

EN

For safety, make sure to read all the following information before using the product, and save this manual for future reference.

The product is only intended for home use, not for commercial use.
Before using this weight set, be sure to confirm all accessories are in good condition. Replace any worn parts immediately before use.
Stay away from other people during exercise, especially children, for safety.
Please note that dumbbells are very heavy. Handle with care during use and warm up before training.
Before training, take off all jewelry, including rings, necklaces, etc.

Warnings

For health and safety, patients with high blood pressure, heart disease, and other cardiovascular and cerebrovascular diseases should not use this product!
Disabled people can only use the product under the supervision of experts or health workers.
If you've recently had pregnancy or are pregnant, consult a doctor before use!
If you feel any discomfort during exercise, please stop training and consult a doctor before resuming exercise!
To avoid the danger of suffocation, please keep all plastic bags out of the reach of children!
If the dumbbells are not used for a long time, please store them on a dumbbell rack or in a box. Do not place them directly on the floor as this can cause staining.
To avoid paint transfer to the solid wood flooring or furniture, please place a mat on the surface before placing the dumbbells.

DE

Aus Sicherheitsgründen lesen Sie bitte die Anleitung vor der Benutzung des Produktes sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

Ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert! Bitte nutzen Sie dieses Produkt nicht für kommerzielle Zwecke.
Vergewissern Sie sich vor der Verwendung dieses Produktes, dass alle Zubehöriteile in gutem Zustand sind. Beschädigte Teile sind sofort auszutauschen.
Halten Sie sich während des Trainings aus Sicherheitsgründen von anderen Personen fern, insbesondere von Kindern.
Bitte beachten Sie, dass Hanteln schwer sind. Seien Sie vorsichtig bei der Benutzung. Bitte wärmen Sie sich vor dem Training gut auf.
Legen Sie vor dem Training Schmuck, z. B. Ringe und Halsketten, ab.

Warnhinweise

Personen, die an Bluthochdruck, Herzproblemen sowie anderen kardiovaskulären und zerebrovaskulären Erkrankungen leiden, sollten dieses Gerät nicht verwenden.
Behinderte Personen dürfen das Produkt nur unter Aufsicht von Fachleuten oder medizinischem Personal verwenden.
Bevor Sie mit dem Training beginnen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, wenn Sie kürzlich operiert wurden oder schwanger sind.
Wenn Sie während des Trainings irgendwelche Beschwerden haben, sollten Sie es sofort beenden und einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.
Bewahren Sie alle Verpackungskomponenten außer Reichweite von Kindern, speziell von Babys, auf. Kleinkinder könnten sich an den Kleinteilen verschlucken oder an ihnen ersticken.
Wenn Sie die Hanteln für längere Zeit nicht benutzen, bewahren Sie sie bitte auf einem Hantelständer oder in einer Box auf. Legen Sie sie bitte nicht direkt auf den Tisch oder Boden, um eine Farbübertragung zu vermeiden.
Um eine Farbübertragung auf den Holzböden oder Holzmöbeln zu vermeiden, legen Sie bitte eine Unterlage auf der Oberfläche aus, bevor Sie die Hanteln platzieren.

FR

Pour des raisons de sécurité, lisez toutes les informations suivantes avant d'utiliser le produit et conservez ce mode d'emploi pour vous y référer plus tard.

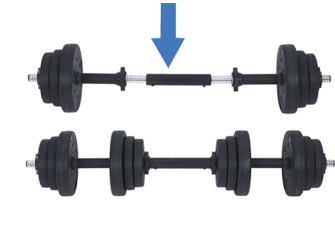
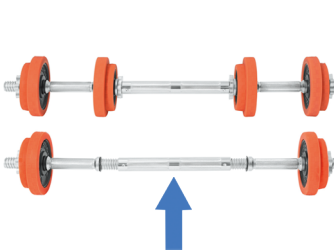
Le produit est destiné uniquement à un usage domestique et non commercial.
Avant d'utiliser ce lot de poids, assurez-vous que tous les accessoires sont en bon état. Remplacez immédiatement toute pièce usée avant utilisation.



