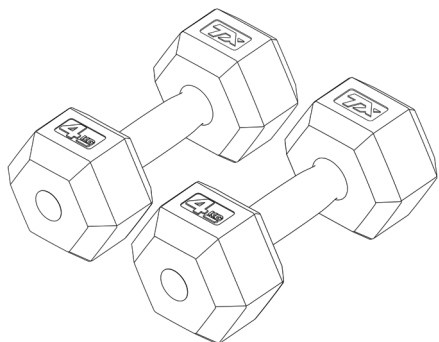


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

**CEMENT DUMBBELL
SET 2 x 4 KG
TX - 004CD**



D I S T R I B U T I O N

TREX S.A.
UL. DŁUGA 24/13
31-146 KRAKÓW
POLAND

GROSNER SPORT GmbH
PRENZLAUER STR. 3D
17321 LÖCKNITZ
GERMANY

I M P O R T E R

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

BG

КОМПОЗИТНИ ДЪМБЕЛИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

- Продуктът е спортен артикул, а не играчка. Не го предоставяйте на деца за игра.
- Преди употреба се уверете, че продуктът не е повреден.
- Повреден продукт не отговаря на изискванията за безопасност. Не се опитвайте да го ремонтирате самостоятелно.
- Използвайте продукта само по предназначение (т.е. за фитнес упражнения).
- За да избегнете мускулни увреждания, извършете загрявка преди започване на тренировка.
- Изберете дъмбели, подходящи за вашето ниво на подготовка.
- Дръжте дъмбелите стабилно и сигурно по време на упражненията и спазвайте правилна техника, за да избегнете прекомерно прегъване на гръбначния стълб.
- Не изпълнявайте упражнения с дъмбели при уморени мускули, тъй като това увеличава риска от травми.
- При възможност използвайте филити за китки по време на тренировка с дъмбели, за да избегнете претоварване на ставите.
- Винаги бъдете внимателни по време на тренировка с дъмбели, за да предотвратите наранявания.
- Препоръчва се тренировка с облекло, което не ограничава движенията, както и с подходящи обувки.
- При поява на замаяване или болка незабавно прекратете упражненията.
- Не поставяйте продукта в близост до източници на топлина, тъй като това може да го повреди.
- Препоръчва се да запазите този етикет.

FR

HALTÈRES COMPOSITES AVERTISSEMENTS:

- Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Il ne doit pas être donné aux enfants pour jouer.
- Avant d'utiliser le produit, assurez-vous qu'il n'est pas endommagé.
- Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne le réparez pas vous-même.
- Utilisez le produit uniquement à des fins auxquelles il est destiné (c'est-à-dire pour des exercices de fitness).
- Pour éviter des dommages musculaires, effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement.
- Choisissez des haltères adaptées à votre niveau de formation.
- Tenez les haltères fermement et en toute sécurité pendant les exercices et assurez-vous d'utiliser la bonne technique pour éviter de trop plier la colonne vertébrale.
- Ne faites pas d'exercice avec des haltères sur des muscles fatigués, car cela augmente le risque de blessure.
- Utilisez des bandes de poignet pendant l'entraînement avec des haltères, si possible, pour éviter de charger les articulations.
- Soyez toujours prudent lors de l'entraînement avec des haltères pour éviter les blessures.
- Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue qui ne restreint pas les mouvements et avec des chaussures appropriées.
- Si vous ressentez des vertiges ou toute douleur, arrêtez immédiatement l'exercice.
- Ne placez pas le produit près des sources de chaleur, car cela risque de l'endommager.
- Il est conseillé de conserver cette étiquette.

RO

GANTERE COMPOZITE AVERTISMENTE:

- Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. Nu îl oferiți copiilor pentru a se juca cu acesta.
- Înainte de utilizare, asigurați-vă că produsul nu este deteriorat.
- Un produs deteriorat nu îndeplinește standardele de siguranță. Nu încercați să îl reparați pe cont propriu.
- Utilizați produsul numai în scopul pentru care a fost conceput (de ex., pentru exerciții de fitness).
- Pentru a evita leziunile musculare, efectuați o încălzire înainte de a începe antrenamentul.
- Alegeți gantere adecvate nivelului dumneavoastră de antrenament.
- Țineți ganterele ferm și stabil în timpul exercițiilor și asigurați o tehnică corectă pentru a evita flexarea excesivă a coloanei vertebrale.
- Nu efectuați exerciții cu gantere atunci când mușchii sunt obosiți, deoarece acest lucru crește riscul de accidentare.
- Utilizați chingi pentru încheieturi în timpul antrenamentului cu gantere, dacă este posibil, pentru a evita suprasolicitatea articulațiilor.
- Manifestați întotdeauna prudență în timpul antrenamentului cu gantere pentru a preveni accidentările.
- Se recomandă antrenamentul în îmbrăcăminte care nu restricționează mișcarea și încălțăminte adecvată.
- Dacă apar amețeli sau orice tip de durere, opriți imediat exercițul.
- Nu amplasați produsul în apropierea surselor de căldură, deoarece se poate deteriora.
- Se recomandă păstrarea acestei etichete.

