

2x10 kg



1. Vyborek je sportovní vyborek, není hračkou. Uchovávejte mimo dosah dětí. 2. Před každým použitím se ujistěte, že všechna závaží jsou v dobrém stavu. Praskliny nebo poškození mohou způsobit zranění. 3. Poškozený vyborek nesplňuje bezpečnostní podmínky. Nepokoušejte se jej opravit sami. 4. Při výměně kotoučů na tyči se ujistěte, že všechny součásti jsou správně upevněny a zajištěné proti sklouznutí. 5. Doporučuje se cvičit ve vhodném přilehlém sportovním oblečení, které neomezuje pohyby a zabraňuje zachycení o vybavení. 6. Při cvičení se závažími se ujistěte, že stojíte na stabilním, rovnom povrchu, abyste předešli pádu nebo upuštění závaží. 7. Před každým tréninkem se řádně zahřejte, abyste předšli poranění svalů a kloubů. 8. Vyvarujte se prudkých pohybů při zvedání a spuštění závaží, aby se minimalizovalo riziko poranění svalů nebo kloubů. 9. Nikdy nevěste s nadměrným závažím bez dohledu druhé osoby. 10. Skladujte závaží na suchém místě, mimo dosah tepla a otevření okna, protože to může vést k trvalému poškození výrobku. 11. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika otáček na rukou 12. Používejte závaží odpovídající vaší úrovni prokročlosti a fyzické kondice. Příliš velké závaží může vést k zranění. 13. Při odhazování závaží berte na podlahu, abyste předšli jejímu poškození. Doporučuje se používat ochranné podložky. 14. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro volné provádění cvičení, abyste předešli náhodnému zasažení jiných předmětů nebo osob. 15. Pokud se dostaví závratě nebo jakákoliv bolest, okamžitě přerušete trénink. 16. Doporučuje se uchovat tento štítek

1. Das Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
2. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob alle Gewichte in gutem Zustand sind. Risse oder Beschädigungen können zu einem Unfall führen. 3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst. 4. Stellen Sie beim Wechseln der Scheiben auf der Handeltaste sicher, dass alle Teile richtig befestigt und gegen Abrutschen gesichert sind.
5. Es wird empfohlen, das Training in bequemer, eng anliegender Sportkleidung durchzuführen, die die Bewegungen nicht einschränkt und ein Hängenbleiben an der Ausrüstung verhindert. 6. Achten Sie beim Training mit Gewichten darauf, dass Sie auf einer stabilen, ebenen Fläche stehen, um Stürze oder das Fallenlassen der Gewichte zu vermeiden. 7. Wärmen Sie sich vor jedem Training angemessen auf, um Verletzungen von Muskeln und Gelenken zu vermeiden. 8. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen beim Heben und Absenken der Gewichte, um das Risiko von Muskel- oder Gelenkverletzungen zu minimieren. 9. Trainieren Sie niemals mit übermäßigem Gewicht, ohne die Unterstützung einer anderen Person. 10. Bewahren Sie die Gewichte an einem trockenen Ort, fern von Wärmegelenken und offenem Feuer, auf, da dies zu einer dauerhaften Beschädigung des Produkts führen kann. 11. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Handbläschen zu verringern. 12. Verwenden Sie Gewichte, die Ihrem Trainingszustand und Ihrer körperlichen Fitness entsprechen. Zu schwere Gewichte können zu Verletzungen führen.
13. Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Beschädigungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Schutzmatzen zu verwenden. 14. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz haben, um Ihre Übungen frei auszuführen und das versehentliche Treffen von Gegenständen oder Personen zu vermeiden. 15. Sollten Schwindel oder Schmerzen auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort.
16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

