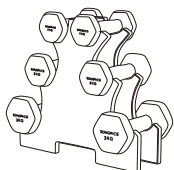


SONGMICS

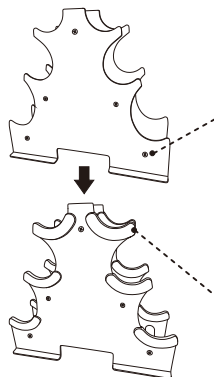
by SONGMICS HOME



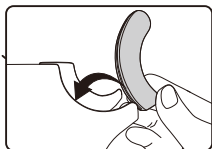
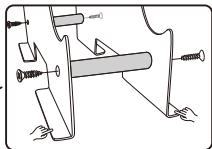
SYL612GN



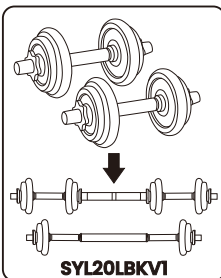
SYL618QZ02



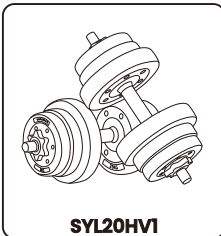
SYL20HBK



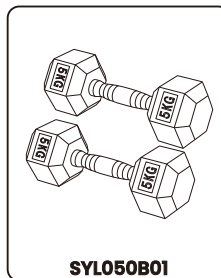
SYL200B01



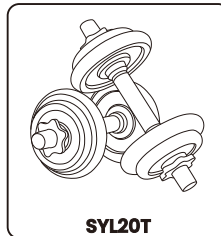
SYL20LBKV1



SYL20HV1



SYL050B01



SYL20T

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 Nachschla-gen 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 Zubehöerteile 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 erstickern.

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.

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 échauffez-vous avant de les utiliser.

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

Avvertissements

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, assicurarsi 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.

Nota 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 colóquelo antes de hacer ejercicio. Quiétese las joyas como anillos, collares, etc. antes de hoacar ejercicio.

Advertencias

Por razones de salud y seguridad, los pacientes con hipertensión, cardiopatías u otros problemas cardiovasculares y cerebrovasculares no deben utilizar este producto. Los personas con discapacidad sólo deben utilizar el producto bajo la supervisión de un médico o profesional 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, imantén 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. Controleer de gewichtscijfers gebruik, 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 voor de training alle sieraden af, inclusief ringen, kettingen enz

Waarschuwingen

Voor de gezondheid en veiligheid moge 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 een arts of gezondheidswerker. Om de 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 haterrek 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 hembruk, inte för kommersiellt bruk. Kontrollera att alla tillbehör är i gott skick innan du använder dema 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 varm upp före träning. Ta av dig alla smycken, inklusive ringar, halshalsband, 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! Funktionshinder kan endast användas produkten under överinseende av experter eller vårdpersonal. Rådgröf med läkare före användning om du nyligen har varit eller är gravid! Om du känner något obehag under träning, sluta träna och rådgröf med läkare innan du återupptr 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, upewnnić się, że wszystkie akcesoria są w dobrym stanie. Wszelkie zużyte części należy wymienić bezopóźnio 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 rozgrzewić przed treningiem. Przed treningiem należy wykonać wszelką biurowię, w tym pierścionki, naszyjnik, itp.

Ostrzeżenia

Dla zdrowia i bezpieczeństwa, pacjenci z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca i innymi chorobami układu krążenia i naczyniowo-mózgowym nie powinni używać tego produktu! Osoby niepełnosprawne mogą używać produkt wyłącznie pod nadzorem specjalistów lub pracowników fizjoterapii. Koniecznie udaj się do lekarza w celu konsultowania, 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 nabezpieczenia uduśnianiem 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 podłogę, ponieważ może to spowodować ich zabrudzenie. Aby uniknąć przeniesienia farby na podłogę lub tynk drewna, przed położeniem hantli należy położyć matę na powierzchni.

TR Güvenlik için, ürünü kullanmadan önce aşağıdaki tüm bilgileri okuyunuz. Kullanmadan önce emin olun ve bu klavuzuz gelecekte başvurmak üzere saklayın.

Ürün yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır, ticari kullanım için değildir. Bu agrıkler setini kullanmadan önce, tüm aksesuarların iyi durumda olduğunu emin olun. Kullanmadan önce en uygun pozisyonu öğrenin ve egzersizlerinizi gzetiminde kullanın. Güvenlik için egzersiz yaparken, özellikle çocuklardan uzak durun. Dambılların çok agr olduunu lütfen unutmayın. Kullanım sırasında dikkatli olun ve antrenmanınız önce isinin. Antrenmandan önce yürük, kolye vb. tüm takılan kiyamları.

