

BG КОМПЛЕКТ ДЪМБЕЛИ

Предупреждения:

1. Продуктът е спортен артикул и не е играчка. Не трябва да се предоставя на деца за игра. **2.** Преди започване на употреба се уверете, че продуктът не е повреден. **3.** Повреден продукт не отговаря на изискванията за безопасност. Не го ремонтирайте самостоятелно. **4.** Използвайте продукта само по предназначение (т.е. за фитнес упражнения). **5.** За да се избегне увреждане на мускулите, преди започване на тренировка трябва да се направи загрявка. **6.** Изберете дъмбели, подходящи за вашето ниво на тренировъчна подготовка. **7.** Дръжте дъмбелите стабилно и сигурно по време на упражненията и поддържайте правилна техника на изпълнение; избягвайте прекомерно извиване на гръбначния стълб. **8.** Не изпълнявайте упражнения с дъмбели при уморени мускули, тъй като това увеличава риска от травми. **9.** След поставяне на тежестите върху лоста се уверете, че заключващият елемент (скобата) е правилно монтиран и дисковете няма да се плъзнат от лоста. **10.** При възможност използвайте наикитници по време на тренировка с дъмбели, за да се избегне претоварване на ставите. **11.** Винаги бъдете внимателни по време на тренировка с дъмбели, за да избегнете наранявания. **12.** Препоръчва се тренировката да се извършва с облекло, което не ограничава движенията, както и с подходящи обувки. **13.** При поява на замаяване или каквато и да е болка незабавно прекратете упражненията. **14.** Не поставяйте продукта в близост до източници на топлина, тъй като това може да доведе до неговото повреждане. **15.** Препоръчва се тази етикетна информация да бъде запазена.

CZ SADA ČINEK

Varování:

1. Produkt je sportovním vybavením, nikoli hračkou. Není určen k dětské hře. **2.** Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen. **3.** Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní normy. Neopravujte ho sami. **4.** Produkt používejte pouze pro účely, pro které byl určen (tj. pro fitness cvičení). **5.** Aby se předešlo poškození svalů, je třeba před zahájením tréninku provést rozcvičku. **6.** Vyberte si činky odpovídající vaší úrovni tréninkové zdatnosti. **7.** Při cvičení držte činky stabilně a pevně a dbajte na správnou techniku, abyste předešli nadměrnému ohýbání páteře. **8.** Necvičte s činkami na unavené svaly, zvyšuje to riziko zranění. **9.** Po nasazení závaží na tyč se ujistěte, že zámek (svorka) je správně namontován a závaží se nesklouzne z tyče. **10.** Používejte podle možnosti zápěstní pásy během tréninku s činkami, aby se zabránilo přetížení kloubů. **11.** Vždy během tréninku s činkami zachovejte opatrnost, aby se předešlo úrazům. **12.** Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb a v vhodné obuvi. **13.** V případě výskytu závratí nebo jakékoliv bolestivé pocity ihned přestaňte cvičit. **14.** Produkt neukládejte blízko zdrojů tepla, hrozí jeho poškození. **15.** Doporučuje se zachovat tento štítek.

DE KUNSTSTOFF KURZHADELN

Warnungen:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Es sollte nicht zum Spielen an Kinder gegeben werden. **2.** Vor der Benutzung sicherstellen, dass das Produkt nicht beschädigt ist. **3.** Ein beschädigtes Produkt erfüllt die Sicherheitsanforderungen nicht. Es sollte nicht selbst repariert werden. **4.** Das Produkt sollte nur zu den Zwecken verwendet werden, für die es bestimmt ist (d.h. für Fitnessübungen). **5.** Um Muskelschäden zu vermeiden, sollte vor Trainingsbeginn eine Aufwärmung durchgeführt werden. **6.** Wählen Sie Hanteln, die Ihrem Trainingsniveau entsprechen. **7.** 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. **8.** Übungen mit Hanteln sollten nicht auf müden Muskeln durchgeführt werden, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. **9.** Nachdem die Gewichte auf die Stange aufgesetzt wurden, stellen Sie sicher, dass die Verriegelung (Klemme) richtig angebracht ist und die Scheiben nicht von der Stange rutschen. **10.** Verwenden Sie nach Möglichkeit Handgelenkbänder während des Trainings mit Hanteln, um eine Überlastung der Gelenke zu vermeiden. **11.** Seien Sie immer vorsichtig beim Training mit Hanteln, um Verletzungen zu vermeiden. **12.** Es wird empfohlen, in Kleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und in geeignetem Schuhwerk. **13.** Bei Auftreten von Schwindel oder jeglichen Schmerzen sollte das Training sofort unterbrochen werden. **14.** Das Produkt sollte nicht in der Nähe von Wärmequellen aufbewahrt werden, da dies zu Beschädigungen führen kann. **15.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