SYL20T



SYL20HBK



SYL20LRA



SYL30LRA



SYL30LBK



SYL30H



SYL40T



SYL60BS

SONGMICS

by SONGMICS HOME

Dumbbells
Hanteln



0.5 KG SYL61PK	1.0 KG SYL62YL	1.5 KG SYL63OG	2.0 KG SYL64PL	2.5 KG SYL65BU	3.0 KG SYL66RD	4.0 KG SYL68GN	5.0 KG SYL60BK



SYL609B02



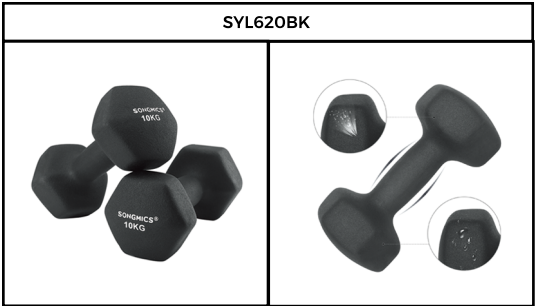
SYL612G02



SYL612MK



SYL69BK



SYL620BK

Éloignez-vous des autres personnes pendant l'exercice, en particulier des enfants, pour des raisons de sécurité.

Veillez noter que les haltères sont très lourds. Manipulez-les avec précaution et chauffez-vous avant de les utiliser.

Avant l'entraînement, retirez tous vos bijoux, y compris les bagues, colliers, etc.

Avertissements

Pour des raisons de santé et de sécurité, les patients souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques ou d'autres maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires ne doivent pas utiliser ce produit !

Les personnes en situation de handicap ne peuvent utiliser le produit que sous la supervision d'experts ou de professionnels de santé.

Si vous avez récemment accouché ou si vous êtes enceinte, consultez un médecin avant d'utiliser ces haltères !

Si vous ressentez un quelconque inconfort pendant l'exercice, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin !

Pour éviter tout risque d'étouffement, gardez tous les sacs en plastique hors de portée des enfants ! Si vous n'utilisez pas les haltères pendant longtemps, veuillez les ranger sur un support d'haltères ou dans une boîte.

Ne les posez pas directement sur le sol, car cela pourrait causer des taches.

Pour éviter le transfert de peinture sur le parquet en bois massif ou les meubles, veuillez placer un tapis sur la surface avant de poser les haltères.

IT

Per sicurezza, assicurarsi di leggere tutte le seguenti informazioni prima di usare il prodotto e conservare questo manuale per riferimenti futuri.

Il prodotto è inteso solo per uso domestico, non per uso commerciale.

Prima di usare questo set di pesi, assicurati di controllare che tutti gli accessori siano in buone condizioni. Sostituisci qualsiasi parte usurata prima dell'uso.

Mantenere le distanze da altre persone durante l'esercizio, soprattutto dai bambini, per motivi di sicurezza.

Notare che i manubri sono molto pesanti. Maneggiare con cura durante l'uso e fare riscaldamento prima di allenarsi.

Prima di allenarsi, togliere gioielli come anelli, collane, ecc.

Avvertenze

Per la salute e la sicurezza, i pazienti con una pressione sanguigna elevata, malattie al cuore o altri problemi cardiovascolari e cerebrovascolari non dovrebbero usare questo prodotto! Le persone con disabilità possono usare il prodotto solo sotto la supervisione di esperti o operatori sanitari.

Se sei in gravidanza o hai partorito da poco, consulta un dottore prima dell'uso!

In caso di qualsiasi disagio durante l'esercizio, interrompere l'allenamento e consultare un dottore prima di riprendere l'esercizio!

Per evitare il pericolo di soffocamento, tenere tutti i sacchetti di plastica fuori dalla portata dei bambini!

Se i manubri non vengono utilizzati per molto tempo, conservarli su un supporto per manubri o in una scatola.

Non posizionarli direttamente sul pavimento poiché ciò può causare macchie.

Per evitare il trasferimento di vernice sul pavimento in legno massiccio o sui mobili, si prega di posizionare un tappeto sulla superficie prima di collocare i manubri.

ES

Por razones de seguridad, asegúrese de leer toda la información siguiente antes de utilizar el producto y guarde este manual para futuras consultas.

El producto está destinado únicamente para uso doméstico, no para uso comercial.

Antes de utilizar este juego de pesas, asegúrese de comprobar que todos los accesorios están en buen estado. Sustituya cualquier pieza desgastada antes de utilizarlo.

Por razones de seguridad, manténgase alejado de otras personas durante el ejercicio, especialmente de los niños.

Tenga en cuenta que el manillar es muy pesado. Manéjelo con cuidado durante el uso y caliente antes de hacer ejercicio.

Quitease las joyas como anillos, collares, etc. antes de hacer ejercicio.

Advertencias

Por razones de salud y seguridad, los pacientes con hipertensión, cardiopatías u otros problemas

cardiovasculares y cerebrovasculares no deben utilizar este producto.

