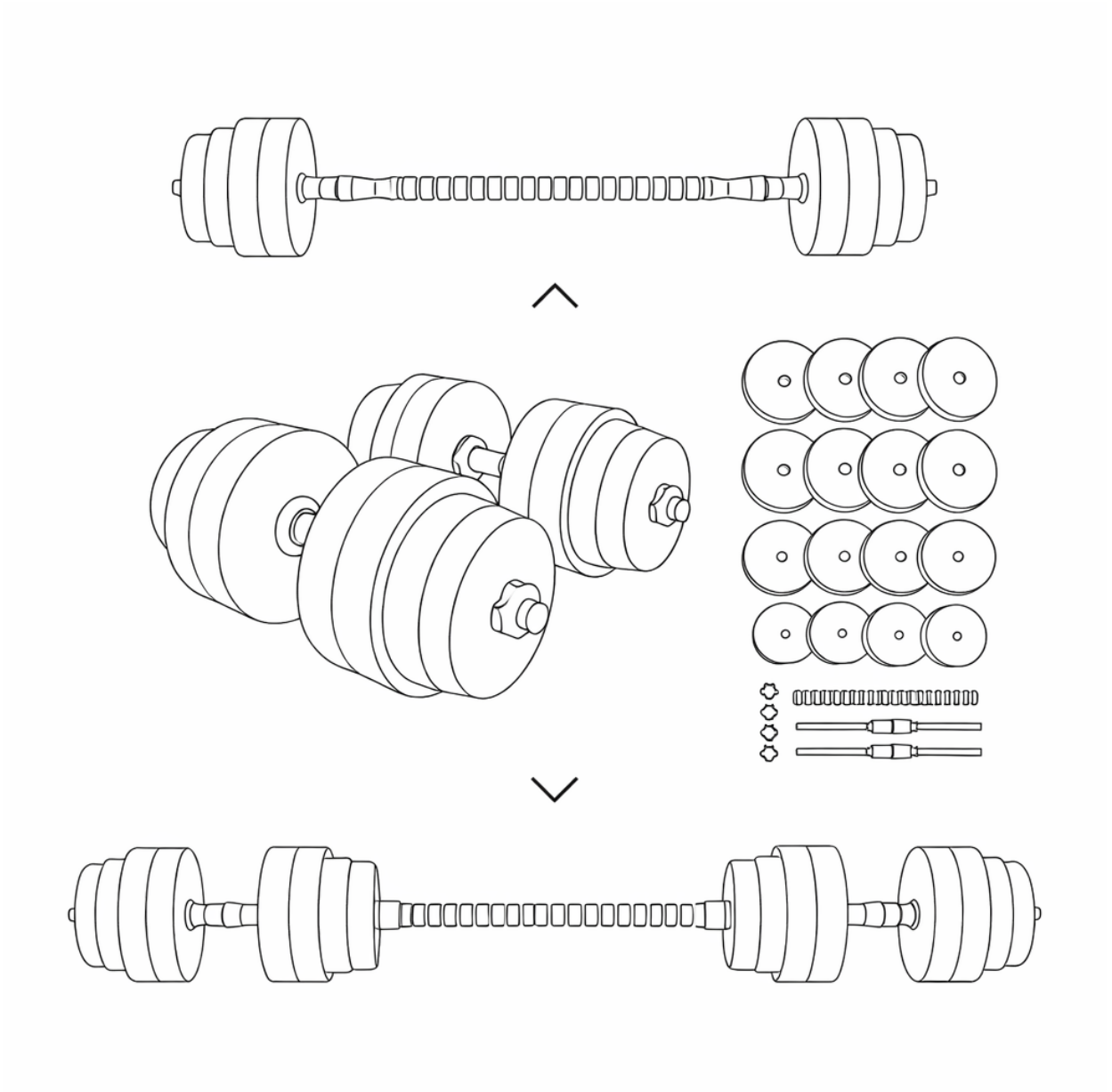
SGP



3. Manual instruction **EN**

5. Instrukcja obsługi **PL**

7. Návod k obsluze **CZ**

9. Manuel instruktion **DA**

11. Gebrauchsanweisung **DE**

13. Manual de instrucciones **ES**

15. Käsijuhend **ET**

17. Manuel d'instruction **FR**

19. Kézi utasítás **HU**

21. Manuale di istruzioni **IT**

23. Naudojimo instrukcijos **LT**

25. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**

27. Handmatige instructie **NL**

29. Manual de instruções **PT**

31. Instrucțiuni manuale **RO**

33. Návod na obsluhu **SK**

35. Navodila za uporabo **SL**

37. Instruktionsbok **SV**

39. Інструкція з експлуатації **UK**

USER MANUAL – SGP HMS Barbell/Dumbbells (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) PRODUCT PURPOSE

The SGP HMS set consists of two composite dumbbells that can be combined into a single barbell using a special connector. The product is designed for strength training at home and is suitable for both beginners and advanced users.

SET CONTENTS (all variants)

Each set includes:

- Short barbell bar x 2
- Barbell connector x 1
- Threaded clamps x 4
- Set of weight plates (varies depending on weight variant – see table below)

TECHNICAL SPECIFICATION

Materials

- PVC + cement
- Iron
- Foam (handles)

Bar and connection

Element	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Barbell/Dumbbell Bar – length	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Barbell/Dumbbell Bar – diameter	25 mm			
Barbell/Dumbbell Bar – grip diameter	33 mm			
Bar weight	266 g	323 g	385 g	414 g
Connector – length	40 cm	41.3 cm		
Connector – grip diameter	43 mm			
Connector weight	337 g	431 g	431 g	431 g
Collar weight	14 g			

Weight plates

Set variant	Types of plates included	Quantity
15 kg	2 kg 1.5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1.5 kg 1.25 kg	4 4 4
30 kg	2.5 kg 2 kg 1.5 kg 1.25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2.5 kg 1.25 kg	8 4 4

Plate dimensions table (universal for all variants)

Plate weight	Diameter × thickness
3 kg	22.3 × 4.1 cm
2.5 kg	21.3 × 4 cm
2 kg	19.5 × 3.7 cm
1.5 kg	18.1 × 3.2 cm
1.25 kg	17.5 × 2.9 cm

Total weight of the set

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

ASSEMBLY AND PREPARATION FOR USE

Assembling the dumbbells

1. Select one of the short bars.
2. Place the selected weight plates on the end of the barbell.
3. Tighten the threaded clamp until the plates are securely fixed in place.
4. Repeat the steps for the second bar.

Barbell assembly

1. Prepare both short bars.
2. Screw them into the connector until you achieve a stable and rigid connection.
3. Place the plates on the ends of the resulting barbell.
4. Secure the weights with threaded clamps.

SAFETY RULES

Technique and preparation

- Use the correct technique to avoid injury.
- If in doubt, consult your trainer.
- Warm up before training.

Choosing the right weight

- Use a weight that is appropriate for your abilities.
- Do not exceed the load that you can safely control.

Stability and environment

- Exercise on a stable, non-slip surface.
- Ensure you have adequate space around you.
- Grip the bar firmly and avoid slippery hands.

Load security

- Always use threaded collars.
- Check that the plates do not move during exercise.

Safety

- For heavier weights, use the assistance of a partner or racks.
- Do not attempt maximum lifts without safety measures.

Movement control

- Avoid sudden, jerky movements.
- Raise and lower the load in a controlled manner.

Technical condition of the equipment

- Before each use, check the bars, connections, plates and clamps.
- Do not use the equipment if you notice any cracks, deformations or looseness.

Home safety

- Do not leave the equipment in a place accessible to children.
- After training, put the set away in its designated place.

Health

- If you have any health concerns, consult your doctor.

MAINTENANCE AND STORAGE

- Store the equipment in a dry place, away from moisture.
- Clean the bars and plates with a damp cloth, without using aggressive detergents.
- Regularly check the threads and surfaces of the handles.
- Do not throw the equipment or hit it against hard surfaces.

RECOMMENDATIONS FOR USE

- This product is intended for domestic use only.
- Do not use weights with incompatible hole diameters.
- Do not modify the design of the handles or connections.

DISPOSAL

Items made of PVC, metal and foam should be disposed of in accordance with local regulations on municipal waste and recycling.

INSTRUKCJA OBSŁUGI – Sztanga/Hantle SGP HMS (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg)

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Zestaw SGP HMS to komplet dwóch kompozytowych hantli z możliwością połączenia ich w jedną sztangę za pomocą specjalnego łączenia. Produkt przeznaczony jest do treningu siłowego w warunkach domowych i odpowiedni zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych użytkowników.

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU (wszystkie warianty)

Każdy zestaw zawiera:

- Gryf krótki x 2
- Łączenie dwóch gryfów x 1
- Zaciski gwintowane x 4
- Komplet talerzy obciążeniowych (różny w zależności od wariantu wagowego – tabela poniżej)

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Materiały

- PVC + cement
- Żelazo
- Pianka (uchwyty)

Wymiary gryfów i łączenia

Element	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Gryf – długość	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Gryf – średnica	25 mm			
Gryf – średnica uchwytu	33 mm			
Waga gryfu	266 g	323 g	385 g	414 g
Łączenie – długość	40 cm	41,3 cm		
Łączenie – średnica uchwytu	43 mm			
Waga łączenia	337 g	431 g	431 g	431 g
Waga zacisku	14 g			

Talerze obciążeniowe

Wariant zestawu	Rodzaje talerzy w zestawie	Ilość
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabela wymiarów talerzy (uniwersalna dla wszystkich wariantów)

Masa talerza	Średnica × grubość
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Łączna waga zestawu

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTAŻ I PRZYGOTOWANIE DO UŻYCIA

Montaż hantli

1. Wybierz jeden z krótkich gryfów.
2. Nałóż wybrane talerze obciążeniowe na końcówkę gryfu.
3. Dokręć zacisk gwintowany, aż talerze będą stabilnie unieruchomione.
4. Powtórz czynności dla drugiego gryfu.

Montaż sztangi

1. Przygotuj oba krótkie gryfy.
2. Wkręć je w łączenie, aż uzyskasz stabilne i sztywne połączenie.
3. Nałóż talerze na końce powstałej sztangi.
4. Zabezpiecz obciążenia zaciskami gwintowanymi.

ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA

Technika i przygotowanie

- Stosuj prawidłową technikę, aby uniknąć kontuzji.
- W razie wątpliwości skonsultuj się z trenerem.
- Przed treningiem wykonaj rozgrzewkę.

Dobór obciążenia

- Używaj ciężaru dostosowanego do swoich możliwości.
- Nie przekraczaj obciążenia, które możesz bezpiecznie kontrolować.

Stabilność i otoczenie

- Ćwicz na stabilnym, antypoślizgowym podłożu.
- Zapewnij sobie odpowiednią przestrzeń wokół.
- Chwytaj gryf pewnie i unikaj śliskich dłoni.

Zabezpieczenie obciążeń

- Zawsze używaj zacisków gwintowanych.
- Sprawdź, czy talerze nie przesuwają się podczas ćwiczeń.

