebo tyče mezi sebou, protože by to mohlo vést k poškození kvality výrobku a následnému poškození a/nebo zranění.

(PIC 01) Naše závaží jsou cementem naplněna pečlivě, abychom dosáhli požadovaných Kg/lb. Přestože se v našich továrnách vyrábí pečlivě, zbytková voda z procesu výroby cementu může v některých případech z víček vytékat. Při používání a skladování našich cementových závaží vždy používejte ochranu podlahy, abyste zabránili jejímu poškození vodou. Chcete-li zkontrolovat zbytkovou vodu, jednoduše odstraňte víčko a zkontrolujte, zda je cement zcela zaschlý. Pokud ne, nechte víčko závaží otevřené, aby se podpořil proces vysušení. Přebytkovou vodu lze bezpečně zlikvidovat v místních kanalizačních systémech.

(IT) SCOPO DI UTILIZZO: l'articolo è stato ideato come attrezzo ginnico col quale poter allenare l'intero corpo

AVVERTENZA: queste istruzioni devono essere lette, applicate e conservate con cura. Prima di seguire un programma di allenamenti, consultare il proprio medico. Basare il programma di esercizi sulle proprie effettive condizioni fisiche. Durante l'allenamento è importante tenere una corretta postura del corpo. Indossare sempre calzature e indumenti adatti. Tenersi lontani da altri oggetti o persone. Fare sempre un riscaldamento (10 minuti di camminata) e dopo ogni allenamento eseguire esercizi di raffreddamento (full body stretch). Potrebbero verificarsi lesioni a causa di un allenamento troppo intenso o per un riscaldamento scorretto. In caso di problemi fisici, interrompere immediatamente l'allenamento. Il produttore e i distributori non si assumono alcuna responsabilità per incidenti o lesioni a persone o proprietà che possano risultare dalle attività di allenamento o di utilizzo. L'uso dell'articolo è a proprio rischio. Le donne incinte possono allenarsi soltanto dopo aver consultato un medico. L'articolo può essere usato solo dagli adulti ma mai come giocattolo. Si consiglia di inframmezzare l'allenamento con delle pause di riposo. Prima di usare l'articolo, controllare sempre eventuali danni o segni di usura. Se questi vengono riscontrati, l'articolo non deve essere utilizzato. L'articolo è destinato al solo uso domestico. Conservare l'articolo asciutto e pulito in un ambiente a temperatura media costante. Non usare detersivi per pulire l'articolo, ma solo un panno umido e poi asciugare con uno strofinaccio. Proteggere l'articolo dal calore eccessivo, dal freddo, dall'umidità e dai raggi del sole. Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nell'osservanza delle norme locali vigenti presso un punto di raccolta. Se si cede l'articolo a terzi, bisogna accludere anche il presente documento. Eseguire gli esercizi sempre come descritto in queste istruzioni. Allenarsi soltanto su di una superficie piana e non scivolosa. L'area di esecuzione degli esercizi deve essere pulita e senza oggetti appuntiti. Intorno all'area di esecuzione degli esercizi si deve creare una zona libera di almeno 100cm. Per prevenire scivolamenti, non usare l'articolo avendo le mani bagnate o unte. Assicurarsi che il pavimento sia sempre protetto durante l'utilizzo dell'articolo.

Il manubrio è prodotto per sostenere il peso massimo dei

dischi in dotazione (circa 20 kg). Anche i dischi e l'asta sono abbinati per quanto riguarda il peso e il diametro. È vietato combinare altri dischi o aste in quanto ciò potrebbe danneggiare la qualità del prodotto, con conseguenti danni e/o lesioni.

(PIC 01) I nostri pesi sono attentamente riempiti con cemento per raggiungere i desiderati KG/LBs. Anche se professionalmente prodotti nelle nostre fabbriche, in alcuni casi possono fuoriuscire dai tappi dei residui di acqua del processo di produzione del cemento. Utilizzare quindi sempre delle protezioni per il pavimento quando si usano o si ripongono i pesi in cemento per evitare danni da acqua sul pavimento. Per verificare l'eventuale presenza di acqua, basta rimuovere i tappi e controllare che il cemento sia totalmente asciutto. Se fosse ancora umido, lasciare il peso aperto senza tappo per farlo finire di asciugare. L'acqua in eccesso può essere gettata in sicurezza nella rete fognaria locale.

(SK) ZAMYŠLANÉ POUŽITIE: tento produkt bol vyvinutý ako cvičebné zariadenie, aby vám poskytol celotelové cvičenie.

