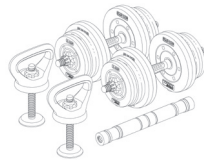




TX-010SM

Dumbbell TREX M SET 2 x 10 kg with connector, kettlebell



4 x 1 kg
4 x 1,5 kg
4 x 2,5 kg
2 x plastic hollow bar
2 x kettlebell poles



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 замявка. **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 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.** 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 KURZHANTELN

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 rendeltetésszerűen 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 súlyzó 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 súlyozás 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

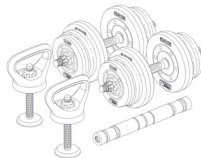
I M P O R T E R

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

WWW.TREXSPORT.COM

**TX-010SM**

Dumbbell TREX M SET 2 x 10 kg with connector, kettlebell



4 x 1 kg
4 x 1,5 kg
4 x 2,5 kg
2 x plastic hollow bar
2 x kettlebell poles



5 902308 231061

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 krepującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwiu. 13. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwego bólowego, 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 suprasolicitarea 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 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. 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 дотримуйтеся 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