Asekuracja

- Przy większych ciężarach korzystaj z pomocy partnera lub stojaków.
- Nie wykonuj maksymalnych prób bez asekuracji.

Kontrola ruchu

- Unikaj gwałtownych, szarpanych ruchów.
- Podnoś i opuszczaj ciężar w sposób kontrolowany.

Stan techniczny sprzętu

- Przed każdym użyciem sprawdź gryfy, łączenie, talerze i zaciski.
- Nie używaj sprzętu, jeśli zauważysz pęknięcia, deformacje lub luzy.

Bezpieczeństwo domowe

- Nie pozostawiaj sprzętu w miejscu dostępnym dla dzieci.
- Po treningu odłóż zestaw w wyznaczone miejsce.

Zdrowie

- W przypadku problemów zdrowotnych skonsultuj się z lekarzem.

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

- Przechowuj sprzęt w suchym miejscu, z dala od wilgoci.
- Czyść gryfy i talerze wilgotną ściereczką, bez agresywnych detergentów.
- Regularnie sprawdzaj gwinty i powierzchnie uchwytów.
- Nie rzucaj sprzętem ani nie uderzaj nim o twarde powierzchnie.

ZALECENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

- Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Nie stosuj obciążeń o niekompatybilnej średnicy otworu.
- Nie modyfikuj konstrukcji gryfów ani łączenia.

UTYLIZACJA

Elementy wykonane z PVC, metalu i pianki należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów komunalnych i recyklingu.

NÁVOD K POUŽITÍ – SGP HMS Činky/Kladky (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) ÚČEL VÝROBKU
Sada SGP HMS se skládá ze dvou kompozitních činek, které lze pomocí speciálního spojovacího prvku spojit do jedné činky. Produkt je určen pro silový trénink doma a je vhodný jak pro začátečníky, tak pro pokročilé uživatele.

OBSAH SADY (všechny varianty)
Každá sada obsahuje:

- Krátkou činku x 2
- Spojku na činku x 1
- Závitové svorky x 4
- Sada závaží (liší se v závislosti na variantě hmotnosti – viz tabulka níže)

TECHNICKÁ SPECIFIKACE
Materiály

- PVC + cement
- Železo
- Pěna (rukojeti)

Tyč a spojka

Prvek	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Činka/hantel – délka	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Činka/hantelová tyč – průměr	25 mm			
Činka/hantel – průměr úchopu	33 mm			
Hmotnost tyče	266	323 g	385 g	414 g
Délka konektoru	40 cm	41,3 cm		
Konektor – průměr rukojeti	43 mm			
Hmotnost konektoru	337 g	431 g	431 g	431 g
Hmotnost límce	14 g			

Závaží

Varianta sady	Typy závaží v sadě	Počet
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabulka rozměrů desek (univerzální pro všechny varianty)

Hmotnost desky	Průměr × tloušťka
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Celková hmotnost sady

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTÁŽ A PŘÍPRAVA K POUŽITÍ

Sestavení činek

1. Vyberte jednu z krátkých tyčí.
2. Umístěte vybrané závaží na konec tyče.
3. Utáhněte závitovou svorku, dokud nejsou kotouče pevně uchyceny na svém místě.
4. Opakujte tyto kroky pro druhou tyč.

Sestavení činky

1. Připravte obě krátké tyče.
2. Zašroubujte je do spojky, dokud nedosáhnete stabilního a pevného spojení.
3. Umístěte desky na konce výsledné činky.
4. Závaží zajistěte pomocí závitových svorek.

BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA

Technika a příprava

- Používejte správnou techniku, abyste se vyhnuli zranění.
- V případě pochybností se poraďte se svým trenérem.
- Před tréninkem se rozcvičte.

Výběr správné váhy

- Používejte zátěž, která odpovídá vašim schopnostem.
- Nepřekračujte zátěž, kterou můžete bezpečně zvládnout.

Stabilita a prostředí

- Cvičte na stabilním, neklouzavém povrchu.
- Zajistěte si kolem sebe dostatek prostoru.
- Pevně uchopte tyč a dávejte pozor, aby vám neklouzaly ruce.

Zajištění nákladu

- Vždy používejte závitové objímky.
- Zkontrolujte, zda se kotouče během cvičení nehýbou.

Bezpečnost

- Při zvedání těžších závaží využijte pomoc partnera nebo stojanů.
- Nepokoušejte se o maximální zvedání bez bezpečnostních opatření.

Kontrola pohybu

- Vyhněte se náhlým, trhavým pohybům.
- Zvedejte a spouštějte zátěž kontrolovaným způsobem.

Technický stav zařízení

- Před každým použitím zkontrolujte tyče, spoje, desky a svorky.
- Přístroj nepoužívejte, pokud zjistíte praskliny, deformace nebo uvolnění.

Bezpečnost v domácnosti

- Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem.
- Po tréninku uložte sadu na určené místo.

Zdraví

- Pokud máte jakékoli zdravotní potíže, poraďte se se svým lékařem.

ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ

- Zařízení skladujte na suchém místě, mimo dosah vlhkosti.
- Tyče a kotouče čistěte vlhkým hadříkem bez použití agresivních čisticích prostředků.
- Pravidelně kontrolujte závity a povrchy rukojetí.
- Zařízení neházejte ani s ním nebijte o tvrdé povrchy.

DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ

- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití.
- Nepoužívejte závaží s neslučitelnými průměry otvorů.
- Neměňte konstrukci rukojetí ani spojů.

LIKVIDACE

Výrobky z PVC, kovu a pěny by měly být likvidovány v souladu s místními předpisy o komunálním odpadu a recyklaci.

BRUGERMANUAL – SGP HMS Barbell/Håndvægte (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) PRODUKTETS FORMÅL
SGP HMS-sættet består af to sammensatte håndvægte, der kan kombineres til en enkelt vægtstang ved hjælp af en speciel kobling. Produktet er designet til styrketræning derhjemme og er velegnet til både begyndere og øvede brugere.

SÆTTETS INDHOLD (alle varianter)
Hvert sæt indeholder:

- Kort vægtstang x 2
- Vægtstangsforbinder x 1
- Gevindklemmer x 4
- Sæt vægtskiver (varierer afhængigt af vægtvariant – se tabel nedenfor)

TEKNISKE SPECIFIKATIONER
Materialer

- PVC + cement
- Jern
- Skum (håndtag)

Stang og forbindelse

Element	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Vægtstang/håndvægtstang – længde	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Vægtstang/håndvægtstang – diameter	25 mm			
Vægtstang/håndvægtstang – grebsdiameter	33			
Vægtstangens vægt	266	323 g	385 g	414 g
Stik – længde	40 cm	41,3 cm		
Stik – grebsdiameter	43 mm			
Stikvægt	337 g	431 g	431 g	431 g
Kravens vægt	14 g			

Vægtplader

Sætvariant	Typer af plader inkluderet	Antal
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabel over plademål (universel for alle varianter)

Pladens vægt	Diameter × tykkelse
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Sættets samlede vægt

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

SAMLING OG FORBEREDELSE TIL BRUG

Samling af håndvægte

1. Vælg en af de korte stænger.
2. Placer de valgte vægtskiver på enden af stangen.
3. Stram den gevindskårne klemme, indtil vægtskiverne sidder fast.
4. Gentag trinene for den anden stang.

Samling af vægtstang

1. Forbered begge korte stænger.
2. Skru dem fast i forbindelsesstykket, indtil du opnår en stabil og fast forbindelse.
3. Placer pladerne på enderne af den færdige vægtstang.
4. Fastgør vægtene med gevindklemmer.

SIKKERHEDSREGLER

Teknik og forberedelse

- Brug den korrekte teknik for at undgå skader.
- Hvis du er i tvivl, skal du rådføre dig med din træner.
- Varm op før træning.

Valg af den rigtige vægt

- Brug en vægt, der passer til dine evner.
- Overskrid ikke den belastning, du sikkert kan kontrollere.

Stabilitet og omgivelser

- Træn på et stabilt, skridsikkert underlag.
- Sørg for, at du har tilstrækkelig plads omkring dig.
- Hold fast i stangen og undgå glatte hænder.

Sikring af lasten

- Brug altid gevindskruer.
- Kontroller, at vægtskiverne ikke bevæger sig under træningen.

Sikkerhed

- Ved tungere vægte skal du bruge hjælp fra en partner eller stativer.
- Forsøg ikke at løfte maksimalt uden sikkerhedsforanstaltninger.

Bevægelseskontrol

- Undgå pludselige, rykvise bevægelser.
- Løft og sænk vægten på en kontrolleret måde.

Udstyrets tekniske tilstand

- Kontroller stænger, forbindelser, plader og klemmer før hver brug.
- Brug ikke udstyret, hvis du bemærker revner, deformationer eller løshed.

Sikkerhed i hjemmet

- Efterlad ikke udstyret på et sted, hvor børn har adgang til det.
- Efter træning skal du opbevare sættet på det dertil indrettede sted.

Sundhed

- Hvis du har sundhedsmæssige bekymringer, skal du konsultere din læge.

VEDLIGEHOLDELSE OG OPBEVARING

- Opbevar udstyret på et tørt sted, væk fra fugt.
- Rengør stænger og vægtskiver med en fugtig klud uden at bruge aggressive rengøringsmidler.
- Kontroller regelmæssigt håndtagets gevind og overflader.
- Kast ikke udstyret eller slå det mod hårde overflader.

ANBEFALINGER TIL BRUG

- Dette produkt er kun beregnet til privat brug.
- Brug ikke vægte med ukompatible huldiametre.
- Du må ikke ændre håndtagets eller forbindelsernes design.

BORTSKAFFELSE

Genstande fremstillet af PVC, metal og skum skal bortskaffes i overensstemmelse med lokale regler for kommunalt affald og genbrug.

BENUTZERHANDBUCH – SGP HMS Langhantel/Kurzhanteln (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) PRODUKTZWECK
Das SGP HMS-Set besteht aus zwei Verbundhanteln, die mit einem speziellen Verbindungsstück zu einer einzigen Langhantel kombiniert werden können. Das Produkt ist für das Krafttraining zu Hause konzipiert und eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

SET-INHALT (alle Varianten)
Jedes Set enthält:

- Kurze Langhantelstange x 2
- Langhantelverbinder x 1
- Gewindeklemmen x 4
- Gewichtsscheibensatz (variiert je nach Gewichtsvariante – siehe Tabelle unten)

TECHNISCHE DATEN
Material

- PVC + Zement
- Eisen
- Schaumstoff

(Griffe) Stange und

Verbindung **Element**	**15 kg**	**20 kg**	**30 kg**	**40 kg**
Langhantel-/Kurzhantelstange – Länge	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Langhantel-/Kurzhantelstange – Durchmesser	25 mm			
Langhantel-/Kurzhantelstange – Griffdurchmesser	33 mm			
Stangengewicht	266 g	323 g	385 g	414 g
Anschluss – Länge	40 cm	41,3 cm		
Anschluss – Griffdurchmesser	43 mm			
Gewicht des Verbindungsstücks	337 g	431 g	431 g	431 g
Gewicht des Halsbandes	14 g			

Gewichtsplatten

Set-Variante	Enthaltene Scheibentypen	Anzahl
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabelle mit Plattenabmessungen (universell für alle Varianten)

Plattengewicht	Durchmesser × Dicke
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Gesamtgewicht des Sets

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTAGE UND VORBEREITUNG FÜR DEN GEBRAUCH

Montage der Hanteln

1. Wählen Sie eine der kurzen Stangen aus.
2. Legen Sie die ausgewählten Hantelscheiben auf das Ende der Stange.
3. Ziehen Sie die Gewindeklemme fest, bis die Scheiben sicher fixiert sind.
4. Wiederholen Sie die Schritte für die zweite Stange.