CZ

SADA ČINEK VAROVÁNÍ:

- Produkt je sportovním vybavením, nikoli hračkou. Není určen k dětské hře.
- Při použití se ujistěte, že produkt není poškozen.
- Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní normy. Neopravujte ho sami.
- Produkt používejte pouze pro účely, pro které byl určen (tj. pro fitness cvičení).
- Aby se předešlo poškození svalů, je třeba před zahájením tréninku provést rozcívku.
- Vyberte si činky odpovídající vaší úrovni tréninkové zdatnosti.
- Při cvičení držte činky stabilně a pevně a dbajte na správnou techniku, abyste předešli nadměrnému ohybání páteře.
- Nevíchejte s činkami na unavené svaly, zvyšují to riziko zranění.
- Používejte podle možnosti záporné pásy během tréninku s činkami, aby se zabránilo přetížení kloubů.
- Vždy během tréninku s činkami zachovejte opatrnost, aby se předešlo úrazům.
- Při cvičení se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb a v vhodné obuvi.
- V případě výskytu závratí nebo jakéhokoli bolestivě pocitu ihned přestaňte cvičit.
- Produkt neukládajte blízko zdrojů tepla, hrozí jeho poškození.
- Doporučuje se zachovat tento štítek.

HU

KOMPOZIT KÉZISÚLYÓZÓK FIGYELMEZTETÉSEK:

- A termék sporteszköz, nem játék. Ne adja gyermekek kezébe játék céljából.
- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék nem sérült.
- A sérült termék nem felel meg a biztonsági előírásoknak. Ne kísérlelje meg saját kezű javítását.
- A termékét kizárólag rendeltetészerűen használja (azaz fitness gyakorlatokhoz).
- Az izomsérülések elkerülése érdekében edzés előtt végezzen bemelegítést.
- Válasszon az edzettéjségi szintjének megfelelő kézisúlyzókat.
- A gyakorlatok során tartsa a kézisúlyzókat stabilan és biztosan, valamint alkalmazzon megfelelő technikát a gerinc túlzott hajlításának elkerülése érdekében.
- Ne végezzen gyakorlatokat kézisúlyzóval fáradt izmokkal, mivel ez növeli a sérülés kockázatát.
- Lehetőség szerint használjon csuklópántot a kézisúlyzós edzés során az ízületek túlfeszítésének elkerülése érdekében.
- A sérülések elkerülése érdekében a kézisúlyzós edzés során mindig legyen körültekintő.
- Javaolt olyan ruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást, valamint megfelelő lábbeli viselni.
- Szédelés vagy bármilyen fájdalom jelentkezése esetén azonnal hagyja abba az edzést.
- Ne helyezze a terméket hőforrások közelébe, mert ez károsíthatja azt.
- Javaolt a címke megőrzése.

SK

SADA ČINEK UPOZORNENIA:

- Produkt je športovým artiklom, nie hračkou. Nie je určený na hranie deťom.
- Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený.
- Poškodený produkt nesplňa bezpečnostné podmienky. Neopravujte ho sami.
- Produkt používajte len na účely, na ktoré je určený (tj. na fitness cvičenia).
- Aby ste predišli poškodeniu svalov, vykonajte pred začiatkom tréningu rozcievku.
- Vyberte si činky vhodné pre vašu úroveň tréningovej zdatnosti.
- Drzte činky stabilne a pevne počas cvičení a dbajte na správnú techniku, aby ste zabránili nadmernému ohýbaniu chrbtice.
- Nevíchejte s činkami na unavené svaly, pretože to zvyšuje riziko zranenia.
- Používajte podľa možnosti záporné pásy počas tréningu s činkami, aby ste predišli preťaženiu kĺbov.
- Vždy buďte opatní počas tréningu s činkami, aby ste zabránili úrazom.
- Odporúča sa cvičiť v oblečí, ktoré neobmedzuje pohyb a v vhodnej obuvi.
- V prípade výskytu závratov alebo akýchkoľvek bolestivých pocitov okamžite prestaňte cvičiť.
- Produkt neukladajte blízko zdrojov tepla, pretože hrozí jeho poškodenie.
- Odporúča sa zachovať tento štítok.