EN DUMBBELL SET

Warnings:

1. The product is a sports item, not a toy. Do not give it to children to play with. **2.** Before using, ensure that the product is not damaged. **3.** A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. **4.** Use the product only for its intended purposes (i.e., for fitness exercises). **5.** To avoid muscle damage, perform a warm-up before starting training. **6.** Choose dumbbells suitable for your training level. **7.** Hold the dumbbells steadily and securely during exercises and ensure proper technique to avoid excessive bending of the spine. **8.** Do not perform exercises with dumbbells on tired muscles, as it increases the risk of injury. **9.** After placing the weights on the barbell, make sure the lock (clamp) is properly mounted and the plates do not slide off the barbell. **10.** Use wrist straps during dumbbell training, if possible, to avoid overloading the joints. **11.** Always be cautious during dumbbell training to avoid injuries. **12.** It is recommended to train in clothing that does not restrict movement and in suitable footwear. **13.** If you experience dizziness or any pain, stop exercising immediately. **14.** Do not place the product near heat sources, as it may damage it. **15.** It is recommended to keep this label.

ES JUEGO DE MANCUERNAS

Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. No lo entregue a niños para jugar. **2.** Antes de usarlo, asegúrese de que el producto no esté dañado. **3.** Un producto dañado no cumple con las normas de seguridad. No intente repararlo por su cuenta. **4.** Utilice el producto únicamente para los fines previstos (es decir, para ejercicios de fitness). **5.** Para evitar daños musculares, realice un calentamiento antes de comenzar el entrenamiento. **6.** Elija mancuernas adecuadas para su nivel de entrenamiento. **7.** Sujete las mancuernas de forma firme y segura durante los ejercicios y mantenga una técnica correcta para evitar una flexión excesiva de la columna vertebral. **8.** No realice ejercicios con mancuernas cuando los músculos estén fatigados, ya que aumenta el riesgo de lesión. **9.** Después de colocar los discos en la barra, asegúrese de que el cierre (abrazadera) esté correctamente montado y que los discos no se deslicen de la barra. **10.** Utilice, si es posible, correas para las muñecas durante el entrenamiento con mancuernas para evitar la sobrecarga de las articulaciones. **11.** Mantenga siempre la precaución durante el entrenamiento con mancuernas para evitar lesiones. **12.** Se recomienda entrenar con ropa que no limite el movimiento y con calzado adecuado. **13.** Si experimenta mareos o cualquier dolor, detenga el ejercicio inmediatamente. **14.** No coloque el producto cerca de fuentes de calor, ya que puede dañarse. **15.** Se recomienda conservar esta etiqueta.

