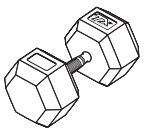
RUBBER HEX DUMBBELL 30KG
TX-300RD



5 902308 243927

BG ГУМЕН ДЪМБЕЛ

Предупреждения:

1. Продуктът е спортен артикул, а не играчка. Не го давайте на деца за игра. **2.** Преди употреба се уверете, че продуктът не е повреден. **3.** Повреден продукт не отговаря на стандартите за безопасност. Не се опитвайте да го ремонтирате сами. **4.** Използвайте продукта само по предназначение (т.е. за фитнес упражнения). **5.** За да избегнете мускулни увреждания, направете загрявка преди началото на тренировката. **6.** Изберете дъмбели, подходящи за Вашето тренировъчно ниво. **7.** Дръжте дъмбелите стабилно и здраво по време на упражненията и си осигурете правилна техника, за да избегнете прекомерно огъване на гръбначния стълб. **8.** Не изпълнявайте упражнения с дъмбели при уморени мускули, тъй като това повишава риска от нараняване. **9.** Използвайте ремъци за китки по време на тренировка с дъмбели, ако е възможно, за да избегнете претоварване на ставите. **10.** Винаги бъдете внимателни по време на тренировка с дъмбели, за да избегнете наранявания. **11.** Препоръчително е да тренирате в облекло, което не ограничава движенията, и с подходящи обувки. **12.** Ако почувствате замайване или каквато и да е болка, незабавно прекратете упражнението. **13.** Не поставяйте продукта близо до източници на топлина, тъй като това може да го повреди. **14.** Препоръчително е да запазите този етикет.

CZ GUMOVÁ ČINKA

Upozornění:

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.** Používejte podle možnosti zápěstní pásy během tréninku s činkami, aby se zabránilo přetížení kloubů. **10.** Vždy během tréninku s činkami zachovejte opatrnost, aby se předešlo úrazům. **11.** Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb a v vhodné obuvi. **12.** V případě výskytu závratí nebo jakékoliv bolestivé pocity ihned přestaňte cvičit. **13.** Produkt neukládejte blízko zdrojů tepla, hrozí jeho poškození. **14.** Doporučuje se zachovat tento štítek.

DE GUMMIERTE HANTEL

Warnungen:

1. Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Es sollte nicht zum Spielen an Kinder gegeben werden. **2.** Vor Gebrauch 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 Überlastung 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 Bewegung nicht einschränkt und in geeignetem Schuhwerk. **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.

EN RUBBER DUMBBELL

Warnings:

1. The product is a sports item, not a toy. Do not give it 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.** 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.

ES MANCUERNA DE CAUCHO

Advertencias:

1. El producto es un artículo deportivo, no un juguete. No se lo entregue a los niños para que jueguen con él. **2.** Antes de su uso, asegúrese de que el producto no presente daños. **3.** Un producto dañado no cumple con las normas de seguridad. No intente repararlo usted mismo. **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 para su nivel de entrenamiento. **7.** Sujete las mancuernas de forma firme y segura durante los ejercicios y asegúrese de emplear una técnica correcta para evitar una flexión excesiva de la columna vertebral. **8.** No realice ejercicios con mancuernas con los músculos fatigados, ya que esto aumenta el riesgo de lesiones. **9.** Utilice muñequeras durante el entrenamiento con mancuernas, si es posible, para evitar la sobrecarga de las articulaciones. **10.** Sea siempre precavido 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 de inmediato. **13.** No coloque el producto cerca de fuentes de calor, ya que esto podría dañarlo. **14.** Se recomienda conservar esta etiqueta.

FR HALTÈRE CAOUTCHOUTÉE

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.** 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.** 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'exercic es 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 surcharger 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.

HU GUMÍROZOTT KÉZISÚLYZÓ

Figyelmeztetések:

1. A termék sporteszköz, nem játék. Ne adja gyermekeknek játék céljából. **2.** Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék nem sérült. **3.** A sérült termék nem felel meg a biztonsági szabványoknak. Ne kísérelje meg a termék saját kezű javítását. Ne próbálja meg saját kezűleg megjavítani a terméket. **4.** A terméket kizárólag a rendeltetésének megfelelő célra (azaz fitneszedzéshez) használja. **5.** Az izomsérülések elkerülése érdekében az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítést. **6.** Válasszon az edzettségi szintjének megfelelő kézisúlyzókat. **7.** A gyakorlatok végzése közben tartsa stabilan és biztonságosan a kézisúlyzókat, és ügyeljen a helyes technikára a gerinc túlzott görbülésének elkerülése érdekében. **8.** Ne végezzen gyakorlatokat kézisúlyzóval fáradt izmokkal, mivel ez növeli a sérülés kockázatát. **9.** A kézisúlyzós edzés során lehetőség szerint használjon csuklószorítót az ízületek túlterhelésének elkerülése érdekében. **10.** A sérülések elkerülése érdekében a kézisúlyzós edzés során mindig legyen elővigyázatos. **11.** Javasolt a mozgást nem korlátozó ruházatban és megfelelő lábbeliben edzeni. **12.** Ha szédülést vagy bármilyen fájdalmat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. **13.** Ne helyezze a terméket hőforrások közelébe, mert az károsíthatja. **14.** Javasoljuk, hogy őrizze meg ezt a címkét.