Las personas con discapacidad sólo deben utilizar el producto bajo la supervisión de expertos o profesionales de la salud.

Si está embarazada o ha dado a luz recientemente, ¡consulte a un médico antes de utilizarlo!

En caso de molestias durante el ejercicio, interrumpa el ejercicio y consulte a un médico antes de reanudarlo.

Para evitar el peligro de asfixia, ¡mantén todas las bolsas de plástico fuera del alcance de los niños!

Si no va a utilizar las mancuernas durante mucho tiempo, guárdelas en un soporte para mancuernas o en una caja.

No las coloque directamente en el suelo, ya que podrían mancharse.

Para evitar la transferencia de pintura a suelos de madera o muebles, coloque una alfombrilla sobre la superficie antes de colocar las mancuernas.

NL

Lees voor de veiligheid alle volgende informatie voordat u het product gebruikt, en bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

Het product is alleen bedoeld voor thuisgebruik, niet voor commercieel gebruik.

Voordat u deze gewichtenset gebruikt, moet u controleren of alle accessoires in goede staat verkeren.

Vervang versleten onderdelen onmiddellijk voor gebruik.

Blijf uit de buurt van andere mensen tijdens het sporten, vooral kinderen, voor uw veiligheid.

Houd er rekening mee dat halters erg zwaar zijn. Wees voorzichtig tijdens gebruik en warm op voordat u gaat trainen.

Doe vóór de training alle sieraden af, inclusief ringen, kettingen enz.

Waarschuwingen

Voor de gezondheid en veiligheid mogen patiënten met hoge bloeddruk, hartaandoeningen en andere cardiovasculaire en cerebrovasculaire aandoeningen dit product niet gebruiken!

Mensen met een handicap mogen het product alleen gebruiken onder toezicht van experts of gezondheidswerkers.

Om du nyligen har varit gravid eller är gravid, konsultera en läkare innan användning!

Als u enig ongemak voelt tijdens de training, stop dan met trainen en raadpleeg een arts voordat u de training hervat!

Houd alle plastic zakken buiten het bereik van kinderen om verstikkingsgevaar te voorkomen!

Als de halters lange tijd niet worden gebruikt, bewaar ze dan op een halterrek of in een doos.

Leg ze niet direct op de grond, want dat kan vlekken veroorzaken.

För att undvika färgöverföring till trägolv eller möbler, lägg en matta på ytan innan du placerar hantlarna.

SE

För säkerhets skull måste du läsa all följande information innan du använder produkten, och spara den här handboken för framtida referens.

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk, inte för kommersiellt bruk.

Kontrollera att alla tillbehör är i gott skick innan du använder denna viktuppsättning . Byt ut alla eventuella slitna delar omedelbart före användning.

Håll dig borta från andra människor under träning, särskilt barn, för säkerhets skull.

Observera att hantlar är mycket tunga. Hantera dem försiktigt under användning och värm upp före träning. Ta av dig alla smycken, inklusive ringar, halsband ,etc. före träning.

Varningar

Patienter med högt blodtryck, hjärtsjukdom och andra kardiovaskulära och cerebrovaskulära sjukdomar ska inte använda denna produkt för sin hälsa och säkerhet!

Funktionshindrade kan endast använda produkten under överinseende av experter eller vårdpersonal.

Rådgör med läkare före användning om du nyligen har varit eller är gravid!

Om du känner något obehag under träning, sluta träna och rådgör med läkare innan du återupptar träningen!

Håll alla plastpåsar utom räckhåll för barn för att undvika risken för kvävning!

Om hantlarna inte används på länge, förvara dem på en hantelställ eller i en låda.

Placera dem inte direkt på golvet eftersom det kan orsaka fläckar.

För att undvika färgöverföring till trägolv eller möbler, vänligen placera en matta på ytan innan du placerar hantlarna.

PL

Dla bezpieczeństwa, przed użyciem produktu należy przeczytać wszystkie poniższe informacje i zachować niniejszą instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego, nie do użytku komercyjnego.

Przed użyciem tego zestawu ciężarków, upewnń się, że wszystkie akcesoria są w dobrym stanie.

Wszelkie zużyte części należy wymienić bezpośrednio przed użyciem.

Dla bezpieczeństwa podczas ćwiczeń należy trzymać się z dala od innych osób, a zwłaszcza dzieci.

Należy pamiętać, że hantle są bardzo ciężkie. Należy obchodzić się z nimi ostrożnie podczas użytkowania i rozgrzewki przed treningiem.