Uyarılar

Saęlık ve güvenlik için, yüksek tansiyon, kalp hastalığı ve dięer kardiyovasküler ve serebrovasküler hastalıkları olan hastalar bu ürünü kullanmamalıdır! İngilizce kılavuz bu ürünü kullanmadan önce sağlık kazanılmasını gzetiminde kullanın. Yüksek basınçta hamile kalıyorsanız veya hamileyseniz, kullanmadan önce bir doktora danışın! Egzersiz sırasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, lütfen antrenman durdurun ve egzersize devam etmeden önce bir doktora danışın! Boşlunu tehlikesini önlemek için lütfen tüm plastik torbaları kullanılmayan ulaşamayacağı bir yerde tutun. Dambıllar uzun süre kullanılmayacaksa, lütfen onları bir dambıl rafında veya bir kutuda saklayın. Laketsizmeye neden olabileceği için onları doğrudan yere koymayın. Mümkün aşırda zemin veya mobilyalara boya geçiçini önlemek için, dambılları yerleştirilmeden 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、この取扱説明書を得るの参照のために保存してください。

製品は家庭用で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。この取扱説明書を使用する前に、すべてのアクセサリーが良好な状態であることを確認してください。使用前にすべての原料部品を交換してください。運動中は他の人々、特に子供が安全のために離れてください。ダンベルは非常に重いとにご注意ください。使用中は注意を取りトレーニング中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、再発する前に医師に相談してください。運動の危険を軽減するために、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。

KR 안전을 위해 제품을 사용하기 전에 아래의 모든 내용을 반드시 읽고, 추후 참고를 위해 본 설명서를 보관하십시오.

본 제품은 가정용으로만 사용하도록 설계되었으며 상업용으로는 사용될 수 없습니다. 이 제품의 세트를 사용하기 전에 모든 구성요소가 충분한 상태인지 반드시 확인하십시오. 마모된 부품은 사용 전에 즉시 교체하십시오. 운동 중에는 안전을 위해 다른 사람, 특히 어린이가 가까이 있으면 않도록하십시오. 운동 전에는 반드시, 목걸이 등 모든 장신구를 제거하십시오. 훈련 전에는 반지, 목걸이 등 모든 장신구를 제거하십시오.

경고

건강과 안전을 위해 고혈압, 심장질환 및 기타 심혈관-뇌혈관 질환이 있는 환자는 본 제품을 사용하지 마십시오! 장애인이나 노인 등 신체 능력이 약한 사람은 본 제품을 사용하지 않습니다. 체중 조절을 할 경우 반드시 안전을 충분히 고려한 후에 시작하십시오! 운동 중 불편함을 느끼면 즉시 운동을 중단하고, 운동을 재개하기 전에 의사와 상담하십시오! 정식 위업을 하기 위해 모든 비닐봉지를 어린이의 손이 닿지 않도록 보관하십시오! 덤벨을 장기간 사용하지 않을 경우 덤벨 거치대에 상해 보관하십시오. 바닥에 직접 올려두면 생활 수 있으며 파손될 수 있습니다. 덤벨 거치대에 파손은 직접 방지하기 위해, 덤벨을 올려놓기 전에 꼭 모든 메트를 깔아 주십시오.

AR لضمان السلامة، يُرجى قراءة جميع المعلومات التالية قبل استخدام المنتج، والاحتفاظ بهذه التعليمات للارجوع إليها مستقبلاً.

هذا المنتج مخصص للاستخدام المنزلي فقط وليس للاستخدام التجاري. قبل استخدام طقم الأثقال هذا، تأكد من أن جميع الملحقات في حالة جيدة، واستبدل أي فورا أي جزء تالف قبل الاستخدام. الأشخاص ذوو الإحتياجات الخاصة يجب أن يقرأوا التعليمات بعناية قبل استخدام المنتج. احتفظا على المعلومات التي لا تملكها في الأخرى من أجل الرجوع إليها في المستقبل. إذا لاحظت أي أضرار طفيفة جدًا، لذا يجب التعامل معها بحذر أثناء الاستخدام، والقيام بتمارين الإحماء قبل التدريب. قبل التدريب، ازلع جميع قطع المجوهرات، بما في ذلك الخواتم والقلائد وغيرها.

تحذيرات

لضمان صحتك وسلامتك، يُمنع استخدام هذا المنتج لمرضى ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وغير ذلك من أمراض الجهازين القلبي والرئوي، والدماغي! الأشخاص ذوو الإعاقة لا يجوز لهم استخدام هذا المنتج إلا تحت إشراف مختصين أو عاملين في المجال الصحي.

في حال كنت حاملاً أو أنتهيت الحمل حديثاً، يجب استشارة الطبيب قبل الاستخدام! إذا شعرت بأي إزعاج أو ألم أثناء التمرين، أوقف التمرين فوراً واستشر الطبيب قبل استئناف التمرين، لتجنب خطر الإحتراق، يُرجى إبقاء جميع الأجزاء المستديرة بعيداً عن متناول الأطفال. إذا لم يتم استخدام الدمبل لفترة طويلة، يُنصّل حفظها في حامل دمبل أو داخل صندوق، وعدم وضعها مباشرة على الأرض حتى لا تتسبب بققاً أو تلفاً للمسطح. لتجنب انتقال الظلال إلى الأضياء الخشب الصلب أو الأثاث، يُرجى وضع بساط/حصيرة واقية على السطح قبل وضع الدمبل.