Zusammenbau der Langhantel

1. Bereiten Sie beide kurzen Stangen vor.
2. Schrauben Sie sie in den Verbinder, bis Sie eine stabile und feste Verbindung erhalten.
3. Legen Sie die Scheiben auf die Enden der entstandenen Langhantel.
4. Sichern Sie die Gewichte mit Gewindeklemmen.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Technik und Vorbereitung

- Verwenden Sie die richtige Technik, um Verletzungen zu vermeiden.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich an Ihren Trainer.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.

Wählen Sie das richtige Gewicht

- Verwenden Sie ein Gewicht, das Ihren Fähigkeiten entspricht.
- Überschreiten Sie nicht die Belastung, die Sie sicher kontrollieren können.

Stabilität und Umgebung

- Trainieren Sie auf einem stabilen, rutschfesten Untergrund.
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz um sich herum haben.
- Halten Sie die Stange fest und vermeiden Sie rutschige Hände.

Ladungssicherheit

- Verwenden Sie immer Gewindemanschetten.
- Achten Sie darauf, dass sich die Scheiben während des Trainings nicht verschieben.

Sicherheit

- Verwenden Sie bei schwereren Gewichten die Hilfe eines Partners oder von Gestellen.
- Versuchen Sie keine Maximalkraftübungen ohne Sicherheitsvorkehrungen.

Bewegungskontrolle

- Vermeiden Sie plötzliche, ruckartige Bewegungen.
- Heben und senken Sie die Last kontrolliert.

Technischer Zustand der Geräte

- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch die Stangen, Verbindungen, Platten und Klemmen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie Risse, Verformungen oder Lockerungen feststellen.

Sicherheit zu Hause

- Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort stehen.
- Bewahren Sie das Gerät nach dem Training an seinem vorgesehenen Platz auf.

Gesundheit

- Wenn Sie gesundheitliche Bedenken haben, konsultieren Sie Ihren Arzt.

WARTUNG UND LAGERUNG

- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort, fern von Feuchtigkeit.
- Reinigen Sie die Stangen und Gewichte mit einem feuchten Tuch, ohne aggressive Reinigungsmittel zu verwenden.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Gewinde und Oberflächen der Griffe.
- Werfen Sie das Gerät nicht und schlagen Sie es nicht gegen harte Oberflächen.

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH

- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- Verwenden Sie keine Gewichte mit ungeeigneten Lochdurchmessern.
- Verändern Sie nicht die Konstruktion der Griffe oder Verbindungen.

ENTSORGUNG

Artikel aus PVC, Metall und Schaumstoff sollten gemäß den örtlichen Vorschriften für Siedlungsabfälle und Recycling entsorgt werden.

MANUAL DEL USUARIO – SGP HMS Barbell/Dumbbells (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) FINALIDAD DEL PRODUCTO
El conjunto SGP HMS consta de dos mancuernas compuestas que se pueden combinar en una sola barra mediante un conector especial. El producto está diseñado para el entrenamiento de fuerza en casa y es adecuado tanto para principiantes como para usuarios avanzados.

CONTENIDO DEL JUEGO (todas las variantes)
Cada juego incluye:

- Barra corta x 2
- Conector de barra x 1
- Abrazaderas roscadas x 4
- Juego de discos de peso (varía según la variante de peso; consulte la tabla siguiente)

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS
Materiales

- PVC + cemento
- Hierro
- Espuma (asas)

Barra y conexión

Elemento	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Barra de pesas/mancuernas: longitud	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Barra de pesas/mancuernas: diámetro	25 mm			
Barra de pesas/mancuernas: diámetro del agarre	33 mm			
Peso de la barra	266 g	323 g	385 g	414 g
Conector – longitud	40 cm	41,3 cm		
Conector – diámetro del mango	43 mm			
Peso del conector	337 g	431 g	431 g	431 g
Peso del collar	14 g			

Discos de peso

Variante del juego	Tipos de discos incluidos	Cantidad
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabla de dimensiones de las placas (universal para todas las variantes)

Peso de la placa	Diámetro × grosor
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Peso total del conjunto

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTAJE Y PREPARACIÓN PARA EL USO

Montaje de las mancuernas

1. Seleccione una de las barras cortas.
2. Coloque las placas de peso seleccionadas en el extremo de la barra.
3. Apriete la abrazadera roscada hasta que las placas queden bien fijadas en su sitio.
4. Repita los pasos para la segunda barra.

Montaje de la barra

1. Prepare ambas barras cortas.
2. Atorníllelas al conector hasta conseguir una conexión estable y rígida.
3. Coloque las placas en los extremos de la barra resultante.
4. Fije las pesas con abrazaderas roscadas.

NORMAS DE SEGURIDAD

Técnica y preparación

- Utilice la técnica correcta para evitar lesiones.
- En caso de duda, consulte a su entrenador.
- Calienta antes de entrenar.

Elegir el peso adecuado

- Utilice un peso adecuado a sus capacidades.
- No exceda la carga que puede controlar con seguridad.

Estabilidad y entorno

- Haz ejercicio sobre una superficie estable y antideslizante.
- Asegúrese de tener suficiente espacio a su alrededor.
- Sujete la barra con firmeza y evite que se le resbalen las manos.

Seguridad de la carga

- Utiliza siempre collares roscados.
- Compruebe que las placas no se muevan durante el ejercicio.

Seguridad

- Para pesos más pesados, utilice la ayuda de un compañero o soportes.
- No intente levantar el máximo peso sin medidas de seguridad.

Control del movimiento

- Evite los movimientos bruscos y repentinos.
- Levante y baje la carga de forma controlada.

Estado técnico del equipo

- Antes de cada uso, compruebe las barras, las conexiones, las placas y las abrazaderas.
- No utilice el equipo si observa grietas, deformaciones o piezas sueltas.

Seguridad en el hogar

- No deje el equipo en un lugar accesible para los niños.
- Después del entrenamiento, guarde el equipo en su lugar designado.

Salud

- Si tiene alguna duda sobre su salud, consulte a su médico.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

- Guarde el equipo en un lugar seco, alejado de la humedad.
- Limpie las barras y las placas con un paño húmedo, sin utilizar detergentes agresivos.
- Compruebe regularmente los roscados y las superficies de los mangos.
- No tire del equipo ni lo golpee contra superficies duras.

RECOMENDACIONES DE USO

- Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico.
- No utilice pesas con diámetros de orificio incompatibles.
- No modifique el diseño de las asas ni de las conexiones.

ELIMINACIÓN

Los artículos fabricados con PVC, metal y espuma deben desecharse de acuerdo con la normativa local sobre residuos municipales y reciclaje.

KASUTUSJUHEND – SGP HMS Barbell/Dumbbells (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) TOOTE KASUTUSOTSTARVE
SGP HMS komplekt koosneb kahest komposiitkangist, mida saab spetsiaalse ühendusdetaili abil ühendada üheks barbelliks. Toode on mõeldud jõutreeninguks kodus ja sobib nii algajatele kui ka edasijõudnutele.

KOMPLEKTI SISU (kõik variandid)
Iga komplekt sisaldab:

- Lühike kang x 2
- Kangi ühendusdetail x 1
- Keermestatud klambrid x 4
- Kaalutaldrikute komplekt (sõltub kaalu variandist – vt tabel allpool)

TEHNILISED ANDMED
Materjal

- PVC + tsement
- Raud
- Vahumaterjal

(käepidemed) Varda ja

ühendusdetailid **Element**	**15 kg**	**20 kg**	**30 kg**	**40 kg**
Kang/kangide varras – pikkus	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Barbell/Dumbbell Bar – läbimõõt	25 mm			
Barbell/Dumbbell Bar – käepideme läbimõõt	33 mm			
Kangi kaal	266 g	323 g	385 g	414 g
Ühendus – pikkus	40 cm	41,3 cm		
Ühendusdetail – käepideme läbimõõt	43 mm			
Ühendaja kaal	337	431 g	431 g	431 g
Kaeluse kaal	14 g			

Kaalutaldrikud

Komplekti variant	**Komplektis sisalduvate plaatide tüübid**	**Kogus**
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Plaadi mõõtude tabel (universaalne kõikidele variantidele)

Plaadi kaal	**Läbimõõt × paksus**
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Komplekti kogukaal

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

KOKKUPANEK JA KASUTUSEKS ETTEVALMISTAMINE

Kangide kokkupanek

1. Valige üks lühikestest kangidest.
2. Asetage valitud kaalukettad kangi otsa.
3. Pingutage keermestatud klambrit, kuni kettad on kindlalt paigas.
4. Korrake samme teise kangi puhul.

Kangi kokkupanek

1. Valmistage ette mõlemad lühikesed kangid.
2. Kruvige need ühendusse, kuni saavutate stabiilse ja jäiga ühenduse.
3. Aseta plaadid saadud kangi otstesse.
4. Kinnitage kaalud keermestatud klambritega.

OHUTUSREEGLID

Tehnika ja ettevalmistus

- Kasutage õiget tehnikat, et vältida vigastusi.
- Kui teil on kahtlusi, konsulteerige oma treeneriga.
- Soojendage enne treeningut.

Õige raskuse valimine

- Kasutage oma võimetele vastavat raskust.
- Ärge ületage koormust, mida suudate ohutult kontrollida.

Stabiilsus ja keskkond

- Treeni stabiilsel, libisemiskindlal pinnal.
- Veenduge, et teie ümber on piisavalt ruumi.
- Haarake kangist kindlalt kinni ja vältige libisevaid käsi.

Koorma turvalisus

- Kasutage alati keermestatud kinnitusrõngaid.
- Kontrollige, et plaadid ei liiguks treeningu ajal.

Ohutus

- Raskemate kaalude puhul kasutage partneri või aluste abi.
- Ärge üritage tõsta maksimaalset raskust ilma ohutusmeetmeteta.

Liikumise kontroll

- Vältige järske, äkilisi liigutusi.
- Tõstke ja langetage koormat kontrollitult.

Seadmete tehniline seisukord

- Enne iga kasutamist kontrollige kangid, ühendused, plaadid ja klambrid.
- Ärge kasutage seadmeid, kui märkate mõrasid, deformatsioone või lahtisust.

Ohutus kodus

- Ärge jätke seadmeid lastele kättesaadavasse kohta.
- Pärast treeningut pange komplekt oma ettenähtud kohale.