DE

KUNSTSTOFF KURZHANTELN WARNUNGS:

- Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Es sollte nicht zum Spielen an Kinder gegeben werden.
- Vor der Benutzung sicherstellen, dass das Produkt nicht beschädigt ist.
- Ein beschädigtes Produkt erfüllt die Sicherheitsanforderungen nicht. Es sollte nicht selbst repariert werden.
- Das Produkt sollte nur zu den Zwecken verwendet werden, für die es bestimmt ist (d.h. für Fitnessübungen).
- Um Muskelschäden zu vermeiden, sollte vor Trainingsbeginn eine Aufwärmung durchgeführt werden.
- Wählen Sie Hanteln, die Ihrem Trainingsniveau entsprechen.
- Halten Sie die Hanteln stabil und sicher während der Übungen und achten Sie auf eine korrekte Technik, um eine übermäßige Biegung der Wirbelsäule zu vermeiden.
- Übungen mit Hanteln sollten nicht auf müden Muskeln durchgeführt werden, da dies das Verletzungsrisiko erhöht.
- Verwenden Sie nach Möglichkeit Handgelenkbänder während des Trainings mit Hanteln, um eine Überbelastung der Gelenke zu vermeiden.
- Seien Sie immer vorsichtig beim Training mit Hanteln, um Verletzungen zu vermeiden.
- Es wird empfohlen, in Kleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und in geeigneten Schuhwerk.
- Bei Auftreten von Schwindel oder jeglichen Schmerzen sollte das Training sofort unterbrochen werden.
- Das Produkt sollte nicht in der Nähe von Wärmequellen aufbewahrt werden, da dies zu Beschädigungen führen kann.
- Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

IT

MANUBRI COMPOSITI AVVERTENZE:

- Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Non consentire ai bambini di utilizzarlo per giocare.
- Prima dell'uso, assicurarsi che il prodotto non sia danneggiato.
- Un prodotto danneggiato non soddisfa i requisiti di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente.
- Utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti (ossia per esercizi di fitness).
- Per evitare lesioni muscolari, eseguire un riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
- Scegliere manubri adeguati al proprio livello di allenamento.
- Durante gli esercizi, impugnare i manubri in modo stabile e sicuro e mantenere una tecnica corretta per evitare un'eccessiva flessione della colonna vertebrale.
- Non eseguire esercizi con manubri quando i muscoli sono affaticati, poiché ciò aumenta il rischio di infortuni.
- Se possibile, utilizzare fasce per i polsi durante l'allenamento con manubri per evitare infortuni.
- Mantenere sempre la massima cautela durante l'allenamento con manubri per evitare infortuni.
- Si raccomanda di allenarsi con abbigliamento che non limiti i movimenti e con calzature adeguate.
- In caso di capogiri o dolore, interrompere immediatamente l'esercizio.
- Non collocare il prodotto vicino a fonti di calore, poiché potrebbe danneggiarsi.
- Si raccomanda di conservare la presente etichetta.

UA

ГАНТЕЛИ КОМПОЗИТНІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

- Продукт є спортивним товаром, а не іграшкою. Не давайте його дітям для гри.
- Перед використанням переконайтеся, що продукт не пошкоджений.
- Пошкоджений продукт не відповідає умовам безпеки.
- Не ремонтуйте його самостійно.
- Використовуйте продукт лише за призначенням (тобто для фітнес-вправ).
- Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед початком тренування проведіть розминку.
- Вибірьте гантелі, відповідні вашому рівню тренувальної підготовки.
- Тримайте гантелі стабільно і впевнено під час виконання вправ і дотримуйтесь правильної техніки, щоб уникнути надмірного згинання хребта.
- Не виконуйте вправи з гантелями на втомлених м'язах, оскільки це збільшує ризик травм.
- За можливості використовуйте зап'ястні бандажі під час тренування з гантелями, щоб уникнути перевантаження судин.
- Завжди будьте обережні під час тренування з гантелями, щоб уникнути травм.
- Рекомендується тренуватися в одязі, який не обмежує рухи, і в підходящому взутті.
- У разі появи запаморочень або будь-яких болів, негайно припиніть вправи.
- Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може призвести до його пошкодження.
- Рекомендується зберегти цей етикетку.

EN

CEMENT DUMBBELL WARNINGS:

- The product is a sports item, not a toy. Do not give it to children to play with.
- Before using, ensure that the product is not damaged.
- A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself.
- Use the product only for its intended purposes (i.e., for fitness exercises).
- To avoid muscle damage, perform a warm-up before starting training.
- Choose dumbbells suitable for your training level.
- Hold the dumbbells steadily and securely during exercises and ensure proper technique to avoid excessive bending of the spine.
- Do not perform exercises with dumbbells on tired muscles, as it increases the risk of injury.
- Use wrist straps during dumbbell training if possible, to avoid overloading the joints.
- Always be cautious during dumbbell training to avoid injuries.
- It is recommended to train in dothing that does not restrict movement and in suitable footwear.
- If you experience dizziness or any pain, stop exercising immediately.
- Do not place the product near heat sources, as it may damage it.
- It is recommended to keep this label.

NL

COMPOSITHALTERS WAARSCHUWINGEN:

- Het product is een sportartikel en geen speelgoed. Geef het niet aan kinderen om mee te spelen.
- Controleer vóór gebruik of het product niet beschadigd is.
- Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Probeer het niet zelf te repareren.
- Gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel (d.w.z. voor fitnessoefeningen).
- Voer vóór aanvang van de training een warming-up uit om spierletsel te voorkomen.
- Kies halters die geschikt zijn voor uw trainingsniveau.
- Houd de halters tijdens de oefeningen stabiel en stevig vast en zorg voor een correcte techniek om overmatige buiging van de wervelkolom te voorkomen.
- Voer geen oefeningen met halters uit wanneer uw spieren vermoeid zijn, aangezien dit het risico op letsel verhoogt.
- Gebruik indien mogelijk polsbanden tijdens haltertraining om overbelasting van de gewrichten te voorkomen.
- Wees altijd voorzichtig tijdens haltertraining om letsel te voorkomen.
- Het wordt aanbevolen te trainen in kleding die de bewegingsvrijheid niet beperkt en in geschikt schoeisel.
- Plaats het product niet in de buurt van warmtebronnen, aangezien dit schade kan veroorzaken.
- Het wordt aanbevolen dit etiket te bewaren.

ES

MANCUERNAS COMPUESTAS ADVERTENCIAS:

- El producto es un artículo deportivo, no es un juguete. No lo entregue a niños para jugar.
- Antes de su uso, asegúrese de que el producto no esté dañado.
- Un producto dañado no cumple con las normas de seguridad. No intente repararlo por su cuenta.
- Utilice el producto únicamente para los fines previstos (es decir, para ejercicios de fitness).
- Para evitar lesiones musculares, realice un calentamiento antes de comenzar el entrenamiento.
- Elja mancuernas adecuadas a su nivel de entrenamiento.
- Sujete las mancuernas de forma firme y estable durante los ejercicios y asegúrese de mantener una técnica correcta para evitar una flexión excesiva de la columna vertebral.
- No realice ejercicios con mancuernas si los músculos están fatigados, ya que aumenta el riesgo de lesión.
- Utilice correas para las muñecas durante el entrenamiento con mancuernas, si es posible, para evitar la sobrecarga de las articulaciones.
- Mantenga siempre la precaución durante el entrenamiento con mancuernas para evitar lesiones.
- Se recomienda entrenar con ropa que no restrinja el movimiento y con calzado adecuado.
- Si experimenta mareos o cualquier tipo de dolor, interrumpa el ejercicio inmediatamente.
- No coloque el producto cerca de fuentes de calor, ya que puede dañarse.
- Se recomienda conservar esta etiqueta.

PL

HANTLE KOMPOZYTYWE OSTRZEŻENIA:

- Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy.
- Przed rozpoczęciem użytkowania, należy upewnić się, że produkt nie jest uszkodzony.
- Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa.
- Nie należy go samodzielnie naprawiać.
- Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń fitness).
- W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę.
- Wybierz hantle odpowiednie dla swojego poziomu zaawansowania treningowego.
- Trzymaj hantle stabilnie i pewnie podczas wykonywania ćwiczeń
- Idbaj o prawidłową technikę podczas treningu, unikaj nadmiernego wygięcia kręgosłupa.
- Nie wykonuj ćwiczeń z hantlami na zmęczone mięśnie, ponieważ zwiększa to ryzyko kontuzji.
- W miarę możliwości używaj opasek na nadgarstki podczas treningu z hantlami, aby uniknąć przeciążenia stawów.
- Zawsze zachowuj ostrożność podczas treningu z hantlami, aby uniknąć urazów.
- Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwu.
- W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, gdyż grozi to jego uszkodzeniem.
- Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

MADE IN CHINA



CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune



FR
ÉLÉMENT(S)
D'EMBALLAGE +
NOTICE



Verpackung
je nach Art. sortieren



FR
CET ARTICLE
SE TRIE



quefairedemesdechets.fr