Przed treningiem należy zdjąć wszelką biżuterię, w tym pierścionki, naszyjniki, itp.

Ostrzeżenia

Dla zdrowia i bezpieczeństwa, pacjenci z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca i innymi chorobami układu krążenia i nerzynowo–mózgowymi nie powinni używać tego produktu!

Osoby niepełnosprawne mogą używać produkt wyłącznie pod nadzorem specjalistów lub pracowników służby zdrowia.

Koniecznie udaj się do lekarza w celu skonsultowania, czy możesz korzystać z produktu jako kobieta będąca co dopiero po ciąży lub jeśli jesteś w ciąży!

W przypadku odczuwania jakiegokolwiek dyskomfortu podczas ćwiczeń, należy przerwać trening i przed wznowieniem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem!

Aby uniknąć niebezpieczeństwa uduszeniem się, wszelkie torby foliowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci!

Jeżeli hantle nie są używane przez dłuższy czas, proszę przechowywać je na stojaku na hantle lub w pudełku.

Nie kłaść ich bezpośrednio na podłogze, ponieważ może to spowodować ich zabrudzenie.

Aby uniknąć przeniesienia farby na podłogę lub meble z litego drewna, przed położeniem hantli należy położyć matę na powierzchni.

TR

Güvenlik için, ürünü kullanmadan önce aşağıdaki tüm bilgileri okuduğunuzdan emin olun ve bu kılavuza gelecekte başvurmak üzere saklayın.

Ürün yalnızca evde kullanıml için tasarlanmıştır, ticari kullanıml için değildir.

Bu ağırlık setini kullanmadan önce, tüm aksesuarların iyi durumda olduğundan emin olun. Kullanmadan önce aşınmış parçaları hemen değiştirin.

Güvenlik için egzersiz yaparken, özellikle çocuklardan uzak durun.

Dambılların çok ağır olduğunu lütfen unutmayın. Kullanım sırasında dikkatli olun ve antrenmandan önce ısının.

Antrenmandan önce yüzük, kolye vb. tüm takıları çıkarın.

Uyarılar

Sağlık ve güvenlik için, yüksek tansiyon, kalp hastalığı ve diğer kardiyovasküler ve serebrovasküler hastalığı olan hastalar bu ürünü kullanmamalıdır!

Engelli kişiler bu ürünü yalnızca uzmanlar veya sağlık çalışanlarının gözetiminde kullanabilirler.

Yakın zamanda hamile kaldıysanız veya hamileyseniz, kullanmadan önce bir doktora danışın!

Egzersiz sırasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, lütfen antrenmanı durdurun ve egzersize devam etmeden önce bir doktora danışın!

Boğulma tehlikesini önlemek için lütfen tüm plastik torbaları çocukların ulaşamayacağı bir yerde tutun!

Dambıllar uzun süre kullanılmayacaksa, lütfen onları bir dambıl rafında veya bir kutuda saklayın. Lekelemeye neden olabileceği için onları doğrudan yere koymayın.

Masif ahşap zemin veya mobilyalara boya geçişini önlemek için, dambılları yerleştirmeden önce yüzeye bir mat koyun.

JP

安全のために、製品を使用する前に以下のすべての情報を必ずお読みいただき、この取扱説明書を将来の参照のために保存してください。

製品は家庭用のにのみ使用することを意図しており、商業用には使用しないでください。

このダンベルセットを使用する前に、すべてのアクセサリが良好な状態であることを確認してください。

使用前にすでに摩耗した部品を交換してください。

運動中は他の人々、特に子供から安全のために離れてください。

ダンベルは非常に重いことに注意してください。使用中は注意して取り扱い、トレーニング前にウォームアップしてください。トレーニング前に、指輪、ネックレスなどを含むすべてのジュエリーを外してください。

警告

健康と安全のため、高血圧、心臓病、その他の心臓血管および脳血管疾患を持つ患者はこの製品を使用しないでください！

障害を持つ方は、専門家や医療従事者の監督のもとでのみ製品を使用して下さい。

最近妊娠した方や妊娠中の方は、使用する前に医師に相談してください。

運動中に何らかの不快感を感じた場合は、トレーニングを中止し、再開する前に医師に相談してください！

窒息の危険を回避するために、すべてのプラスチック袋を子供の手の届かないところに保管してください！

ダンベルを長期間使用しない場合は、ダンベルラックまたは箱に保管してください。床に直接置かないでください。これにより