Tervis

- Kui teil on terviseprobleeme, konsulteerige oma arstiga.

HOOLDUS JA HOIDMINE

- Hoidke seadmed kuivas kohas, eemal niiskusest.
- Puhastage kangid ja kettad niiske lapiga, kasutamata agressiivseid puhastusvahendeid.
- Kontrollige regulaarselt käepidemete keermete ja pindade seisukorda.
- Ärge visake seadmeid ega lööge neid vastu kõvaid pindu.

KASUTUSSOOVITUSED

- See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks.
- Ärge kasutage sobimatute avade läbimõõduga kaaluid.
- Ärge muudake käepidemete või ühenduste konstruktsiooni.

KÄITLEMINE

PVC-st, metallist ja vahtpolüstüreenist valmistatud esemed tuleb kõrvaldada vastavalt kohalikele eeskirjadele olmejäätmete ja ringlussevõtu kohta.

MANUEL D'UTILISATION – Haltères/barres SGP HMS (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) OBJET DU PRODUIT
Le set SGP HMS se compose de deux haltères composites qui peuvent être combinés en une seule barre à l'aide d'un connecteur spécial. Le produit est conçu pour l'entraînement de musculation à domicile et convient aussi bien aux débutants qu'aux utilisateurs avancés.

CONTENU DU SET (toutes les variantes)
Chaque ensemble comprend :

- Barre d'haltère courte x 2
- Connecteur pour haltères x 1
- Pinces filetées x 4
- Jeu de disques de poids (varie en fonction du poids – voir tableau ci-dessous)

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES
Matériaux

- PVC + ciment
- Fer
- Mousse

(poignées) Barre et

connexion **Élément**	**15 kg**	**20 kg**	**30 kg**	**40 kg**
Barre d'haltères/barre d'haltères – longueur	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Barre d'haltères/barre d'haltères – diamètre	25 mm			
Barre d'haltères/barre d'haltères courts – diamètre de la poignée	33 mm			
Poids de la barre	266 g	323 g	385 g	414 g
Connecteur – longueur	40 cm	41,3 cm		
Connecteur – diamètre de la poignée	43 mm			
Poids du connecteur	337 g	431 g	431 g	431 g
Poids du collier	14 g			

Disques de poids

Variante du set	**Types de plaques incluses**	**Quantité**
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tableau des dimensions des plaques (universel pour toutes les variantes)

Poids de la plaque	**Diamètre × épaisseur**
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Poids total de l'ensemble

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

ASSEMBLAGE ET PRÉPARATION À L'UTILISATION

Assemblage des haltères

1. Sélectionnez l'une des barres courtes.
2. Placez les disques de poids sélectionnés à l'extrémité de la barre.
3. Serrez la pince filetée jusqu'à ce que les disques soient bien fixés.
4. Répétez les étapes pour la deuxième barre.

Assemblage de la barre

1. Préparez les deux barres courtes.
2. Vissez-les dans le connecteur jusqu'à obtenir une connexion stable et rigide.
3. Placez les plaques aux extrémités de la barre obtenue.
4. Fixez les poids à l'aide de pinces filetées.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Technique et préparation

- Utilisez la bonne technique pour éviter les blessures.
- En cas de doute, consultez votre entraîneur.
- Échauffez-vous avant l'entraînement.

Choisissez le poids approprié

- Utilisez un poids adapté à vos capacités.
- Ne dépassez pas la charge que vous pouvez contrôler en toute sécurité.

Stabilité et environnement

- Faites vos exercices sur une surface stable et antidérapante.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous.
- Saisissez fermement la barre et évitez d'avoir les mains glissantes.

Sécurité du chargement

- Utilisez toujours des colliers filetés.
- Vérifiez que les disques ne bougent pas pendant l'exercice.

Sécurité

- Pour les poids plus lourds, demandez l'aide d'un partenaire ou utilisez des supports.
- Ne tentez pas de soulever des charges maximales sans mesures de sécurité.

Contrôle des mouvements

- Évitez les mouvements brusques et saccadés.
- Soulevez et abaissez la charge de manière contrôlée.

État technique de l'équipement

- Avant chaque utilisation, vérifiez les barres, les connexions, les plaques et les pinces.
- N'utilisez pas l'équipement si vous remarquez des fissures, des déformations ou des éléments desserrés.

Sécurité à domicile

- Ne laissez pas l'équipement dans un endroit accessible aux enfants.
- Après l'entraînement, rangez l'ensemble à l'endroit prévu à cet effet.

Santé

- Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

- Rangez l'équipement dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité.
- Nettoyez les barres et les disques avec un chiffon humide, sans utiliser de détergents agressifs.
- Vérifiez régulièrement les filetages et les surfaces des poignées.
- Ne jetez pas l'équipement et ne le heurtez pas contre des surfaces dures.

RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- N'utilisez pas de poids dont le diamètre des trous n'est pas compatible.
- Ne modifiez pas la conception des poignées ou des raccords.

ÉLIMINATION

Les articles en PVC, en métal et en mousse doivent être éliminés conformément à la réglementation locale en matière de déchets municipaux et de recyclage.

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV – SGP HMS súlyzó/kézi súlyzó (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) A TERMÉK CÉLJA
Az SGP HMS szett két összetett kézi súlyzóból áll, amelyek egy speciális csatlakozóval egyetlen súlyzóvá kombinálhatók. A termék otthoni erősítő edzésre készült, és kezdőknek és haladóknak egyaránt alkalmas.

A SZETT TARTALMA (minden változat)
Minden szett tartalmaz:

- Rövid súlyzó rúd x 2
- Súlyzó összekötő x 1
- Menetes bilincsek x 4
- Súlylemezek készlete (a súlyváltozat függvényében változik – lásd az alábbi táblázatot)

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ
Anyag

- PVC + cement
- Vas
- Hab (fogantyúk)

Rúd és csatlakozás

Elem	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Súlyzó/kézi súlyzó rúd – hossz	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Súlyzó/kézi súlyzó rúd – átmérő	25 mm			
Súlyzó/kézi súlyzó rúd – markolat átmérője	33 mm			
A rúd súlya	266 g	323 g	385 g	414 g
Csatlakozó – hossz	40 cm	41,3 cm		
Csatlakozó – markolat átmérője	43 mm			
Csatlakozó súlya	337 g	431 g	431 g	431 g
Nyakörv súlya	14 g			

Súlylemezek

Készletváltozat	A készletben található súlylemezek típusai	Mennyiség
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Lemez méretek táblázata (univerzális minden változatra)

Lemez súlya	Átmérő × vastagság
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

A készlet teljes súlya

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

ÖSSZESZERELÉS ÉS HASZNÁLATRA KÉSZÍTÉS

A súlyzók összeszerelése

1. Válasszon ki egy rövid rudat.
2. Helyezze a kiválasztott súlylemezeket a rúd végére.
3. Húzza meg a menetes szorítót, amíg a súlylemezek biztonságosan a helyükön nem rögzülnek.
4. Ismételje meg a lépéseket a második rúddal.

Súlyzó összeállítása

1. Készítse elő mindkét rövid rudat.
2. Csavarozza őket a csatlakozóba, amíg stabil és merev kapcsolatot nem ér el.
3. Helyezze a lemezeket a kapott súlyzó végére.
4. Rögzítse a súlyokat menetes bilincsekkel.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK

Technika és felkészülés

- A sérülések elkerülése érdekében használja a helyes technikát.
- Ha bizonytalan, kérdezze meg edzőjét.
- Edzés előtt melegítsen be.

A megfelelő súly kiválasztása

- Használjon a képességeinek megfelelő súlyt.
- Ne haladja meg azt a terhelést, amelyet biztonságosan tud kontrollálni.

Stabilitás és környezet

- Stabil, csúszásmentes felületen edz.
- Győződjön meg arról, hogy körülötte elegendő hely áll rendelkezésre.
- Fogja meg szorosan a rudat, és kerülje a csúszós kezeket.

A rakomány biztonsága

- Mindig menetes bilincseket használjon.
- Ellenőrizze, hogy a súlylemezek nem mozdulnak el a gyakorlat során.

Biztonság

- Nehezebb súlyok esetén kérjen segítséget egy partnerétől vagy használjon állványokat.
- Ne próbáljon meg maximális súlyokat emelni biztonsági intézkedések nélkül.

Mozgáskontroll

- Kerülje a hirtelen, rángatózó mozdulatokat.
- Emelje és engedje le a terhet kontrollált módon.

A berendezés műszaki állapota

- Minden használat előtt ellenőrizze a rudakat, csatlakozásokat, lemezeket és bilincseket.
- Ne használja a berendezést, ha repedéseket, deformációkat vagy lazaságot észlel.

Otthoni biztonság

- Ne hagyja a felszerelést gyermekek számára hozzáférhető helyen.
- Edzés után tegye el a készletet a kijelölt helyére.

Egészség

- Ha bármilyen egészségügyi problémája van, konzultáljon orvosával.

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

- A berendezést száraz helyen, nedvességtől távol tárolja.
- A rudakat és a súlylemezeket nedves ruhával tisztítsa meg, agresszív tisztítószerek használata nélkül.
- Rendszeresen ellenőrizze a fogantyúk meneteit és felületeit.
- Ne dobja el a berendezést, és ne üsse meg kemény felületekhez.

HASZNÁLATI AJÁNLÁSOK

- Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült.
- Ne használjon olyan súlyokat, amelyek furatátmérője nem kompatibilis.
- Ne módosítsa a fogantyúk vagy csatlakozások kialakítását.

HULLADÉKKEZELÉS

A PVC-ből, fémből és habból készült tárgyakat a helyi kommunális hulladékra és újrahasznosításra vonatkozó előírásoknak megfelelően kell ártalmatlanítani.

MANUALE D'USO – SGP HMS Bilanciere/Manubri (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) SCOPO DEL PRODOTTO
Il set SGP HMS è composto da due manubri compositi che possono essere combinati in un unico bilanciere utilizzando uno speciale connettore. Il prodotto è progettato per l'allenamento della forza a casa ed è adatto sia per principianti che per utenti avanzati.

CONTENUTO DEL SET (tutte le varianti)
Ogni set include:

- Barra corta x 2
- Connettore per bilanciere x 1
- Morsetti filettati x 4
- Set di dischi pesi (varia a seconda della variante di peso – vedi tabella sotto)

SPECIFICHE TECNICHE
Materiali

- PVC + cemento
- Ferro
- Schiuma

(maniglie) Barra e collegamento

Elemento	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Barra per bilanciere/manubri – lunghezza	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Barra per bilanciere/manubri – diametro	25 mm			
Barra per bilanciere/manubri – diametro impugnatura	33 mm			
Peso del bilanciere	266 g	323 g	385 g	414 g
Connettore – lunghezza	40 cm	41,3 cm		
Connettore – diametro impugnatura	43 mm			
Peso del connettore	337 g	431 g	431 g	431 g
Peso del collare	14 g			

Dischi di peso

Variante del set	Tipi di piastre incluse	Quantità
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabella delle dimensioni delle piastre (universale per tutte le varianti)

Peso della piastra	Diametro × spessore
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Peso totale del set

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTAGGIO E PREPARAZIONE ALL'USO

Assemblaggio dei manubri

1. Selezionare una delle barre corte.
2. Posizionare i dischi selezionati all'estremità del bilanciere.
3. Stringere il morsetto filettato fino a fissare saldamente i dischi.
4. Ripetere la procedura per la seconda barra.