IT MANUBRIO IN GOMMA

Avvertenze:

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non un giocattolo. Non darlo 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 previsti (ovvero 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.** Impugnare i manubri in modo saldo e sicuro durante gli esercizi e assicurarsi di adottare una tecnica corretta per evitare un'eccessiva flessione della colonna vertebrale. **8.** Non eseguire esercizi con i manubri in caso di muscoli affaticati, poiché ciò aumenta il rischio di lesioni. **9.** Se possibile, utilizzare polsini durante l'allenamento con i manubri per evitare di sovraccaricare le articolazioni. **10.** Prestare sempre attenzione durante l'allenamento con i manubri per evitare infortuni. **11.** Si raccomanda di allenarsi con un abbigliamento che non limiti i movimenti e con calzature adeguate. **12.** In caso di vertigini o dolore, interrompere immediatamente l'esercizio. **13.** Non posizionare il prodotto vicino a fonti di calore, poiché potrebbero danneggiarlo. **14.** Si raccomanda di conservare questa etichetta.

NL RUBBEREN DUMBBELL

Waarschuwingen:

1. Het product is een sportartikel, 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 de beoogde doeleinden (d.w.z. voor fitnessoefeningen). **5.** Voer een warming-up uit voordat u met de training begint om spierbeschadiging te voorkomen. **6.** Kies dumbbells die geschikt zijn voor uw trainingsniveau. **7.** Houd de dumbbells tijdens de oefeningen stevig en veilig vast en zorg voor een juiste techniek om overmatig buigen van de wervelkolom te voorkomen. **8.** Voer geen oefeningen uit met dumbbells bij vermoeide spieren, omdat dit het risico op letsel verhoogt. **9.** Gebruik indien mogelijk polsbanden tijdens de dumbbelltraining om overbelasting van de gewrichten te voorkomen. **10.** Wees altijd voorzichtig tijdens de dumbbelltraining om letsel te voorkomen. **11.** Het wordt aanbevolen om te trainen in kleding die de bewegingsvrijheid niet beperkt en in geschikt schoeisel. **12.** Stop onmiddellijk met trainen als u duizeligheid of pijn ervaart. **13.** Plaats het product niet in de buurt van warmtebronnen, omdat dit het product kan beschadigen. **14.** Het wordt aanbevolen om dit label te bewaren.

PL HANTLA GUMOWANA

Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy. 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.** 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 krepującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwiu. **12.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiejkolwiek 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.

RO GANTERĂ DIN CAUCIUC

Avertismente:

1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. Nu îl dați copiilor pentru a se juca cu el. **2.** Înainte de utilizare, asigurați-vă că produsul nu este deteriorat. **3.** Un produs deteriorat nu respectă standardele de siguranță. Nu încercați să îl reparați singur. **4.** Utilizați produsul numai în scopurile prevăzute (adică 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 sigur în timpul exercițiilor și asigurați-vă că aveți o tehnică adecvată pentru a evita curbarea excesivă a coloanei vertebrale. **8.** Nu efectuați exerciții cu gantere pe mușchi obosiți, deoarece acest lucru crește riscul de accidentare. **9.** Utilizați chingi pentru încheieturi în timpul antrenamentului cu gantere, dacă este posibil, pentru a evita supraîncărcarea articulațiilor. **10.** Fiți întotdeauna precaut în timpul antrenamentului cu gantere pentru a evita accidentările. **11.** Se recomandă antrenamentul în îmbrăcăminte care nu restricționează mișcarea și în încălțăminte adecvată. **12.** Dacă resimțiți amețeli sau orice fel de durere, opriți imediat exercițiul. **13.** Nu așezați produsul lângă surse de căldură, deoarece acestea îl pot deteriora. **14.** Dacă resimțiți amețeli sau orice fel de durere, opriți imediat exercițiul.

SK GUMENÁ ČINKA

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 rozcvičku. **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.** Používajte podľa možnosti zápästné pásy počas tréningu s činkami, aby ste predišli preťaženiu kĺbov. **10.** Vždy buďte opatrní počas tréningu s činkami, aby ste zabránili zraneniam. **11.** Odporúča sa cvičiť v oblečení, 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.

UA ГУМОВА ГАНТЕЛЯ

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.** За можливості використовуйте зап'ястні бандажі під час тренування з гантелями, щоб уникнути перевантаження суглобів. **10.** Завжди будьте обережні під час тренування з гантелями, щоб уникнути травм. **11.** Рекомендується тренуватися в одязі, який не обмежує рухи, і в підходящому взутті. **12.** У разі появи запаморочень або будь-яких болів, негайно припиніть вправи. **13.** Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може призвести до його пошкодження. **14.** Рекомендується зберегти цей етикетку.

DISTRIBUTION

TREX S.A., DŁUGA 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

22 PAP Carta RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

FR ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

RECICLA Al Azul

0-3

Verpackung je nach Art. sortieren

MADE IN CHINA