1. Le produit est un article sport, ce n'est pas un jouet. Garder hors de portée des enfants. 2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les poids sont en bon état. Les fissures ou dommages peuvent entraîner un accident. 3. Un produit endommagé ne respecte pas les normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. 4. Lors du changement des disques sur la barre, assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées et sécurisées pour éviter tout glissement. 5. Il est recommandé de s'entraîner dans des vêtements de sport confortables et ajustés, qui ne limitent pas les mouvements et évitent de s'accrocher à l'équipement. 6. Lorsque vous vous entraînez avec des poids, assurez-vous d'être sur une surface stable et plane pour éviter de tomber ou de laisser tomber les poids. 7. Faites un échauffement approprié avant chaque entraînement pour éviter les blessures musculaires et articulaires. 8. Évitez les mouvements brusques lors de la levée et de la descente des poids afin de minimiser le risque de blessures musculaires ou articulaires. 9. Ne vous entraînez jamais avec un poids excessif sans l'assistance d'une autre personne. 10. Rangez les poids dans un endroit sec, à l'écart des sources de chaleur et des flammes nues, car cela pourrait endommager définitivement le produit. 11. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour une meilleure prise en main et pour réduire le risque de frottements sur les mains. 12. Utilisez des poids adaptés à votre niveau d'entraînement et votre condition physique. Un poids trop élevé peut entraîner des blessures. 13. Faites attention à votre posture pendant l'exercice. 14. Ne laissez jamais tomber les poids. 15. Faites attention à votre poids : vous laissez tomber des poids afin d'éviter de l'endommager. Il est recommandé d'utiliser des tapis de protection. 14. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour effectuer vos exercices librement afin d'éviter de heurter accidentellement des objets ou des personnes. 15. En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. 16. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

1. This product is a sports good, not a toy. Keep out of reach of children. 2. Before each use, make sure all weights are in good condition. Cracks or damage can lead to accidents. 3. A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself. 4. When changing plates on the bar, make sure all components are properly secured and fixed to prevent sliding. 5. It is recommended to train in comfortable, close-fitting sportswear that does not restrict movement and prevents chafing on the equipment. 6. When exercising with weights, ensure you are standing on a stable, flat surface to avoid falling or dropping the weight. 7. Perform an appropriate warm-up before each workout to avoid muscle and joint injury. 8. Avoid sudden movements when lifting and lowering weights to minimize the risk of muscle or joint injury. 9. Never exercise with excessive weight without the support of another person. 10. Store the weights in a dry place, away from heat sources and open flames, as they can lead to permanent product damage. 11. It is recommended to use workout gloves for better grip and to reduce the risk of hand blisters. 12. Use weights appropriate to your skill level and physical condition. Excessive weight can lead to injury. 13. Be mindful of the floor when dropping weights to avoid damage. Protective mats are recommended. 14. Ensure you have enough space to freely perform exercises to avoid accidentally hitting objects or people. 15. If you feel dizzy or experience pain, immediately stop exercising. 16. It is recommended to keep this label.

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
2. Przed każdym użyciem upewnić się, że wszystkie obciążenia są w dobrym stanie.
3. Pęknienia lub uszkodzenia mogą prowadzić do wypadku. 3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać. 4. Podczas wymiany taśmy na gryfie, upewnić się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zabezpieczone przed zsunieniem się. 5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt. 6. Ćwicząc z obciążeniami, upewnić się, że stoisz na stabilnej, płaskiej powierzchni, aby uniknąć przewrócenia się lub upuszczenia ciężaru. 7. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów. 8. Unikaj gwałtownych ruchów podczas podnoszenia i opuszczania obciążenia aby zminimalizować ryzyko kontuzji mięśni lub stawów. 9. Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez assekuracji drugiej osoby. 10. Przechowuj obciążenia w suchym miejscu z dala od źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. 11. Nie używaj przy trzymaniu i reakcje treningowych w celu lepszego chwytu. 12. Zmniejszanie ryzyka obrażeń na nadgarstku. 13. Wystrzaj z obciążen adekwatnych do Twojego poziomu zamocowania i kondycji fizycznej. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji. 13. Podczas upuszczania obciążen uważaj na podłogę, aby uniknąć jej uszkodzenia. Zalecane jest używanie mat ochronnych. 14. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do swobodnego wyprowadzania ćwiczeń, aby uniknąć przypadkowego uderzenia innych przedmiotów lub osób. 15. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 16. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