Assemblaggio del bilanciere

1. Preparare entrambe le barre corte.
2. Avvitatele nel connettore fino a ottenere un collegamento stabile e rigido.
3. Posizionare i piatti alle estremità del bilanciere ottenuto.
4. Fissare i pesi con morsetti filettati.

NORME DI SICUREZZA

Tecnica e preparazione

- Utilizza la tecnica corretta per evitare lesioni.
- In caso di dubbi, consultare il proprio allenatore.
- Fai riscaldamento prima dell'allenamento.

Scegliere il peso giusto

- Utilizza un peso adeguato alle tue capacità.
- Non superare il carico che puoi controllare in sicurezza.

Stabilità e ambiente

- Esercitati su una superficie stabile e antiscivolo.
- Assicurati di avere spazio sufficiente intorno a te.
- Afferra saldamente la barra ed evita che le mani scivolino.

Sicurezza del carico

- Utilizza sempre i collari filettati.
- Controllare che i dischi non si muovano durante l'esercizio.

Sicurezza

- Per i pesi più pesanti, chiedi l'aiuto di un partner o utilizza i rack.
- Non tentare sollevamenti massimi senza misure di sicurezza.

Controllo del movimento

- Evita movimenti bruschi e improvvisi.
- Sollevare e abbassare il carico in modo controllato.

Condizioni tecniche dell'attrezzatura

- Prima di ogni utilizzo, controllare le barre, i collegamenti, le piastre e i morsetti.
- Non utilizzare l'apparecchiatura se si notano crepe, deformazioni o allentamenti.

Sicurezza domestica

- Non lasciare l'attrezzatura in un luogo accessibile ai bambini.
- Dopo l'allenamento, riporre l'attrezzatura nel luogo designato.

Salute

- In caso di problemi di salute, consultare il proprio medico.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

- Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto, lontano dall'umidità.
- Pulire le barre e i dischi con un panno umido, senza utilizzare detergenti aggressivi.
- Controllare regolarmente le filettature e le superfici delle maniglie.
- Non lanciare l'attrezzatura né urtarla contro superfici dure.

RACCOMANDAZIONI PER L'USO

- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Non utilizzare pesi con diametri dei fori incompatibili.
- Non modificare il design delle maniglie o dei collegamenti.

SMALTIMENTO

Gli articoli in PVC, metallo e schiuma devono essere smaltiti in conformità con le normative locali sui rifiuti urbani e sul riciclaggio.

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA – SGP HMS štanga/hanteliai (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) PRODUKTO PASKIRTIS
SGP HMS rinkinį sudaro du kompozitiniai hanteliai, kuriuos galima sujungti į vieną štangą naudojant specialų jungtį. Produktas skirtas jėgos treniruotėms namuose ir tinka tiek pradedantiesiems, tiek pažengusiems vartotojams.

RINKINIO TURINYS (visos variantai)
Kiekvienas rinkinys apima:

- Trumpą štangos strypą x 2
- Sunkiojo strypo jungtį x 1
- Srieginius spaustukus x 4
- Svorio plokščių rinkinys (skiriasi priklausomai nuo svorio varianto – žr. lentelę žemiau)

TECHNINĖS SPECIFIKACIJOS
Medžiagos

- PVC + cementas
- Geležis
- Putplastis

(rankenos) Strypas ir jungtis

Elementas	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Hantelio/štangos strypas – ilgis	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Hantelio/štangos strypas – skersmuo	25 mm			
Hantelio/štangos strypas – rankenos skersmuo	33			
Svarmenų svoris	266	323	385	414 g
Jungtis – ilgis	40 cm	41,3 cm		
Jungtis – rankenos skersmuo	43			
Jungties svoris	337	431 g	431	431 g
Apykaklės svoris	14 g			

Svorio plokštės

Komplekto variantas	Įtrauktų plokščių tipai	Kiekis
15 kg	2 kg	4
	1,5 kg	4
20 kg	2 kg	4
	1,5 kg	4
	1,25 kg	4
30 kg	2,5 kg	4
	2 kg	4
	1,5 kg	4
	1,25 kg	4
40 kg	3 kg	8
	2,5 kg	4
	1,25 kg	4

Plokščių matmenų lentelė (universali visiems variantams)

Plokštės svoris	Skersmuo × storis
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Bendras rinkinio svoris

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

SURINKIMAS IR PARUOŠIMAS NAUDOJIMUI

Hantelių surinkimas

1. Pasirinkite vieną iš trumpų strypų.
2. Pasirinkite svorio plokšteles ir uždėkite jas ant strypo galo.
3. Prisukite srieginį spaustuką, kol plokštės bus tvirtai pritvirtintos.
4. Pakartokite šiuos veiksmus su antruoju strypu.

Svarmenų surinkimas

1. Paruoškite abi trumpas strypus.
2. Prisukite juos prie jungties, kol pasieksite stabilų ir tvirtą sujungimą.
3. Padėkite lėkšteles ant gautos štangos galų.
4. Svarmenis pritvirtinkite srieginiais spaustukais.

SAUGOS TAISYKLĖS

Technika ir pasiruošimas

- Naudokite teisingą techniką, kad išvengtumėte traumų.
- Jei abejojate, pasikonsultuokite su treneriu.
- Prieš treniruotę atlikite apšilimą.

Tinkamo svorio pasirinkimas

- Naudokite jūsų gebėjimams tinkamą svorį.
- Neviršykite apkrovos, kurią galite saugiai kontroliuoti.

Stabilumas ir aplinka

- Treniruokitės ant stabilaus, neslidaus paviršiaus.
- Užtikrinkite, kad aplink jus būtų pakankamai erdvės.
- Tvirtai suimkite strypą ir venkite slidžių rankų.

Krovinio saugumas

- Visada naudokite srieginius žiedus.
- Patikrinkite, ar plokštės nesislinksta treniruotės metu.

Sauga

- Keldami sunkesnius svorius, pasinaudokite partnerio pagalba arba stelažais.
- Nesistenkite pakelti maksimalių svorių be saugos priemonių.

Judesių kontrolė

- Venkite staigių, trūkčiojančių judesių.
- Kelkite ir nuleiskite svorį kontroliuojamai.

Įrangos techninė būklė

- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite strypus, jungtis, plokštes ir spaustukus.
- Nenaudokite įrangos, jei pastebite įtrūkimų, deformacijų ar laisvumo.

Sauga namuose

- Nepalikite įrangos vaikams prieinamoje vietoje.
- Po treniruotės padėkite rinkinį į jam skirtą vietą.

Sveikata

- Jei turite kokių nors sveikatos problemų, pasikonsultuokite su gydytoju.

PRIEŽIŪRA IR LAIKYMAS

- Įrangą laikykite sausoje vietoje, apsaugotoje nuo drėgmės.
- Strypus ir diskus valykite drėgnu skudurėliu, nenaudodami agresyvių valiklių.
- Reguliariai tikrinkite rankenų sriegius ir paviršius.
- Nemeskite įrangos ir nemuškite jos į kietus paviršius.

NAUDOJIMO REKOMENDACIJOS

- Šis produktas skirtas tik namų naudojimui.
- Nenaudokite svorių, kurių skylės skersmuo yra nesuderinamas.
- Nekeiskite rankenų ar jungčių konstrukcijos.

ŠALINIMAS

Daiktai, pagaminti iš PVC, metalo ir putų, turi būti šalinami pagal vietinius savivaldybių atliekų ir perdirbimo reglamentus.

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA – SGP HMS Svars/Hanteles (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) PRODUKTA MĒRĶIS
SGP HMS komplekts sastāv no diviem kompozītmateriāla hanteles, kuras var savienot vienā stieņveida hanteles, izmantojot speciālu savienotāju. Produkts ir paredzēts spēka treniņiem mājās un ir piemērots gan iesācējiem, gan pieredzējušiem lietotājiem.

KOMPLEKTA SATURS (visi varianti)
Katrā komplektā ietilpst:

- Īsu stieņa stieni x 2
- Svara stieņa savienotājs x 1
- Vītņotās skavas x 4
- Svara plāksņu komplekts (atšķiras atkarībā no svara varianta – skatīt tabulu zemāk)

TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA
Materiāli

- PVC + cementa
- Dzelzs
- Putas (rokturi)

Stieņi un savienojumi

Element	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Svars/hanteles stieņa garums	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Svars/hanteles stieņi – diametrs	25 mm			
Svara stieņa/hanteles stieņa roktura diametrs	33 mm			
Svara stieņa svars	266 g	323 g	385 g	414 g
Savienotājs – garums	40 cm	41,3 cm		
Savienotājs – roktura diametrs	43 mm			
Savienotāja svars	337 g	431 g	431 g	431 g
Kakla svars	14 g			

Svara plāksnes

Komplekta variants	Iekļauto plākšņu veidi	Daudzums
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Plates izmēru tabula (universāla visiem variantiem)

Plāksnes svars	Diametrs × biezums
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Komplekta kopējais svars

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTAŽA UN SAGATAVOŠANA LIETOŠANAI

Hanteles montāža

1. Izvēlieties vienu no īsajām stieņām.
2. Izvēlētos svara diskus novietojiet uz stieņa gala.
3. Pieskrūvējiet skrūvju skavas, līdz diski ir droši nostiprināti.
4. Atkārtojiet šos soļus ar otro stieni.

Stieņa montāža

1. Sagatavojiet abus īsos stieņus.
2. Pieskrūvējiet tās savienotājā, līdz panāksiet stabilu un stingru savienojumu.
3. Novietojiet plāksnes uz izveidotā stieņa galiem.
4. Nostipriniet svarus ar vītņotām skavām.

DROŠĪBAS NOTEIKUMI

Tehnika un sagatavošanās

- Lai izvairītos no traumām, izmantojiet pareizo tehniku.
- Ja rodas šaubas, konsultējieties ar treneri.
- Pirms treniņa iesildieties.

Pareizā svara izvēle

- Izmantojiet svaru, kas atbilst jūsu spējām.
- Nepārsniedziet slodzi, kuru varat droši kontrolēt.

Stabilitāte un vide

- Vingrojiet uz stabilas, neslīdošas virsmas.
- Pārliecinieties, ka ap jums ir pietiekami daudz vietas.
- Stipri satveriet stieni un izvairieties no slidenām rokām.

Kravas drošība

- Vienmēr izmantojiet vītņotus uzgriežņus.
- Pārbaudiet, vai plāksnes netiek pārvietotas vingrojuma laikā.