FR ENSEMBLE D'HALTÈRES

Avertissements:

1. Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Il ne doit pas être donné aux enfants pour jouer. **2.** Avant d'utiliser le produit, assurez-vous qu'il n'est pas endommagé. **3.** Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne le réparez pas vous-même. **4.** Utilisez le produit uniquement à des fins auxquelles il est destiné (c'est-à-dire pour des exercices de fitness). **5.** Pour éviter des dommages musculaires, effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement. **6.** Choisissez des haltères adaptées à votre niveau de formation. **7.** 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. **8.** Ne faites pas d'exercice avec des haltères sur des muscles fatigués, car cela augmente le risque de blessure. **9.** Après avoir fixé les poids sur la barre, assurez-vous que le verrou (serrage) est correctement monté et que les disques ne glissent pas de la barre. **10.** Utilisez des bandes de poignet pendant l'entraînement avec des haltères, si possible, pour éviter de surcharger les articulations. **11.** Soyez toujours prudent lors de l'entraînement avec des haltères pour éviter les blessures. **12.** Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue qui ne restreint pas les mouvements et avec des chaussures appropriées. **13.** Si vous ressentez des vertiges ou toute douleur, arrêtez immédiatement l'exercice. **14.** Ne placez pas le produit près des sources de chaleur, car cela risque de l'endommager. **15.** Il est conseillé de conserver cette étiquette.

HU SÚLYZÓ KÉSZLET

Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Gyermekek számára játék céljából nem adható. **2.** Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék nem sérült. **3.** A sérült termék nem felel meg a biztonsági előírásoknak. Ne javítsa saját kezűleg. **4.** A terméket kizárólag rendeltetészerűen használja (azaz fitnessgyakorlatok végzésére). **5.** Az izomsérülések elkerülése érdekében edzés előtt végezzen bemelegítést. **6.** Válasszon az edzettségi szintjének megfelelő súlyzókat. **7.** A gyakorlatok során tartsa a súlyzókat stabilan és biztonságosan, és ügyeljen a helyes technika alkalmazására, hogy elkerülje a gerinc túlzott hajlítását. **8.** Ne végezzen súlyzós gyakorlatokat fáradt izmokkal, mert ez növeli a sérülés kockázatát. **9.** Miután a súlytárcsákat rögzítette a rúdra, győződjön meg arról, hogy a rögzítő (szorító) megfelelően van felszerelve, és hogy a tárcsák nem csúsznak le a rúdról. **10.** Ha lehetséges, használjon csuklópántot súlyzós edzés közben az ízületek túlterhelésének elkerülése érdekében. **11.** A súlyzókkal végzett edzés során mindig legyen körültekintő a sérülések elkerülése érdekében. **12.** Javasolt olyan ruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást, valamint a megfelelő lábbeli használata. **13.** Ha szédülést vagy fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. **14.** Ne helyezze a terméket hőforrások közelébe (pl. lámpák, radiátorok, kandallók), mert ez károsíthatja. **15.** Javasolt a címke megőrzése.

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

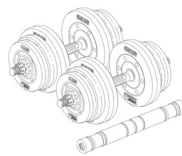
TREX S.A., UL. DŁUGA 24/13, 31-146 KRAKÓW, POLAND

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

WWW.TREXSPORT.COM

**TX-010SL****Dumbbell TREX L SET 2 x 10 kg
with connector****4 x 1 kg
4 x 1,5 kg
4 x 2,5 kg
2 x plastic hollow bar****IT SET DI MANUBRI****Avvertenze:**

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non è 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 gli standard di sicurezza. Non tentare di ripararlo autonomamente. **4.** Utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi per cui è stato progettato (ossia per esercizi di fitness). **5.** Per evitare danni muscolari, eseguire un riscaldamento prima di iniziare l'allenamento. **6.** Scegliere manubri adeguati al proprio livello di allenamento. **7.** Durante gli esercizi tenere i manubri in modo stabile e sicuro e mantenere una tecnica corretta per evitare un'eccessiva flessione della colonna vertebrale. **8.** Non eseguire esercizi con i manubri quando i muscoli sono affaticati, poiché aumenta il rischio di infortuni. **9.** Dopo aver posizionato i pesi sul bilanciere, assicurarsi che il blocco (morsetto) sia montato correttamente e che i dischi non scivolino dal bilanciere. **10.** Se possibile, utilizzare fasce per i polsi durante l'allenamento con i manubri per evitare il sovraccarico delle articolazioni. **11.** Durante l'allenamento con i manubri prestare sempre la massima attenzione per evitare infortuni. **12.** Si raccomanda di allenarsi con abbigliamento che non limiti i movimenti e con calzature adeguate. **13.** In caso di vertigini o di qualsiasi dolore, interrompere immediatamente l'esercizio. **14.** Non collocare il prodotto vicino a fonti di calore, poiché potrebbe danneggiarsi. **15.** Si raccomanda di conservare questa etichetta.