VAROVANIE: tento návod na obsluhu si musíte pozorne prečítať, sledovať a uchovávať. Pred začatím tréningového programu sa najskôr poraďte so svojím lekárom. Založte rozvrh tréningov na základe vašej aktuálnej fyzickej kondície. Počas cvičenia je dôležité zaujať správne držanie tela. Vždy noste vhodnú obuv a odev. Držte sa ďalej od akýchkoľvek predmetov alebo iných osôb. Vždy sa zahrejte (10 minút chôdze) a ochlaďte po každom tréningu (natiahnutie celého tela). Zranenie sa môže vyskytnúť v dôsledku nesprávneho alebo nadmerného výcviku alebo nesprávneho zahriatia. V prípade fyzických potiaží okamžite ukončíte svoje školenie. Výrobca a jeho distribútori nepreberajú žiadnu zodpovednosť za nehody alebo zranenia osôb alebo majetku, ktoré môžu vyústiť z cvičenia a používania. Použitie tohto výrobku je na vaše vlastné riziko. Tehotná žena by mala cvičiť iba po konzultácii s lekárom. Výrobok by mali používať iba dospelí a nikdy by sa nemali používať ako hračka. Medzi cvičeniami sa odporúča prestávka. Pred použitím výrobok vždy skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak sa to zistí, výrobok sa nesmie použiť. Výrobok je vhodný iba na domáce použitie. Výrobok skladujte suchý a čistý v miestnosti s konštantnou miernou teplotou. Na čistenie predmetu nepoužívajte čistiace prostriedky, čistite iba vlhkou handričkou a potom osušte handrou. Chraňte tento výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Zlikvidujte tento výrobok a obalové materiály v súlade s miestnymi platnými predpismi na zbernom mieste. Pri odovzdávaní produktu tretej strane vždy skontrolujte, či je súčasťou dokumentácia. Cvičenia robte vždy podľa pokynov v tomto návode. Trénujte iba na rovnom a neklzavom povrchu. Uistite sa, že vaša tréningová plocha je čistá a bez špičatých predmetov. Okolo vášho tréningového priestoru musí byť voľný priestor najmenej 100 cm. Nepoužívajte výrobok s mokřými alebo mastnými rukami, aby ste predišli pošmyknutiu. Používajte výrobok na povrchu s ochranným krytom aby ste chránili podlahu.

Činka je vyrobená tak, aby unesla maximálnu hmotnosť dodávaných kotúčov (cca 20 kg). Disky a tyč sú zladené aj s ohľadom na hmotnosť a priemer. Je zakázané kombinovať iné kotúče alebo tyče, pretože to môže poškodiť kvalitu produktu a spôsobiť poškodenie a/alebo zranenie.

(PIC 01) Naše závažia sú opatrne naplnené cementom, aby sme dosiahli požadované hodnoty kg/LB. Aj keď je výroba v našich profesionálnych továrňach opatrná, zvyšková voda z procesu výroby cementu, sa môže v niektorých prípadoch uvoľniť z koncových uzáverov. Pri používaní a skladovaní našich cementových závaží vždy používajte ochranu podlahy, aby ste zabránili poškodeniu podlahy vodou. Ak chcete skontrolovať zvyškovú vodu, jednoducho odstraňte koncovku a skontrolujte, či je cement úplne vysušený. Ak nie, nechajte prosím koncovku závažia otvorenú, aby sa podporil proces sušenia. Prebytočnú vodu je možné bezpečne zneškodniť v miestnych odtokových systémoch.

(ES) USO PREVISTO: este producto es desarrollado como equipo de ejercicio para proporcionarle un entrenamiento de cuerpo completo. **ADVERTENCIA:** estas instrucciones de funcionamiento deben leerse, seguirse y guardarse cuidadosamente. Antes de emprender un programa de capacitación, consulte primero a su médico. Base el horario de entrenamiento en su condición física actual. Es importante asumir una postura correcta durante el ejercicio. Siempre use calzado y ropa adecuados. Manténgase alejado de objetos u otras personas. Siempre haga un calentamiento (10 minutos de caminata) y un enfriamiento después de cada entrenamiento (estiramiento de todo el cuerpo). Las lesiones pueden ocurrir debido a un entrenamiento incorrecto o excesivo, o debido a un calentamiento incorrecto. En caso de quejas físicas, termina inmediatamente tu entrenamiento. El fabricante y sus distribuidores no aceptan responsabilidad alguna por accidentes o lesiones a personas o propiedades que puedan resultar como resultado de los ejercicios y el uso. El uso de este artículo es bajo su propio riesgo. La mujer embarazada solo debe hacer ejercicio después de consultar a un médico. El artículo solo debe ser usado por adultos y nunca como juguete. Se recomienda hacer una pausa entre los ejercicios. Revise el artículo siempre antes de usarlo en busca de daños o desgaste. Si se encuentra algún daño, el artículo no puede ser utilizado. El artículo solo es apto para uso doméstico. Almacene el artículo seco y limpio en un espacio con temperatura moderada constante. No utilice productos de limpieza para limpiar el artículo, solo límpielo con un paño húmedo, luego séquelo con un paño de limpieza. Proteja este artículo de temperaturas extremas, sol y humedad. Deseche el artículo y los materiales de embalaje de acuerdo con la normativa local vigente en un punto de recogida. Al pasar el producto a un tercero, asegúrese siempre de que la documentación esté incluida. Siempre haga los ejercicios como se describen en estas instrucciones. Entrene solo en una superficie plana y antideslizante. Asegúrese de que su campo de entrenamiento esté limpio y libre de objetos puntiagudos. Se debe mantener un área libre de al menos 100 cm alrededor de su área de entrenamiento. No use el artículo con las manos húmedas o grasientas para evitar resbalones. Use el artículo sobre una superficie con una cubierta protectora para proteger su piso.