Drošība

- Lai paceltu smagākus svarus, izmantojiet partnera vai stendu palīdzību.
- Nemēģiniet pacelt maksimālo svaru bez drošības pasākumiem.

Kustību kontrole

- Izvairieties no pēkšņām, straujām kustībām.
- Paceliet un nolaidiet slodzi kontrolētā veidā.

Iekārtas tehniskais stāvoklis

- Pirms katras lietošanas pārbaudiet stieņus, savienojumus, plāksnes un skavas.
- Nelietojiet iekārtu, ja pamanāt kādas plaisas, deformācijas vai vaļīgumu.

Drošība mājās

- Neatstājiet aprīkojumu vietā, kas ir pieejama bērniem.
- Pēc treniņa novietojiet komplektu tam paredzētajā vietā.

Veselība

- Ja jums ir kādas bažas par veselību, konsultējieties ar ārstu.

APKOPE UN UZGLABĀŠANA

- Iekārtu uzglabājiet sausā vietā, tālu no mitruma.
- Tīriet stieņus un diskus ar mitru drānu, neizmantojot agresīvus tīrīšanas līdzekļus.
- Regulāri pārbaudiet rokturu vītnes un virsmas.
- Nemetiet aprīkojumu un neuzsitiet to pret cietām virsmām.

LIETOŠANAS REKOMENDĀCIJAS

- Šis produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājās.
- Nelietojiet svarus ar nesaderīgiem caurumu diametriem.
- Nemainiet rokturu vai savienojumu konstrukciju.

UTILIZĀCIJA

No PVC, metāla un putuplasta izgatavotos priekšmetus jāiznīcina saskaņā ar vietējiem noteikumiem par sadzīves atkritumiem un pārstrādi.

GEBRUIKERSHANDLEIDING – SGP HMS Halterstang/Halters (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) DOEL VAN HET PRODUCT
De SGP HMS-set bestaat uit twee composiet halters die met behulp van een speciale connector tot één halterstang kunnen worden samengevoegd. Het product is ontworpen voor krachttraining thuis en is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

INHOUD VAN DE SET (alle varianten)
Elke set bevat:

- Korte halterstang x 2
- Halterstangconnector x 1
- Schroefklemmen x 4
- Set halterschijven (varieert afhankelijk van gewichtsvariant – zie onderstaande tabel)

TECHNISCHE SPECIFICATIES
Materialen

- PVC + cement
- IJzer
- Schuim

(handgrepen) Stang en verbinding

Element	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Halterstang/Dumbbell Bar – lengte	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Halterstang/Dumbbellstang – diameter	25 mm			
Halterstang/Dumbbellstang – greepdiameter	33 mm			
Gewicht stang	266 g	323 g	385 g	414 g
Connector – lengte	40 cm	41,3 cm		
Connector – greepdiameter	43 mm			
Gewicht connector	337 g	431 g	431 g	431 g
Gewicht kraag	14 g			

Gewichtsschijven

Setvariant	Soorten meegeleverde platen	Aantal
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabel met plaatafmetingen (universeel voor alle varianten)

Gewicht plaat	Diameter × dikte
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Totaalgewicht van de set

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTAGE EN VOORBEREIDING VOOR GEBRUIK

De halters monteren

1. Kies een van de korte stangen.
2. Plaats de geselecteerde gewichtsplaten op het uiteinde van de halterstang.
3. Draai de schroefklem vast totdat de platen stevig op hun plaats zitten.
4. Herhaal deze stappen voor de tweede stang.

Samenstellen van de halterstang

1. Maak beide korte stangen klaar.
2. Schroef ze in de connector totdat u een stabiele en stevige verbinding hebt.
3. Plaats de platen aan de uiteinden van de resulterende halterstang.
4. Zet de gewichten vast met schroefklemmen.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Techniek en voorbereiding

- Gebruik de juiste techniek om blessures te voorkomen.
- Raadpleeg bij twijfel uw trainer.
- Warm op voor de training.

Het juiste gewicht kiezen

- Gebruik een gewicht dat past bij uw mogelijkheden.
- Overschrijd niet de belasting die u veilig kunt beheersen.

Stabiliteit en omgeving

- Train op een stabiele, antislip ondergrond.
- Zorg ervoor dat u voldoende ruimte om u heen heeft.
- Houd de stang stevig vast en voorkom dat je handen gaan glijden.

Veiligheid van de lading

- Gebruik altijd schroefklemmen.
- Controleer of de platen tijdens de oefening niet verschuiven.

Veiligheid

- Gebruik voor zwaardere gewichten de hulp van een partner of rekken.
- Probeer geen maximale gewichten te tillen zonder veiligheidsmaatregelen.

Bewegingscontrole

- Vermijd plotselinge, schokkerige bewegingen.
- Hef en laat de last op een gecontroleerde manier zakken.

Technische staat van de apparatuur

- Controleer voor elk gebruik de stangen, verbindingen, platen en klemmen.
- Gebruik de apparatuur niet als u scheuren, vervormingen of loszittende onderdelen opmerkt.

Veiligheid thuis

- Laat de apparatuur niet op een voor kinderen toegankelijke plaats achter.
- Berg de set na de training op de daarvoor bestemde plaats op.

Gezondheid

- Raadpleeg uw arts als u gezondheidsproblemen heeft.

ONDERHOUD EN OPSLAG

- Bewaar de apparatuur op een droge plaats, uit de buurt van vocht.
- Reinig de stangen en halterschijven met een vochtige doek, zonder agressieve schoonmaakmiddelen te gebruiken.
- Controleer regelmatig de schroefdraad en oppervlakken van de handgrepen.
- Gooi het apparaat niet en sla het niet tegen harde oppervlakken.

AANBEVELINGEN VOOR GEBRUIK

- Dit product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
- Gebruik geen gewichten met ongeschikte gatdiameters.
- Wijzig het ontwerp van de handgrepen of verbindingen niet.

AFVALLOFFER

Artikelen van PVC, metaal en schuim moeten worden afgevoerd in overeenstemming met de lokale voorschriften voor gemeentelijk afval en recycling.

MANUAL DO UTILIZADOR – SGP HMS Barra/Halteres (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) OBJETIVO DO PRODUTO
O conjunto SGP HMS é composto por dois halteres compostos que podem ser combinados numa única barra utilizando um conector especial. O produto foi concebido para treino de força em casa e é adequado tanto para utilizadores iniciantes como avançados.

CONTEÚDO DO CONJUNTO (todas as variantes)
Cada conjunto inclui:

- Barra curta x 2
- Conector de barra x 1
- Braçadeiras roscadas x 4
- Conjunto de placas de peso (varia consoante a variante de peso – ver tabela abaixo)

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS
Materiais

- PVC + cimento
- Ferro
- Espuma

(pegas) Barra e ligação

Elemento	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Barra de halteres/barra de musculação – comprimento	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Barra de halteres/barra de musculação – diâmetro	25 mm			
Barra de halteres/barras – diâmetro do punho	33 mm			
Peso da barra	266 g	323 g	385 g	414 g
Comprimento do conector	40 cm	41,3 cm		
Conector – diâmetro da pega	43 mm			
Peso do conector	337 g	431 g	431 g	431 g
Peso do colar	14 g			

Placas de peso

Variante do conjunto	Tipos de placas incluídas	Quantidade
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabela de dimensões das placas (universal para todas as variantes)

Peso da placa	Diâmetro × espessura
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Peso total do conjunto

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTAGEM E PREPARAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO

Montagem dos halteres

1. Selecione uma das barras curtas.
2. Coloque os discos de peso selecionados na extremidade da barra.
3. Aperte a braçadeira roscada até que as placas fiquem bem fixas no lugar.
4. Repita os passos para a segunda barra.

Montagem da barra

1. Prepare as duas barras curtas.
2. Aparafuse-as no conector até obter uma ligação estável e rígida.
3. Coloque as placas nas extremidades da barra resultante.
4. Prenda os pesos com grampos roscados.

REGRAS DE SEGURANÇA

Técnica e preparação

- Use a técnica correta para evitar lesões.
- Em caso de dúvida, consulte o seu treinador.
- Faça aquecimento antes do treino.

Escolha do peso certo

- Use um peso adequado às suas capacidades.
- Não exceda a carga que consegue controlar com segurança.

Estabilidade e ambiente

- Exercite-se numa superfície estável e antiderrapante.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente à sua volta.
- Segure a barra com firmeza e evite mãos escorregadias.

Segurança da carga

- Utilize sempre colares roscados.
- Verifique se as placas não se movem durante o exercício.

Segurança

- Para pesos mais pesados, use a ajuda de um parceiro ou suportes.
- Não tente levantar pesos máximos sem medidas de segurança.

Controlo do movimento

- Evite movimentos bruscos e repentinos.
- Levante e abaixe a carga de maneira controlada.

Condição técnica do equipamento

- Antes de cada utilização, verifique as barras, ligações, placas e grampos.
- Não utilize o equipamento se notar quaisquer fissuras, deformações ou folga.

Segurança doméstica

- Não deixe o equipamento num local acessível a crianças.
- Após o treino, guarde o conjunto no local designado.

Saúde

- Se tiver algum problema de saúde, consulte o seu médico.

MANUTENÇÃO E ARMAZENAMENTO

- Armazene o equipamento num local seco, longe da humidade.
- Limpe as barras e os discos com um pano húmido, sem usar detergentes agressivos.
- Verifique regularmente as roscas e as superfícies das pegas.
- Não atire o equipamento nem o bata contra superfícies duras.

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- Este produto destina-se apenas a uso doméstico.
- Não utilize pesos com diâmetros de orifício incompatíveis.
- Não modifique o design das pegas ou ligações.

ELIMINAÇÃO

Os artigos feitos de PVC, metal e espuma devem ser eliminados de acordo com os regulamentos locais relativos a resíduos urbanos e reciclagem.

MANUAL DE UTILIZARE – SGP HMS Barbell/Dumbbells (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) SCOPUL PRODUSULUI

Setul SGP HMS este format din două gantere compozite care pot fi combinate într-o singură bară folosind un conector special. Produsul este conceput pentru antrenamentul de forță acasă și este potrivit atât pentru începători, cât și pentru utilizatori avansați.

CONȚINUTUL SETULUI (toate variantele)

Fiecare set include:

- Bară scurtă pentru haltere x 2
- Conector pentru halteră x 1
- Cleme filetate x 4
- Set de discuri de greutate (variază în funcție de varianta de greutate – vezi tabelul de mai jos)

SPECIFICAȚII TEHNICE

Materiale

- PVC + ciment
- Fier
- Spumă (mânere)

Bară și conexiune

Element	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Bară pentru haltere/gantere – lungime	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Bară pentru haltere/gantere – diametru	25			
Bară pentru haltere/gantere – diametru mâner	33			
Greutate bară	266	323 g	385 g	414 g
Conector – lungime	40	41,3 cm		
Conector – diametru mâner	43			
Greutate conector	337	431 g	431 g	431 g
Greutatea colierului	14 g			

Discuri de greutate

Varianta setului	Tipuri de discuri incluse	Cantitate
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabelul dimensiunilor plăcilor (universal pentru toate variantele)

Greutatea plăcii	Diametru × grosime
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Greutatea totală a setului

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

ASAMBLARE ȘI PREGĂTIRE PENTRU UTILIZARE

Asamblarea ganterelor

1. Alegeți una dintre barele scurte.
2. Așezați discurile de greutate selectate la capătul barei.
3. Strângeți clema filetată până când plăcile sunt fixate bine în poziție.
4. Repetați pașii pentru a doua bară.

