

TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

TREX L SET WITH CONNECTOR 2 x 10 KG **TX - 010SL**



4X - 1 kg
4X - 1,5 kg
4X - 2,5 kg
2X plastic hollow bar



5 902308 231047

MADE IN CHINA

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

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. Nevěcťte s činkami na unavené svaly, protože to riziko zranění.
9. Po nasazení závaží na tyč se ujistěte, že zámek (svorka) je správně namontován a závaží se nesklozne z tyče.
10. Používejte podle možnosti zápné pásky během tréninku s činkami, aby se zabránilo přetíženi kloubů.
11. Vždy během tréninku s činkami zachovejte opatnost, aby se předešlo úrazům.
12. Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb a v vhodné obuvi.
13. V případě výskytu závratí nebo jakéhokoli bolestivého pocitu ihned přestaňte cvičit.
14. Produkt neukládajte blízko zdrojů tepla, hrozí jeho poškození.
15. Doporučuje se zachovat tento štítek.

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 odpowiednio 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 (zaczep) jest prawidłowo zamontowana i krząki 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 krępującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwu.
13. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek długotrwałego bólowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
14. Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, gdyż grozi to jego uszkodzeniem.
15. 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 Aufwärmübung 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. Wird empfohlen, in Kleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt und in geeigneter 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.

SK

SADA ČINEK

Upozornenia:

1. Produkt je športovým artiklom, nie je 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 rozcievku.
6. Vyberte si činky vhodné pre vašu úroveň tréningovej zdatnosti.
7. Držte činky stabilne a pevne počas cvičenia a dbajte na správnu techniku, aby ste zabránili nadmernému ohýbaniu chrbtice.
8. Neviečťte 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 zápné pásky počas tréningu s činkami, aby ste predišli preťaženiu klbov.
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 závratov alebo akýchkoľvek bolestivých pocitov okamžite prestaňte cvičiť.
14. Produkt neukladajte blízko zdrojov tepla, pretože hrozí jeho poškodenie.
15. Odporúča sa zachovať tento štítek.

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.

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-справ).
5. Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед початком тренування проведіть розминку.
6. Виберіть гантелі, відповідно 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. Рекомендуються тренуватися в одязі, який не обмежує рухів, і в підходящому взутті.
13. У разі появи запаморочень або будь-яких боїв, негайно припиніть вправи.
14. Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може призвести до його пошкодження.
15. Рекомендуються зберегти цю етикетку.

GB

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 (damp) 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.

MADE IN CHINA



FR

ÉLÉMENT(S)
D'EMBALLAGE
+
NOTICE

FR

CET ARTICLE
SE TIRE

ASSOCIATION



MAGASIN



DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr

Verpackung
je nach Art. sortieren