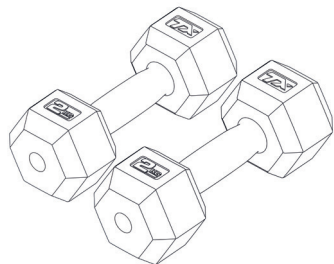


# TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

**CEMENT DUMBBELL SET 2 x 2 KG**  
***Tx - 002CD***



## DISTRIBUTION

TREX S.A.  
UL. 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

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 dbejte na správnou techniku, abyste předešli nadměrnému ohybání páteře.
8. Nevěřte s činkami na unavené svaly, zvyšuje to riziko zranění.
9. Používejte podle možnosti zápné pásy během tréninku s činkami, aby se zabránilo přetížení kloubů.
10. Vždy během tréninku s činkami zachovejte opatnost, aby se předešlo úrazům.
11. Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb a v vhodné obuvi.
12. V případě výskytu závratí nebo jakéhokoli bolestivého pocitu ihned přestaňte cvičit.
13. Produkt neukládejte blízko zdrojů tepla, hrozí jeho poškození.
14. Doporučuje se zachovat tento štítek.

PL

## HANTLE KOMPOZYTOWE

## Ostrzeżenia:

1. Produkt jest sportowym wyposażeniem, nie 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 odpowiednio do 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 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.

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. Üben 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 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.

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 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 cvičenia a dbejte na správnu techniku, aby ste zabránili nadmernému ohýbaniu chrbtice.
8. Nevěřte s činkami na unavené svaly, pretože to zvyšuje riziko zranenia.
9. Používejte podľa možnosti zápné pásky počas tréningu s činkami, aby ste predišli preťaženiu klbov.
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 akéhokoľvek bolestivých pocitov okamžite prestaňte cvičiť.
13. Produkt neukladajte blízko zdrojov tepla, pretože hrozí jeho poškodenie.
14. Odporúča sa zachovať tento štítok.

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'exercices 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.

UA

## ГАНТЕЛИ КОМПЗИТНИ

## 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 гантели, відповідні вашому рівню тренувальної підготовки.
7. Тримайте гантели стабільно і впевнено під час виконання вправ і дотримуйтесь правильної техніки, щоб уникнути надмірного згинання хребта.
8. Не виконуйте вправ з гантелями на втомлених м'язах, оскільки це збільшує ризик травми.
9. За можливості використовуйте зап'ястні бандажі під час тренування з гантелями, щоб уникнути перевантаження судин.
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 боїв, негайно припиніть рухи.
13. Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може призвести до його пошкодження.
14. Рекомендується зберегти цю етикетку.

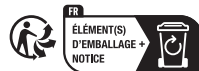
GB

## 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.

MADE IN CHINA



quefairedemesdechets.fr