Asamblarea halterei

1. Pregătiți ambele bare scurte.
2. Înșurubați-le în conector până când obțineți o conexiune stabilă și rigidă.
3. Așezați plăcile la capetele halterei rezultate.
4. Fixați greutățile cu cleme filetate.

REGULI DE SIGURANȚĂ

Tehnica și pregătirea

- Folosiți tehnica corectă pentru a evita accidentările.
- Dacă aveți dubii, consultați antrenorul.
- Încălziți-vă înainte de antrenament.

Alegerea greutății potrivite

- Folosiți o greutate adecvată abilităților dumneavoastră.
- Nu depășiți sarcina pe care o puteți controla în siguranță.

Stabilitate și mediu

- Exercițiul fizic trebuie efectuat pe o suprafață stabilă, antiderapantă.
- Asigurați-vă că aveți suficient spațiu în jurul dumneavoastră.
- Prindeți bara ferm și evitați mâinile alunecoase.

Securitatea încărcăturii

- Utilizați întotdeauna coliere filetate.
- Verificați dacă plăcile nu se mișcă în timpul exercițiului.

Siguranță

- Pentru greutăți mai mari, solicitați ajutorul unui partener sau folosiți suporturi.
- Nu încercați să ridicați greutăți maxime fără măsuri de siguranță.

Controlul mișcării

- Evitați mișcările bruște și sacadate.
- Ridicați și coborâți greutatea în mod controlat.

Starea tehnică a echipamentului

- Înainte de fiecare utilizare, verificați barele, conexiunile, plăcile și clemele.
- Nu utilizați echipamentul dacă observați fisuri, deformări sau slăbiri.

Siguranța în casă

- Nu lăsați echipamentul într-un loc accesibil copiilor.
- După antrenament, puneți setul la locul destinat.

Sănătate

- Dacă aveți probleme de sănătate, consultați medicul.

ÎNTREȚINERE ȘI DEPOZITARE

- Depozitați echipamentul într-un loc uscat, ferit de umiditate.
- Curățați barele și plăcile cu o cârpă umedă, fără a utiliza detergenți agresivi.
- Verificați regulat filetele și suprafețele mânerelor.
- Nu aruncați echipamentul și nu îl loviți de suprafețe dure.

RECOMANDĂRI DE UTILIZARE

- Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic.
- Nu utilizați greutăți cu diametre incompatibile ale orificiilor.
- Nu modificați designul mânerelor sau al conexiunilor.

ELIMINARE

Articolele din PVC, metal și spumă trebuie eliminate în conformitate cu reglementările locale privind deșeurile municipale și reciclarea.

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA – SGP HMS Činka/Činky (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) ÚČEL VÝROBKU
Sada SGP HMS sa skladá z dvoch kompozitných činkových kotúčov, ktoré možno pomocou špeciálneho spojovacieho prvku spojiť do jednej činky. Produkt je určený na silový tréning doma a je vhodný pre začiatočníkov aj pokročilých používateľov.

OBSAH SADY (všetky varianty)
Každá sada obsahuje:

- Krátka činka x 2
- Spojka na činku x 1
- Závitové svorky x 4
- Sada závaží (líši sa v závislosti od varianty hmotnosti – pozri tabuľku nižšie)

TECHNICKÁ ŠPECIFIKÁCIA
Materiály

- PVC + cement
- Železo
- Pena

(rukoväte) Tyč a spojka

Prvok	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Činka/hantle – dĺžka	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Činka/hantle – priemer	25 mm			
Hrazda/činka – priemer úchopu	33			
Hmotnosť tyče	266	323 g	385 g	414 g
Dĺžka konektora	40 cm	41,3 cm		
Konektor – priemer úchytu	43 mm			
Hmotnosť konektora	337	431 g	431 g	431 g
Hmotnosť obojku	14 g			

Hmotnosť závažia

Variant sady	Druhy platní v sade	Počet
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabuľka rozmerov dosiek (univerzálna pre všetky varianty)

Hmotnosť dosky	Priemer × hrúbka
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Celková hmotnosť sady

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTÁŽ A PRÍPRAVA NA POUŽITIE

Montáž činky

1. Vyberte jednu z krátkych tyčí.
2. Vybrané závažné kotúče umiestnite na koniec tyče.
3. Utiahnuť skrutkovú svorku, kým nie sú platničky bezpečne upevnené na mieste.
4. Opakujte kroky pre druhú tyč.

Montáž činky

1. Pripravte obe krátke tyče.
2. Zatlačte ich do spojky, kým nedosiahnete stabilné a pevné spojenie.
3. Umístěte kotouče na konce výsledné činky.
4. Závažia zaistite pomocou závitových svoriek.

BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ

Technika a príprava

- Používajte správnu techniku, aby ste sa vyhli zraneniam.
- V prípade pochybností sa poraďte so svojím trénerom.
- Pred tréningom sa rozcvičte.

Výber správnej váhy

- Používajte záťaž, ktorá je primeraná vašim schopnostiam.
- Neprekračujte záťaž, ktorú dokážete bezpečne kontrolovať.

Stabilita a prostredie

- Cvičte na stabilnom, neklzkom povrchu.
- Zabezpečte, aby ste mali okolo seba dostatok priestoru.
- Pevne uchopte tyč a vyhnite sa kĺzavým rukám.

Bezpečnosť nákladu

- Vždy používajte závitové objímky.
- Skontrolujte, či sa platne počas cvičenia nehýbu.

Bezpečnosť

- Pri ťažších váhach využite pomoc partnera alebo stojanov.
- Nepokúšajte sa zdvíhať maximálne záťaže bez bezpečnostných opatrení.

Kontrola pohybu

- Vyhýbajte sa náhlym, trhavým pohybom.
- Zdvihajte a spúšťajte záťaž kontrolovaným spôsobom.

Technický stav zariadenia

- Pred každým použitím skontrolujte tyče, spoje, platne a svorky.
- Ak zistíte akékoľvek praskliny, deformácie alebo uvoľnenie, zariadenie nepoužívajte.

Bezpečnosť v domácnosti

- Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom.
- Po tréningu odložte súpravu na určené miesto.

Zdravie

- Ak máte akékoľvek zdravotné obavy, poraďte sa so svojím lekárom.

ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

- Zariadenie skladujte na suchom mieste, mimo dosahu vlhkosti.
- Tyče a kotúče čistite vlhkou handričkou bez použitia agresívnych čistiacich prostriedkov.
- Pravidelne kontrolujte závity a povrchy rukovätí.
- Nehádžte zariadenie a neudierajte ním o tvrdé povrchy.

ODPORÚČANIA PRE POUŽÍVANIE

- Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie.
- Nepoužívajte závažia s nekompatibilnými priemermi otvorov.
- Nemodifikujte konštrukciu rukovätí alebo spojov.

LIKVIDÁCIA

Predmety vyrobené z PVC, kovu a peny sa musia likvidovať v súlade s miestnymi predpismi o komunálnom odpade a recyklácii.

UPORABNIŠKI PRIROČNIK – SGP HMS Barbell/Dumbbells (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) NAMEN IZDELKA
Komplet SGP HMS sestavljata dve sestavljeni ročki, ki ju je mogoče s posebnim spojnikom združiti v eno samo palico. Izdelek je namenjen za vadbo moči doma in je primeren tako za začetnike kot za napredne uporabnike.

VSEBINA KOMPLETA (vse različice)
Vsak komplet vključuje:

- Kratka palica za uteži x 2
- Spojka za palico x 1
- Vijaki z navojem x 4
- Komplet uteži (razlikuje se glede na različico uteži – glej tabelo spodaj)

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE
Material

- PVC + cement
- Železo
- Pena (ročaji)

Palica in spoj

Element	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Dolžina palice za uteži/dumbel – dolžina	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Barbell/Dumbbell Bar – premer	25			
Barbell/Dumbbell Bar – premer ročaja	33			
Teža palice	266	323 g	385 g	414 g
Dolžina priključka	40 cm	41,3 cm		
Priključek – premer ročaja	43			
Teža konektorja	337	431 g	431 g	431 g
Teža ovratnice	14 g			

Težke plošče

Varianta kompleta	Vrste plošč, vključenih v komplet	Količina
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabela dimenzij plošč (univerzalna za vse variante)

Teža plošče	Premer × debelina
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Skupna teža kompleta

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

SKLADANJE IN PRIPRAVA ZA UPORABO

Sestavljanje uteži

1. Izberite eno od kratkih palic.
2. Izbrane uteži namestite na konec palice.
3. Zategnite navojno sponko, dokler ploščice niso varno pritrjene na mestu.
4. Ponovite korake za drugo palico.

Sestava palice

1. Pripravite obe kratki palici.
2. Vijte ju v spojko, dokler ne dosežete stabilne in trdne povezave.
3. Položite plošče na konce nastale palice.
4. Težo pritrdite z navojnimi sponkami.

VARNOSTNA PRAVILA

Tehnika in priprava

- Uporabljajte pravilno tehniko, da se izognete poškodbam.
- V primeru dvoma se posvetujte s trenerjem.
- Pred treningom se ogrejte.

Izbira prave teže

- Uporabite težo, ki je primerna za vaše sposobnosti.
- Ne presegajte obremenitve, ki jo lahko varno nadzorujete.

Stabilnost in okolje

- Vadite na stabilni, protizdrsni površini.
- Poskrbite, da imate okoli sebe dovolj prostora.
- Trdno primite palico in se izogibajte spolzkim rokam.

Varnost tovora

- Vedno uporabljajte navojne obroče.
- Preverite, da se plošče med vadbo ne premikajo.

Varnost

- Za težje uteži uporabite pomoč partnerja ali stojala.
- Ne poskušajte dvigniti največje teže brez varnostnih ukrepov.

Nadzor gibanja

- Izogibajte se nenadnim, sunkovitim gibom.
- Dvigujte in spuščajte breme na nadzorovan način.

Tehnično stanje opreme

- Pred vsako uporabo preverite palice, povezave, plošče in sponke.
- Opreme ne uporabljajte, če opazite kakršne koli razpoke, deformacije ali ohlapnost.

Varnost doma

- Opreme ne puščajte na mestih, ki so dostopna otrokom.
- Po treningu opremo pospravite na določeno mesto.

Zdravje

- Če imate kakršne koli zdravstvene težave, se posvetujte s svojim zdravnikom.

VZDRŽEVANJE IN SHRANJEVANJE

- Oprema naj bo shranjena na suhem mestu, stran od vlage.
- Palice in uteži očistite z vlažno krpo, brez uporabe agresivnih čistil.
- Redno preverjajte navoje in površine ročajev.
- Opreme ne mečite in ne udarjajte po trdih površinah.