NL DUMBBELLSET**Waarschuwingen:**

1. Het product is een sportartikel en geen speelgoed. Geef het niet aan kinderen om mee te spelen. **2.** Controleer vóór gebruik of het product niet beschadigd is. **3.** Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsnormen. Probeer het niet zelf te repareren. **4.** Gebruik het product uitsluitend waarvoor het bestemd is (d.w.z. voor fitnessoefeningen). **5.** Om spierbeschadiging te voorkomen, voer vóór de training een warming-up uit. **6.** Kies dumbbells die geschikt zijn voor uw trainingsniveau. **7.** Houd de dumbbells tijdens de oefeningen stabiel en stevig vast en zorg voor een correcte techniek om overmatige buiging van de wervelkolom te voorkomen. **8.** Voer geen oefeningen met dumbbells uit wanneer de spieren vermoeid zijn, omdat dit het risico op blessures verhoogt. **9.** Nadat de gewichten op de halterstang zijn geplaatst, controleer of de vergrendeling (klem) correct is gemonteerd en of de schijven niet van de stang kunnen schuiven. **10.** Gebruik indien mogelijk polsbanden tijdens de training met dumbbells om overbelasting van de gewrichten te voorkomen. **11.** Wees altijd voorzichtig tijdens het trainen met dumbbells om blessures te voorkomen. **12.** Het wordt aanbevolen te trainen in kleding die de beweging niet beperkt en in geschikt schoeisel. **13.** Als u duizeligheid of pijn ervaart, stop dan onmiddellijk met de oefeningen. **14.** Plaats het product niet in de buurt van warmtebronnen, omdat dit het product kan beschadigen. **15.** Het wordt aanbevolen dit etiket te bewaren.

PL ZESTAW HANTLI**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 fitness). **5.** W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę. **6.** Wybierz hantle odpowiednie dla swojego poziomu zaawansowania treningowego. **7.** Trzymaj hantle stabilnie i pewnie podczas wykonywania ćwiczeń i dbaj o prawidłową technikę podczas treningu, unikaj nadmiernego wygięcia kręgosłupa. **8.** Nie wykonuj ćwiczeń z hantlami na zmęczone mięśnie, ponieważ zwiększa to ryzyko kontuzji. **9.** Po nałożeniu obciążenia na gryf upewnij się, że blokada (zacisk) jest prawidłowo zamontowana i krążki nie zsuną się z gryfu. **10.** W miarę możliwości używaj opasek na nadgarstki podczas treningu z hantlami, aby uniknąć przeciążenia stawów. **11.** Zawsze zachowuj ostrożność podczas treningu z hantlami, aby uniknąć urazów. **12.** Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie kępującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwiu. **13.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. **14.** Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, gdyż grozi to jego uszkodzeniem. **15.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

RO SET DE GANTERE**Avertismente:**

1. Produsul este un articol sportiv, nu este o jucărie. Nu îl puneți la dispoziția copiilor pentru joacă. **2.** Înainte de utilizare, asigurați-vă că produsul nu este deteriorat. **3.** Un produs deteriorat nu îndeplinește standardele de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. **4.** Utilizați produsul numai în scopul pentru care a fost conceput (adică pentru exerciții de fitness). **5.** Pentru a evita leziunile musculare, efectuați o încălzire înainte de începerea antrenamentului. **6.** Alegeți gantere potrivite nivelului dumneavoastră de antrenament. **7.** Țineți ganterele ferm și stabil în timpul exercițiilor și mențineți o tehnică corectă pentru a evita flexarea excesivă a coloanei vertebrale. **8.** Nu efectuați exerciții cu gantere atunci când mușchii sunt oboseți, deoarece acest lucru crește riscul de accidentare. **9.** După montarea greutăților pe bară, asigurați-vă că sistemul de blocare (colierul de fixare) este montat corect și că discurile nu alunecă de pe bară. **10.** Dacă este posibil, utilizați chingi pentru încheieturi în timpul antrenamentului cu gantere pentru a evita suprasolicizarea articulațiilor. **11.** Fiți întotdeauna precaut în timpul antrenamentului cu gantere pentru a evita accidentările. **12.** Se recomandă antrenamentul în îmbrăcăminte care nu restricționează mișcarea și în încălțăminte adecvată. **13.** Dacă apar amețeli sau orice durere, opriți imediat exercițiul. **14.** Nu amplasați produsul în apropierea surselor de căldură, deoarece acest lucru îl poate deteriora. **15.** Se recomandă păstrarea acestei etichete.

SK SADA ČINIEK**Upozornenia:**

1. Produkt je športovým artiklom, nie hračkou. Nie je určený na hranie deťom. **2.** Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený. **3.** Poškodený produkt nespĺňa bezpečnostné podmienky. Neopravujte ho sami. **4.** Produkt používajte len na účely, na ktoré je určený (t.j. na fitness cvičenia). **5.** Aby ste predišli poškodeniu svalov, vykonajte pred začiatkom tréningu rozčvičku. **6.** Vyberte si činky vhodné pre vašu úroveň tréningovej zdatnosti. **7.** Držte činky stabilne a pevne počas cvičení a dbajte na správnu techniku, aby ste zabránili nadmernému ohýbaniu chrbtice. **8.** Necvičte s činkami na unavené svaly, pretože to zvyšuje riziko zranenia. **9.** Po nasadení závaží na činku sa uistite, že blokovanie (svorka) je správne namontované a závažia sa nezošmyknú z činky. **10.** Používajte podľa možnosti západné pásy počas tréningu s činkami, aby ste predišli preťaženiu kĺbov. **11.** Vždy buďte opatrní počas tréningu s činkami, aby ste zabránili zraneniam. **12.** Odporúča sa cvičiť v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a v vhodnej obuvi. **13.** V prípade výskytu závrátov alebo akýchkoľvek bolestivých pocitov okamžite prestaňte cvičiť. **14.** Produkt neukladajte blízko zdrojov tepla, pretože hrozí jeho poškodenie. **15.** Odporúča sa zachovať tento štítok.

UA НАБІР ГАНТЕЛЕЙ**Попередження:**

1. Продукт є спортивним товаром, а не іграшкою. Не давайте його дітям для гри. **2.** Перед використанням переконайтеся, що продукт не пошкоджений. **3.** Пошкоджений продукт не відповідає умовам безпеки. Не ремонтуйте його самостійно. **4.** Використовуйте продукт лише за призначенням (тобто для фітнес-вправ). **5.** Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед початком тренування проведіть розминку. **6.** Виберіть гантелі, відповідні вашому рівню тренувальної підготовки. **7.** Тримайте гантелі стабільно і впевнено під час виконання вправ і дотримуйтесь правильної техніки, щоб уникнути надмірного згинання хребта. **8.** Не виконуйте вправи з гантелями на втомлених м'язах, оскільки це збільшує ризик травм. **9.** Після того, як навантаження накладено на гриф, переконайтеся, що замок (затиск) правильно встановлений і диски не зісковзнуть з грифа. **10.** За можливості використовуйте зап'ястні бандажі під час тренування з гантелями, щоб уникнути перевантаження суглобів. **11.** Завжди будьте обережні під час тренування з гантелями, щоб уникнути травм. **12.** Рекомендується тренуватися в одязі, який не обмежує рухи, і в підходящому взутті. **13.** У разі появи запаморочень або будь-яких болів, негайно припиніть вправи. **14.** Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може призвести до його пошкодження. **15.** Рекомендується зберегти цей етикетку.

MADE IN CHINA

CARTA
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni
del tuo Comune

