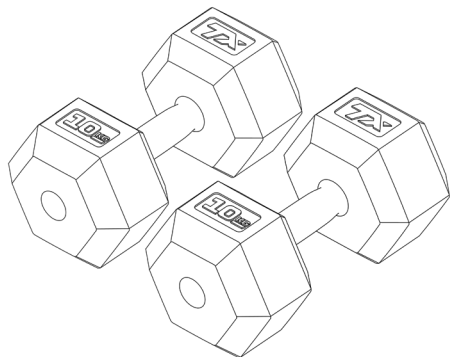


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

**CEMENT DUMBBELL
SET 2 x 10 KG
TX - 010CD**



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:

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

FR

HALTÈRES COMPOSITES
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. Utilisez des bandes de poignet pendant l'entraînement avec des haltères, si possible, pour éviter de charger les articulations.
10. Soyez toujours prudent lors de l'entraînement avec des haltères pour éviter les blessures.
11. Il est recommandé de s'entraîner dans une tenue qui ne restreint pas les mouvements et avec des chaussures appropriées.
12. Si vous ressentez des vertiges ou toute douleur, arrêtez immédiatement l'exercice.
13. Ne placez pas le produit près des sources de chaleur, car cela risque de l'endommager.
14. Il est conseillé de conserver cette étiquette.

RO

GANTERE COMPOZITE
AVERTISMENTE:

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

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 rozcívku.
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. Nevčítě s činkami na unavené svaly, zvyšují to riziko zranění.
9. Používejte podle možnosti záporné pásy během tréninku s činkami, aby se zabránilo přetížení kloubů.
10. Vždy během tréninku s činkami zachovejte opatrnost, aby se předešlo úrazům.
11. Při cvičení se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb a v vhodné obuvi.
12. V případě výskytu závratí nebo jakéhokoli bolestivě pocitu ihned přestaňte cvičit.
13. Produkt neukládajte blízko zdrojů tepla, hrozí jeho poškození.
14. Doporučuje se zachovat tento štítek.

HU

KOMPOZIT KÉZISÚLYÓZÓK
FIGYELMEZTETÉSEK:

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

SK

SADA ČINEK
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 nesplňa bezpečnostné podmienky. Neopravujte ho sami.
4. Produkt používajte len na účely, na ktoré je určený (tj. na fitness cvičenia).
5. Aby ste predišli poškodeniu svalov, vykonajte pred začiatkom tréningu rozcievku.
6. Vyberte si činky vhodné pre vašu úroveň tréningovej zdatnosti.
7. Drzte činky stabilne a pevne počas cvičení a dbajte na správnú techniku, aby ste zabránili nadmernému ohýbaniu chrbtice.
8. Nevčítajte s činkami na unavené svaly, pretože to zvyšuje riziko zranenia.
9. Používajte podľa možnosti záporné pásy počas tréningu s činkami, aby ste predišli preťaženiu kĺbov.
10. Vždy buďte opatrní počas tréningu s činkami, aby ste zabránili úrazom.
11. Odporúča sa cvičiť v oblečí, ktoré neobmedzuje pohyb a v vhodnej obuvi.
12. V prípade výskytu závratov alebo akýchkoľvek bolestivých pocitov okamžite prestaňte cvičiť.
13. Produkt neukladajte blízko zdrojov tepla, pretože hrozí jeho poškodenie.
14. Odporúča sa zachovať tento štítok.

DE

KUNSTSTOFF KURZHANTELN
WARNUNGS:

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. Verwenden Sie nach Möglichkeit Handgelenkbänder während des Trainings mit Hanteln, um eine Überbelastung der Gelenke zu vermeiden.
10. Seien Sie immer vorsichtig beim Training mit Hanteln, um Verletzungen zu vermeiden.
11. Es wird empfohlen, in Kleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und in geeigneten Schuwerk.
12. Bei Auftreten von Schwindel oder jeglichen Schmerzen sollte das Training sofort unterbrochen werden.
13. Das Produkt sollte nicht in der Nähe von Wärmequellen aufbewahrt werden, da dies zu Beschädigungen führen kann.
14. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

IT

MANUBRI COMPOSITI
AVVERTENZE:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Non consentire ai bambini di utilizzarlo 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. Utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti (ossia per esercizi di fitness).
5. Per evitare lesioni muscolari, eseguire un riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
6. Scegliere manubri adeguati al proprio livello di allenamento.
7. Durante gli esercizi, impugnare 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 manubri quando i muscoli sono affaticati, poiché ciò aumenta il rischio di infortuni.
9. Se possibile, utilizzare fasce per i polsi durante l'allenamento con manubri per evitare i rischi.
10. Mantenere sempre la massima cautela durante l'allenamento con manubri per evitare infortuni.
11. Si raccomanda di allenarsi con abbigliamento che non limiti i movimenti e con calzature adeguate.
12. In caso di capogiri o dolore, interrompere immediatamente l'esercizio.
13. Non collocare il prodotto vicino a fonti di calore, poiché potrebbe danneggiarsi.
14. Si raccomanda di conservare la presente etichetta.

UA

ГАНТЕЛИ КОМПОЗИТНІ
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.
4. Не ремонтуйте його самостійно.
5. Використовуйте продукт лише за призначенням (тобто для фітнес-вправ).
6. Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед початком тренування проведіть розминку.
7. Вибір'те гантелі, відповідні вашому рівню тренувальної підготовки.
8. Тримайте гантелі стабільно і впевнено під час виконання вправ і дотримуйтесь правильної техніки, щоб уникнути надмірного згинання хребта.
9. Не виконуйте вправи з гантелями на втомлених м'язах, оскільки це збільшує ризик травм.
10. За можливості використовуйте зап'ястні бандажі під час тренування з гантелями, щоб уникнути перевантаження судолів.
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.

EN

CEMENT DUMBBELL
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. Use wrist straps during dumbbell training if possible, to avoid overloading the joints.
10. Always be cautious during dumbbell training to avoid injuries.
11. It is recommended to train in clothing that does not restrict movement and in suitable footwear.
12. If you experience dizziness or any pain, stop exercising immediately.
13. Do not place the product near heat sources, as it may damage it.
14. It is recommended to keep this label.

NL

COMPOSITIHALTERS
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 voor het beoogde doel (d.w.z. voor fitnessoefeningen).
5. Voer vóór aanvang van de training een warming-up uit om spierletsel te voorkomen.
6. Kies halters die geschikt zijn voor uw trainingsniveau.
7. Houd de halters 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 halters uit wanneer uw spieren vermoeid zijn, aangezien dit het risico op letsel verhoogt.
9. Gebruik indien mogelijk polsbanden tijdens haltertraining om overbelasting van de gewrichten te voorkomen.
10. Wees altijd voorzichtig tijdens haltertraining om letsel te voorkomen.
11. Het wordt aanbevolen te trainen in kleding die de bewegingsvrijheid niet beperkt en in geschikt schoeisel.
12. Plaats het product niet in de buurt van warmtebronnen, aangezien dit schade kan veroorzaken.
13. Het wordt aanbevolen dit etiket te bewaren.

ES

MANCUERNAS COMPUESTAS
ADVERTENCIAS:

1. El producto es un artículo deportivo, no es un juguete. No lo entregue a niños para jugar.
2. Antes de su uso, 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 lesiones musculares, realice un calentamiento antes de comenzar el entrenamiento.
6. Elija mancuernas adecuadas a su nivel de entrenamiento.
7. 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.
8. No realice ejercicios con mancuernas si los músculos están fatigados, ya que aumenta el riesgo de lesión.
9. Utilice correas para las muñecas durante el entrenamiento con mancuernas, si es posible, para evitar la sobrecarga de las articulaciones.
10. Mantenga siempre la precaución durante el entrenamiento con mancuernas para evitar lesiones.
11. Se recomienda entrenar con ropa que no restrinja el movimiento y con calzado adecuado.
12. Si experimenta mareos o cualquier tipo de dolor, interrumpa el ejercicio inmediatamente.
13. No coloque el producto cerca de fuentes de calor, ya que puede dañarse.
14. Se recomienda conservar esta etiqueta.

PL

HANTLE KOMPOZYTYWE
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.
4. 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. W miarę możliwości używaj opasek na nadgarstki podczas treningu z hantlami, aby uniknąć przeciążenia stawów.
10. Zawsze zachowuj ostrożność podczas treningu z hantlami, aby uniknąć urazów.
11. Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwu.
12. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
13. Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, gdyż grozi to jego uszkodzeniem.
14. 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