PRIPOROČILA ZA UPORABO

- Ta izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo.
- Ne uporabljajte uteži z nezdružljivimi premeri lukenj.
- Ne spreminjajte zasnove ročajev ali spojev.

ODSTRANJEVANJE

Izdelke iz PVC, kovine in pene je treba odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi o komunalnih odpadkih in recikliranju.

ANVÄNDARMANUAL – SGP HMS Skivstång/Hantlar (15 kg / 20 kg / 30 kg / 40 kg) PRODUKTENS SYFTE
SGP HMS-setet består av två kompositskivstänger som kan kombineras till en enda skivstång med hjälp av en speciell koppling. Produkten är avsedd för styrketräning hemma och passar både nybörjare och avancerade användare.

SETETS INNEHÅLL (alla varianter)
Varje set innehåller:

- Kort skivstång x 2
- Skivstångskoppling x 1
- Gängade klämmor x 4
- Set med viktplattor (varierar beroende på viktvariant – se tabell nedan)

TEKNISKA SPECIFIKATIONER
Material

- PVC + cement
- Järn
- Skum (handtag)

Stång och anslutning

Element	15 kg	20 kg	30 kg	40 kg
Skivstång/hantelstång – längd	35 cm	40 cm	47 cm	51 cm
Skivstång/hantelstång – diameter	25 mm			
Skivstång/hantelstång – greppdiameter	33			
Stångens vikt	266	323 g	385 g	414 g
Anslutning – längd	40 cm	41,3 cm		
Anslutning – greppdiameter	43 mm			
Anslutningsvikt	337	431 g	431 g	431 g
Kragvikt	14 g			

Viktplattor

Setvariant	Typer av plattor som ingår	Antal
15 kg	2 kg 1,5 kg	4 4
20 kg	2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4
30 kg	2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1,25 kg	4 4 4 4
40 kg	3 kg 2,5 kg 1,25 kg	8 4 4

Tabell över plattans mått (gäller alla varianter)

Plåtens vikt	Diameter × tjocklek
3 kg	22,3 × 4,1 cm
2,5 kg	21,3 × 4 cm
2 kg	19,5 × 3,7 cm
1,5 kg	18,1 × 3,2 cm
1,25 kg	17,5 × 2,9 cm

Totalvikt för setet

- 15 kg – 16 kg
- 20 kg – 21 kg
- 30 kg – 31 kg
- 40 kg – 41 kg

MONTERING OCH FÖRBEREDELSE FÖR ANVÄNDNING

Montering av hantlarna

1. Välj en av de korta stängerna.
2. Placera de valda viktplattorna på änden av stången.
3. Dra åt den gängade klämman tills skivorna sitter ordentligt på plats.
4. Upprepa stegen för den andra stången.

Skivstångsmontage

1. Förbered båda korta stängerna.
2. Skruva fast dem i kopplingen tills du får en stabil och fast anslutning.
3. Placera skivorna på ändarna av den resulterande skivstången.
4. Fäst vikterna med gängade klämmor.

SÄKERHETSREGLER

Teknik och förberedelser

- Använd rätt teknik för att undvika skador.
- Om du är osäker, rådfråga din tränare.
- Värm upp före träningen.

Välj rätt vikt

- Använd en vikt som är lämplig för dina förmågor.
- Överskrid inte den belastning som du kan kontrollera på ett säkert sätt.

Stabilitet och miljö

- Träna på en stabil, halkfri yta.
- Se till att du har tillräckligt med utrymme omkring dig.
- Håll fast i stången ordentligt och undvik att händerna blir hala.

Lastens säkerhet

- Använd alltid gängade låsringar.
- Kontrollera att skivorna inte rör sig under träningen.

Säkerhet

- För tyngre vikter, använd hjälp av en partner eller ställningar.
- Försök inte lyfta maximalt utan säkerhetsåtgärder.

Rörelsekontroll

- Undvik plötsliga, ryckiga rörelser.
- Lyft och sänk lasten på ett kontrollerat sätt.

Utrustningens tekniska skick

- Kontrollera stänger, anslutningar, plattor och klämmor före varje användning.
- Använd inte utrustningen om du upptäcker sprickor, deformationer eller glapp.

Säkerhet i hemmet

- Lämna inte utrustningen på en plats som är tillgänglig för barn.
- Efter träningen ska du lägga undan utrustningen på den avsedda platsen.

Hälsa

- Om du har några hälsoproblem, rådfråga din läkare.

UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

- Förvara utrustningen på en torr plats, skyddad från fukt.
- Rengör stänger och skivor med en fuktig trasa, utan att använda starka rengöringsmedel.
- Kontrollera regelbundet gängorna och ytorna på handtagen.
- Kasta inte utrustningen och slå inte den mot hårda ytor.

ANBEFALINGAR FÖR ANVÄNDNING

- Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk.
- Använd inte vikter med olämpliga håldiametrar.
- Modifiera inte handtagens eller anslutningarnas utformning.

AVFALL

Produkter tillverkade av PVC, metall och skum ska kasseras i enlighet med lokala bestämmelser om kommunalt avfall och återvinning.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ – SGP HMS Штанга/Гантелі (15 кг / 20 кг / 30 кг / 40 кг) ПРИЗНАЧЕННЯ ПРОДУКТУ
Набір SGP HMS складається з двох композитних гантелей, які можна об'єднати в одну штангу за допомогою спеціального з'єднувача. Продукт призначений для силових тренувань вдома і підходить як для початківців, так і для досвідчених користувачів.

КОМПЛЕКТАЦІЯ (всі варіанти)
Кожен комплект включає:

- Коротка штанга x 2
- З'єднувач для штанги x 1
- Різьбові затискачі x 4
- Набір обважнювальних дисків (варіюється залежно від варіанту ваги – див. таблицю нижче)

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ
Матеріали

- ПВХ + цемент
- Залізо
- Пінопласт

(ручки) Штанга та

з'єднання Елемент	15 кг	20 кг	30 кг	40 кг
Штанга/гантель – довжина	35	40 см	47 см	51
Штанга/гантель – діаметр	25 мм			
Штанга/гантель – діаметр ручки	33 мм			
Вага штанги	266	323	385	414 г
Довжина з'єднувача	40	41,3 см		
Роз'єм – діаметр ручки	43 мм			
Вага з'єднувача	337	431 г	431 г	431 г
Вага коміра	14 г			

Вага дисків

Варіант набору	Типи дисків у комплекті	Кількість
15 кг	2 кг	4
	1,5 кг	4
20 кг	2 кг	4
	1,5 кг	4
	1,25 кг	4
30 кг	2,5 кг	4
	2 кг	4
	1,5 кг	4
	1,25 кг	4
40 кг	3 кг	8
	2,5 кг	4
	1,25 кг	4

Таблиця розмірів пластин (універсальна для всіх варіантів)

Вага пластини	Діаметр × товщина
3	22,3 × 4,1 см
2,5 кг	21,3 × 4 см
2 кг	19,5 × 3,7 см
1,5 кг	18,1 × 3,2 см
1,25 кг	17,5 × 2,9 см

Загальна вага комплекту

- 15 кг – 16 кг
- 20 кг – 21 кг
- 30 кг – 31 кг
- 40 кг – 41 кг

ЗБИРАННЯ ТА ПІДГОТОВКА ДО ВИКОРИСТАННЯ

Збірка гантелей

1. Виберіть одну з коротких штанги.
2. Покладіть вибрані диски на кінець штанги.
3. Затягніть різьбовий затискач, поки диски не будуть надійно зафіксовані на місці.
4. Повторіть ці дії для другої штанги.

Збірка штанги

1. Підготуйте обидві короткі штанги.
2. Вкрутіть їх у з'єднувач, доки не досягнете стабільного та жорсткого з'єднання.
3. Покладіть диски на кінці отриманої штанги.
4. Закріпіть ваги за допомогою затискачів з різьбою.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Техніка та підготовка

- Використовуйте правильну техніку, щоб уникнути травм.
- У разі сумнівів проконсультуйтеся зі своїм тренером.
- Перед тренуванням розігрійтеся.

Вибір правильної ваги

- Використовуйте вагу, яка відповідає вашим можливостям.
- Не перевищуйте навантаження, яке ви можете безпечно контролювати.

Стабільність і навколишнє середовище

- Тренуйтеся на стабільній, неслизькій поверхні.
- Переконайтеся, що навколо вас достатньо місця.
- Міцно тримайтеся за перекладину і не допускайте ковзання рук.

Безпека вантажу

- Завжди використовуйте різьбові хомути.
- Переконайтеся, що диски не рухаються під час вправи.

Безпека

- Для підйому важчих ваг скористайтеся допомогою партнера або стійок.
- Не намагайтеся піднімати максимальні ваги без заходів безпеки.

Контроль рухів

- Уникайте різких, ривкових рухів.
- Піднімайте та опускайте вантаж контрольовано.

Технічний стан обладнання

- Перед кожним використанням перевіряйте штанги, з'єднання, пластини та затискачі.
- Не використовуйте обладнання, якщо ви помітили тріщини, деформації або ослаблення.

Безпека в домашніх умовах

- Не залишайте обладнання в місцях, доступних для дітей.
- Після тренування приберіть комплект на призначене для цього місце.

Здоров'я

- Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, проконсультуйтеся з лікарем.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ

- Зберігайте обладнання в сухому місці, подалі від вологи.
- Очищайте штанги та диски вологою ганчіркою, не використовуючи агресивні миючі засоби.
- Регулярно перевіряйте різьблення та поверхні ручок.
- Не кидайте обладнання та не вдаряйте його об тверді поверхні.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ

- Цей виріб призначений виключно для домашнього використання.
- Не використовуйте ваги з невідповідним діаметром отворів.
- Не змінюйте конструкцію ручок або з'єднань.

УТИЛІЗАЦІЯ

Вироби з ПВХ, металу та пінопласту слід утилізувати відповідно до місцевих правил щодо комунальних відходів та переробки.

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GUARANTEE CARD

Article name:…….
EAN code:……
Date of sale: ……..

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
- a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
- a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
- mechanical damage and defects caused by them,
- damages and defects resulting from improper use and storage,
- improper assembly and maintenance,
- damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
- expiry date,
- self-repair,
- failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: https://serwis.abisal.pl/.

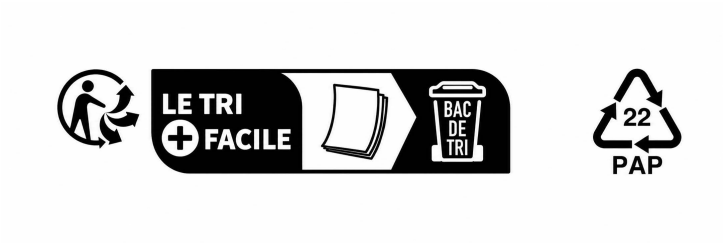
In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM

PRODUCER: **ABISAL SP. Z O.O.,** ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká

Republika SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl