



CEMENT KETTLEBELL 20 KG TX-020CKB



5 902308 234772

BG ЦИМЕНТОВА ПУДОВКА

Предупреждения:

1. Този продукт е спортен уред, а не играчка. Не трябва да се предоставя на деца за игра. **2.** Преди употреба се уверете, че продуктът не е повреден. **3.** Повреденият продукт не отговаря на изискванията за безопасност. Не се опитвайте да го ремонтирате самостоятелно. **4.** Продуктът трябва да се използва само по предназначение (т.е. за силови тренировки). **5.** За да избегнете мускулни травми, изпълнете замявка преди започване на тренировката. **6.** По време на упражненията дръжте пудовката стабилно и сигурно и осигурете правилна техника на изпълнение, като избягвате прекомерно огъване на гръбначния стълб. **7.** Не тренирайте с уморени мускули, тъй като това увеличава риска от травми. **8.** При възможност използвайте нажитници при тренировка с пудовка, за да намалите риска от натоварване на ставите. **9.** Препоръчва се тренировка с удобно, неограничаващо движението облекло и подходящи обувки. **10.** При поява на замаяване или болка незабавно прекратете тренировката. **11.** Не поставяйте продукта в близост до източници на топлина, тъй като това може да го повреди. **12.** Препоръчва се този етикет да бъде запазен.

CZ VINYL OVÁ ČINKA KETTLEBELL

Upozornění:

1. Produkt je sportovní vybavení, není hračka. Nemělo by být poskytováno dětem na hraní. **2.** Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen. **3.** Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neměli byste ho sami opravovat. **4.** Produkt by měl být používán pouze pro účely, ke kterým je určen (tj. na silový trénink). **5.** Aby se předešlo poškození svalů, před tréninkem by se měla provést rozcívka. **6.** Držte kettlebell stabilně a pevně během cvičení a dbajte na správnou techniku během tréninku, vyhýbejte se nadměrnému ohýbání páteře. **7.** Necvičte na unavené svaly, protože to zvyšuje riziko zranění. **8.** Pokud možno, při tréninku s kettlebellem používejte záporní pásky, abyste snížili riziko přetížení kloubů. **9.** Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb, a v příslušné obuvi. **10.** Pokud se objeví závratě nebo jakákoliv bolest, okamžitě přestaňte cvičit. **11.** Produkt by neměl být umístěn v blízkosti zdrojů tepla, protože by mohl být poškozen. **12.** Doporučuje se uchovat tento štítek.

DE KETTLEBELL AUS KUNSTSTOFF

Warnungen:

1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Es sollte Kindern nicht zum Spielen gegeben werden. **2.** Vor Gebrauch sicherstellen, dass das Produkt nicht beschädigt ist. **3.** Ein beschädigtes Produkt erfüllt keine Sicherheitsanforderungen. Versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. **4.** Das Produkt sollte nur für die vorgesehenen Zwecke verwendet werden (d.h. für Krafttraining). **5.** Um Muskelverletzungen zu vermeiden, sollten Sie sich vor dem Training aufwärmen. **6.** Halten Sie den Kettlebell während der Übungen stabil und sicher und achten Sie auf die richtige Technik, um übermäßiges Biegen der Wirbelsäule zu vermeiden. **7.** Üben Sie nicht mit müden Muskeln, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. **8.** Verwenden Sie nach Möglichkeit beim Training mit dem Kettlebell Handgelenkbandagen, um die Belastung der Gelenke zu verringern. **9.** Es wird empfohlen, in nicht einengender Kleidung und geeignetem Schuhwerk zu trainieren. **10.** Wenn Schwindel oder Schmerzen auftreten, brechen Sie das Training sofort ab. **11.** Platzieren Sie das Produkt nicht in der Nähe von Wärmequellen, da dies zu Beschädigungen führen kann. **12.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

EN CEMENT KETTLEBELL

Warnings:

1. This product is a sporting article, not a toy. It should not be given to children to play with. **2.** Before use, ensure that the product is not damaged. **3.** A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself. **4.** The product should only be used for its intended purpose (i.e., strength training). **5.** To avoid muscle injury, perform a warm-up before starting your workout. **6.** Hold the kettlebell stably and securely during exercises and ensure proper technique during training, avoiding excessive bending of the spine. **7.** Do not exercise with tired muscles, as this increases the risk of injury. **8.** If possible, use wristbands when training with a kettlebell to reduce the risk of joint strain. **9.** It is recommended to train in non-restrictive clothing and appropriate footwear. **10.** If dizziness or any pain occurs, stop exercising immediately. **11.** Do not place the product near heat sources, as this could damage it. **12.** It is recommended to keep this label.

ES PESA RUSA DE CEMENTO

Advertencias:

1. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. No debe entregarse a niños para jugar. **2.** Antes de su uso, asegúrese de que el producto no esté dañado. **3.** Un producto dañado no cumple con los requisitos de seguridad. No intente repararlo por su cuenta. **4.** El producto debe utilizarse únicamente para el fin previsto (es decir, entrenamiento de fuerza). **5.** Para evitar lesiones musculares, realice un calentamiento antes de comenzar el entrenamiento. **6.** Sujete la pesa rusa de forma estable y segura durante los ejercicios y asegúrese de mantener una técnica adecuada durante el entrenamiento, evitando una flexión excesiva de la columna vertebral. **7.** No entrene con los músculos fatigados, ya que esto aumenta el riesgo de lesiones. **8.** Si es posible, utilice muñequeras durante el entrenamiento con la pesa rusa para reducir el riesgo de sobrecarga en las articulaciones. **9.** Se recomienda entrenar con ropa no restrictiva y calzado adecuado. **10.** Si aparecen mareos o cualquier dolor, interrumpa el ejercicio inmediatamente. **11.** No coloque el producto cerca de fuentes de calor, ya que podría dañarse. **12.** Se recomienda conservar esta etiqueta.

FR ETTLEBELL EN PLASTIQUE

Avertissements:

1. Ce produit est un équipement sportif, pas un jouet. Il ne doit pas être donné aux enfants pour jouer. **2.** Avant utilisation, assurez-vous que le produit n'est pas endommagé. **3.** Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. **4.** Le produit doit être utilisé uniquement pour les fins auxquelles il est destiné (c'est-à-dire pour l'entraînement en force). **5.** Pour éviter les blessures musculaires, effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement. **6.** Tenez le kettlebell de manière stable et sûre pendant les exercices et veillez à utiliser la bonne technique, en évitant une courbure excessive de la colonne vertébrale. **7.** N'effectuez pas d'exercices avec des muscles fatigués, car cela augmente le risque de blessure. **8.** Dans la mesure du possible, utilisez des bracelets de poignet lors de l'entraînement avec le kettlebell pour réduire le risque de surcharge des articulations. **9.** Il est recommandé de s'entraîner dans des vêtements ne limitant pas les mouvements et avec des chaussures appropriées. **10.** En cas de vertige ou de douleur, arrêtez immédiatement l'exercice. **11.** Ne placez pas le produit à proximité de sources de chaleur, car cela pourrait l'endommager. **12.** Il est recommandé de conserver cette étiquette.

HU CEMENT CEMENT TÖLTETŐ KETTLEBELL

Figyelmeztetések:

1. Ez a termék sporteszköz, nem játék. Gyermkek számára játék céljára nem adható. **2.** Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék nem sérült. **3.** A sérült termék nem felel meg a biztonsági követelményeknek. Ne próbálja meg saját kezűleg megjavítani. **4.** A terméket kizárólag rendeltetészerűen (azaz erőnléti edzéshez) szabad használni. **5.** Az izomsérülések elkerülése érdekében edzés előtt végezzen bemelegítést. **6.** A gyakorlatok során a kettlebellt stabilan és biztonságosan tartsa, és ügyeljen a helyes technikára, kerülve a gerinc túlzott hajlítását. **7.** Ne edzzen fáradt izmokkal, mivel ez növeli a sérülés kockázatát. **8.** Lehetőség szerint használjon csuklószorítót a kettlebellel végzett edzés során az ízületek túlterhelésének csökkentése érdekében. **9.** Ajánlott nem korlátozó ruházatot és megfelelő lábbelit viselni. **10.** Szédülés vagy bármilyen fájdalom esetén azonnal hagyja abba az edzést. **11.** Ne helyezze a terméket hőforrás közelébe, mivel ez károsíthatja azt. **12.** Javasolt a címke megőrzése.