La mancuerna está diseñada para soportar el peso combinado de los discos suministrados (aproximadamente 20 kg). La barra se adapta a los discos en cuanto a peso y diámetro. Para garantizar la calidad del producto y evitar daños o lesiones personales, está prohibido utilizar otros discos o barras.

(PIC 01) Nuestras pesas son llenadas cuidadosamente con cemento para alcanzar los KG / LB deseados. Aunque se produce con cuidado en nuestras fábricas profesionales, el agua residual del proceso de producción de cementos se puede liberar de las tapas de los extremos en algunos casos. Siempre use protección para pisos cuando use y almacene nuestros pesas de cemento para evitar daños por agua en su piso. Para verificar si hay agua residual, simplemente retire la tapa del extremo y verifique si el cemento está completamente seco. De lo contrario, deje la tapa de la pesa para promover el proceso de secado. El exceso de agua se puede eliminar de forma segura en los sistemas de drenaje locales.

(PT) UTILIZAÇÃO: utilize como equipamento de exercício para um workout total.

AVISO: estas instruções de utilização devem ser lidas com cuidado, seguidas e guardadas. Antes de seguir um programa de treino, consulte primeiro um médico. Baseie o treino na sua condição física. É importante assumir uma postura correta durante o exercício. Use sempre calçado e roupa apropriada. Mantenha-se afastado de objectos e outras pessoas durante o exercício. Faça sempre um aquecimento prévio (ande durante 10 minutos) e um arrefecimento (extensão completa do corpo) depois do exercício. Ferimentos podem ocorrer devido a exercícios incorrectos ou excessivos ou devido a aquecimento incorrecto. No caso de queixas físicas, pare imediatamente o treino. O fabricante e os seus distribuidores não aceitam qualquer responsabilidade por acidentes ou ferimentos em

pessoas ou bens resultantes do exercício ou uso do aparelho. Utilize este aparelho por sua conta e risco. Grávidas só devem exercitar depois de consultar um médico. O aparelho só deve ser utilizado por adultos e não deve ser considerado um brinquedo. Recomenda-se que faça uma pausa entre exercícios. Verifique se existem no aparelho danos ou desgastes. Se os encontrar, deixe de utilizar o aparelho. Só deve ser usado domesticamente. Armazene num local seco e limpo com temperatura moderada constante. Não utilize produtos de limpeza no aparelho, limpe somente com um pano húmido, limpando de seguida com um pano seco. Proteja o aparelho de temperaturas extremas, sol e humidade. Deite fora as embalagens e o aparelho de acordo com as regras e regulamentos locais num ponto colector. Se passar este produto para outra pessoa, certifique-se que a documentação está incluída. Faça sempre os exercícios como descritos nestas instruções. Treine somente numa superfície plana e não escorregadia. Certifique-se que a zona de treino está limpa e livre de objectos pontiagudos. Deve manter uma área de pelo menos 100 cm á volta da área de treino. Não utilize o aparelho com mãos molhadas ou gordurosas para evitar deslizamento. Utilize o aparelho numa superfície com protecção para proteger o chão.

O haltere foi criado para suportar o peso máximo dos discos fornecidos (aproximadamente 20 Kg). Os discos e a barra também são compatíveis em peso e diâmetro. Não deve combinar outros discos ou barras, pois pode prejudicar a qualidade do produto, resultando em danos e/ou ferimentos.

(PIC 01) Os nossos pesos são enchidos cuidadosamente com cimento para atingir o peso em Kg/lbs. Embora produzidos cuidadosamente nas nossas fábricas profissionais, água residual do processo de produção do cimento pode ser libertada das extremidades, em alguns casos. Utilize sempre protecção de solo quando usar ou armazenar os pesos de cimento para prevenir danos de água no seu solo. Para verificar se existem resíduos de água, remova a tampa da extremidade e verifique se o cimento está completamente seco. Caso contrário, mantenha a tampa no peso, para que o processo de secagem seja completo. Água em excesso pode ser deitada fora em sistemas de drenagem locais.