1. Produkt je športový výrobok, nie je to hračka. Uchovávajte mimo dosahu detí. 2. Pred každým použitím sa uistite, že všetky zväzky sú v dobrom stave. Praskliny alebo poškodenie môžu viesť k nehode. 3. Poškodený výrobok nesplňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. 4. Pri výmene tanierov na čínke sa uistite, že všetky súčasti sú správne upevnené a zaistené podľa skizmy. 5. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom prílehlavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a zabráňuje zachyteniu o zariadenie. 6. Pri cvičení so zväzami sa uistite, že stojíte na stabilnej rovnej ploche, aby ste predišli pádu alebo spadnutiu zväzka. 7. Pred každým tréningom vykonajte vhodné rozčohy, aby ste predišli poraneniu svalov a kĺbov. 8. Vyhnite sa prudkým pohybom pri zdvíhaní a spúšťaní zväzaj, aby ste minimalizovali riziko poranenia alebo zväzku. 9. Nikdy nevčítajte s nadmerným zväzkom bez dohľadu inej osoby. 10. Skladajte zväzky na suchom mieste, mimo dosahu tepla a otvoreného ohňa, pretože to môže viesť k trvalému poškodeniu výrobku. 11. Odporúča sa používať tréningové rukavice na lepší úchop a zníženie rizika odierania na rukách. 12. Používajte zväzka primerane vašej úrovni pokročilosti a fyzickej kondície. Priľské veľkosti môže viesť k zraneniu. 13. Pri spúšťaní zväzka dávajte pozor na podlahu, aby ste predišli jej poškodeniu. Odporúča sa používať ochranné podlahy. 14. Uistite sa, že máte dostatok priestoru na voľné vykonávanie cvičení, aby ste predišli náhodnému zasiahnutiu iných predmetov alebo osôb. 15. Ak sa dostaví závraty alebo akakolve bolesti, okamžite prerušte tréning. 16. Odporúča sa uchovávať tento štítek.

1. Проведіть спортивні змагання, де не грашка. Зберігайте в недоступному для дітей місці.
2. Перед кожним використанням переконайтеся, що всі об'єкти в належному стані. Тріщини або пошкодження можуть призвести до аварії. 3. Пошкоджений виріб не відповідає умовам безпеки. Не намагайтеся відремонтувати його самостійно. 4. Під час зминання тарілки на грифі переконайтеся, що всі елементи правильно закріплені та захищені від зіскокування.
5. Рекомендується тренуватися у зручному облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання. 6. Під час тренувань з об'єктами переконайтеся, що ви стоїте на стабільній, рівній поверхні, щоб уникнути падіння або усування ваги. 7. Перед кожним тренуванням виконайте відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і судин.
8. Уникайте різких рухів під час підйому і опускання об'єктів, щоб мінімізувати ризик травм м'язів або судин. 9. Ніколи не тренуйтеся з надмірними об'єктами без підтримки інших осіб. 10. Зберігайте об'єкти в сухому місці, подані від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки це може призвести до пошкодження продукту. 11. Рекомендується використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику натирань на руках.
12. Використовуйте об'єкти відповідно до вашого рівня підготовки та фізичної форми. Надмірне навантаження може призвести до травм. 13. Під час усування об'єктів будьте обережні з підлогою, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендується використовувати захисні килимки. 14. Переконайтеся, що у вас достатньо місця для вільного обертання вправ, щоб уникнути випадкових ударів по предметах або людям. 15. У разі появи запаморочення або болю негайно припиніть тренування. 16. Рекомендується зберегти цю етикетку.

TREX S.A., UL. DŁUGA 24/13, 31-146 KRAKÓW, POLAND
GROSNER SPORT GmbH, PRENZLAUER STR. 3D, 17321 LÖCKNITZ, GERMANY

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

FR
ÉLÉMENT(S)
D'EMBALLAGE +

MADE IN CHINA



Verpackung