IT KETTLEBELL IN CEMENTO

Avvertenze:

1. Questo prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Non deve essere dato ai bambini per giocare. **2.** Prima dell'uso, assicurarsi che il prodotto non sia danneggiato. **3.** Un prodotto danneggiato non soddisfa i requisiti di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente. **4.** Il prodotto deve essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto (ossia allenamento della forza). **5.** Per evitare lesioni muscolari, eseguire un riscaldamento prima di iniziare l'allenamento. **6.** Durante gli esercizi, mantenere il kettlebell in modo stabile e sicuro e garantire una tecnica corretta, evitando un'eccessiva flessione della colonna vertebrale. **7.** Non allenarsi con muscoli affaticati, poiché ciò aumenta il rischio di infortuni. **8.** Se possibile, utilizzare polsini durante l'allenamento con il kettlebell per ridurre il rischio di sovraccarico articolare. **9.** Si raccomanda di allenarsi con abbigliamento non restrittivo e calzature adeguate. **10.** In caso di vertigini o comparsa di dolore, interrompere immediatamente l'esercizio. **11.** Non posizionare il prodotto vicino a fonti di calore, poiché potrebbe danneggiarsi. **12.** Si raccomanda di conservare la presente etichetta.

NL KETTLEBELL VAN CEMENT

Waarschuwingen:

1. Dit product is een sportartikel en geen speelgoed. Het mag niet aan kinderen worden gegeven om mee te spelen. **2.** Controleer vóór gebruik of het product niet beschadigd is. **3.** Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsvereisten. Probeer het niet zelf te repareren. **4.** Het product mag uitsluitend worden gebruikt voor het beoogde doel (d.w.z. krachttraining). **5.** Voer vóór aanvang van de training een warming-up uit om spierblessures te voorkomen. **6.** Houd de kettlebell tijdens de oefeningen stabiel en stevig vast en zorg voor een correcte techniek tijdens de training; vermijd overmatige buiging van de wervelkolom. **7.** Train niet met vermoeide spieren, aangezien dit het risico op letsel verhoogt. **8.** Indien mogelijk, gebruik polsbanden tijdens de training met de kettlebell om het risico op overbelasting van de gewrichten te verminderen. **9.** Het wordt aanbevolen te trainen in niet-belemmerende kleding en geschikt schoeisel. **10.** Stop onmiddellijk met trainen bij duizeligheid of pijn. **11.** Plaats het product niet in de nabijheid van warmtebronnen, aangezien dit schade kan veroorzaken. **12.** Het wordt aanbevolen dit etiket te bewaren.

PL ODWAŻNIK KETTLEBELL Z TWORZYWA SZTUCZNEGO

Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy. **2.** Przed rozpoczęciem użytkowania, należy upewnić się, że produkt nie jest uszkodzony. **3.** Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. **4.** Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń siłowych). **5.** W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę. **6.** Trzymaj odważnik stabilnie i pewnie podczas wykonywania ćwiczeń i dbaj o prawidłową technikę podczas treningu, unikaj nadmiernego wygięcia kręgosłupa. **7.** Nie wykonuj ćwiczeń na zmęczone mięśnie, ponieważ zwiększa to ryzyko kontuzji. **8.** W miarę możliwości podczas treningu z kettlebell używaj opasek na nadgarstki, zmniejszając ryzyko przeciążenia stawów. **9.** Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwii. **10.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. **11.** Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, gdyż grozi to jego uszkodzeniem. **12.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

RO GANĂ CU CIMENT

Avertismente:

1. Acest produs este un articol sportiv, nu o jucărie. Nu trebuie oferit copiilor pentru joacă. **2.** Înainte de utilizare, asigurați-vă că produsul nu este deteriorat. **3.** Un produs deteriorat nu îndeplinește cerințele de siguranță. Nu încercați să îl reparați pe cont propriu. **4.** Produsul trebuie utilizat exclusiv conform destinației sale (respectiv pentru antrenament de forță). **5.** Pentru a evita accidentările musculare, efectuați o încălzire înainte de a începe antrenamentul. **6.** Țineți gantera stabil și ferm în timpul exercițiilor și asigurați o tehnică corectă de execuție, evitând flexarea excesivă a coloanei vertebrale. **7.** Nu efectuați exerciții cu mușchii oboseți, deoarece acest lucru crește riscul de accidentare. **8.** Dacă este posibil, utilizați bandaje pentru încheieturi în timpul antrenamentului cu gantera, pentru a reduce riscul de suprasolicitare a articulațiilor. **9.** Se recomandă antrenamentul în îmbrăcăminte lejeră, care nu restricționează mișcarea, și cu încălțăminte adecvată. **10.** În cazul apariției amețelii sau a oricărei dureri, opriți imediat exercițiul. **11.** Nu amplasați produsul în apropierea surselor de căldură, deoarece acesta se poate deteriora. **12.** Se recomandă păstrarea prezentei etichete.

SK VINYL OVÁ ČINKA KETTLEBELL

Upozornenia:

1. Tento produkt je športový výrobok, nie je to hračka. Nemal by sa dávať deťom na hranie. **2.** Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený. **3.** Poškodený produkt nesplňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. **4.** Produkt by sa mal používať len na účely, na ktoré je určený (tj. na silový tréning). **5.** Aby ste predišli poškodeniu svalov, pred tréningom by ste sa mali rozcvičiť. **6.** Držte kettlebell stabilne a pevne počas cvičenia a dbajte na správnu techniku počas tréningu, vyhýbajte sa nadmernému ohýbaniu chrbtice. **7.** Necvičte s unavenými svalmi, pretože to zvyšuje riziko zranenia. **8.** Ak je to možné, pri tréningu s kettlebellom používajte záporné pásky, aby ste znížili riziko pretiaženia kĺbov. **9.** Odporúča sa cvičiť v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb, a v príslušnej obuvi. **10.** Ak sa objaví závrat alebo akákoľvek bolesť, okamžite prestaňte cvičiť. **11.** Produkt by nemal byť umiestnený v blízkosti zdrojov tepla, pretože by sa mohol poškodiť. **12.** Odporúča sa uchovať tento štítok.

UA ПЛАСТИКОВИЙ ГИРЯ KETTLEBELL

Попередження:

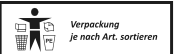
1. Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Не слід надавати його дітям для гри. **2.** Перед використанням переконайтеся, що продукт не пошкоджений. **3.** Пошкоджений продукт не відповідає вимогам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно. **4.** Продукт слід використовувати лише за призначенням (тобто для силових тренувань). **5.** Щоб уникнути травм м'язів, перед початком тренування слід зробити розминку. **6.** Тримайте гирю стабільно та надійно під час вправ та дотримуйтеся правильної техніки під час тренувань, уникайте надмірного вигинання хребта. **7.** Не виконуйте вправи на втоменні м'язи, оскільки це збільшує ризик травм. **8.** За можливості під час тренувань з гирею використовуйте наручні ремні, щоб зменшити ризик перевантаження суглобів. **9.** Рекомендується тренуватися в одязі, що не обмежує рухів, та в відповідному взутті. **10.** У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування. **11.** Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може його пошкодити. **12.** Рекомендується зберігати цю етикетку.

DISTRIBUTION

TREX S.A., ULUGA 24/13, 31-146 KRAKÓW, POLAND
GROSNER SPORT GmbH, PRENZLAUER STR. 3D, 17321 LÖCKNITZ, GERMANY

IMPORTER

HEGEN EUROPE SP. Z O.O., SPORTOWA 3A, 32-080 ZABIERZÓW, POLAND



MADE IN CHINA