

TX-023TS

CZ

Tréninková sada s tyčí a gumami TREN SPORT je vynikajícím nástrojem pro budování svalů a zvýšení elasticity těla během různých forem tréninku, jako je jóga, pilates, stretching nebo fitness.

TECHNICKÁ DATA:

Latexové gumičky o délce 60 cm – odpor gumíček 14 kg a 23 kg, tréninková tyč o délce 105 cm.

VAROVÁNÍ:

- 1. Produkt je určený pro sportovní trénink a neměl by být používán ke hraní. Uchovávejte ho mimo dosah dětí.
- 2. Před každým tréninkem důkladně zkontrolujte sadu na přítomnost defektů nebo poškození, která by mohla vést k zlomení tyče nebo prasknutí gumíček. Nepoužívejte vadnou sadu, neopravujte ji sami.
- 3. Před zahájením tréninku se ujistěte, že gumičky jsou správně připevněny k tyči.
- 4. Před tréninkem si sundejte z prstů veškeré prsteny nebo jiné šperky, které by mohly poškodit tyč. Uchovávejte sadu daleko od ostrých předmětů.
- 5. Vyhněte se provádění cvičení, která by mohla vést k prasknutí odporové gumičky a potenciálně způsobit zranění hlavy nebo očí. Pokud plánujete provádět cvičení, která by mohla zvýšit riziko prasknutí gumíček, zvažte nošení ochranných brýlí.
- 6. Nepřetěžujte gumičky, nepřekračujte maximální trojnásobnou délku.
- 7. Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyby.
- 8. V případě závratí okamžitě ukončíte cvičení.
- 9. Jako u každého tréninku, mohou být během prvních několika dnů cítit bolesti svalů. Pokud se bolest udrží déle než 3 nebo 4 dny, poraďte se s lékařem fyzioterapeutem. Necvičte, pokud cítíte bolest.
- 10. Produkt by neměl být umístěn v blízkosti zdrojů tepla, jako jsou radiátory, krbý, a neměl by být vystaven přímému působení silných slunečních paprsků.
- 11. Doporučuje se si ponechat tento štítek.

DE

Trainingsset mit Stange und Bändern von TREN SPORT ist ein hervorragendes Werkzeug zum Aufbau von Muskeln und zur Steigerung der Flexibilität des Körpers bei verschiedenen Trainingsformen wie Yoga, Pilates, Stretching oder Fitness.

TECHNISCHE DATEN:

Latexbänder mit einer Länge von 60 cm - Widerstand der Bänder 14 kg und 23 kg, Trainingsstange mit einer Länge von 105 cm.

WARNHINWEISE:

- 1. Das Produkt ist für das Sporttraining bestimmt und sollte nicht zum Spielen verwendet werden. Halten Sie es von Kindern fern.
- 2. Überprüfen Sie das Set vor jedem Training auf Defekte oder Beschädigungen, die zum Bruch der Stange oder zum Reißen der Bänder führen können. Verwenden Sie kein defektes Set und versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren.
- 3. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass die Bänder richtig an der Stange befestigt sind.
- 4. Entfernen Sie vor dem Training alle Ringe oder anderen Schmuck von Ihren Fingern, die die Stange während des Trainings beschädigen könnten. Halten Sie das Set von scharfen Gegenständen fern.
- 5. Vermeiden Sie Übungen, die zum Reißen der Widerstandsbänder und möglicherweise zu Verletzungen am Kopf oder an den Augen führen können. Wenn Sie Übungen planen, die das Risiko eines Bandrisses erhöhen könnten, erwägen Sie das Tragen von Schutzbrillen.
- 6. Dehnen Sie die Bänder nicht übermäßig, überschreiten Sie nicht die maximale Länge von dreimal der Ursprungslänge.
- 7. Es wird empfohlen, in bequemer Kleidung zu trainieren, die die Bewegung nicht einschränkt.
- 8. Stoppen Sie das Training sofort bei Schwindelgefühlen.
- 9. Wie bei jedem Training können in den ersten Tagen Muskelschmerzen auftreten. Wenn der Schmerz länger als 3 oder 4 Tage anhält, konsultieren Sie einen Physiotherapeuten. Trainieren Sie nicht, wenn Sie Schmerzen empfinden.
- 10. Das Produkt sollte nicht in der Nähe von Wärmequellen wie Heizkörpern oder Kaminen aufgestellt werden und nicht direktem starkem Sonnenlicht ausgesetzt sein.
- 11. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR

L'ensemble d'entraînement avec bâton et bandes TREN SPORT est un excellent outil pour construire les muscles et augmenter l'élasticité du corps lors de différentes formes d'entraînement, telles que le yoga, le pilates, le stretching ou le fitness.

DONNÉES TECHNIQUES:

Bandes en latex de 60 cm de long - résistance des bandes de 14 kg et 23 kg, bâton d'entraînement de 105 cm de long.

AVERTISSEMENTS:

- 1. Le produit est destiné à l'entraînement sportif et ne doit pas être utilisé pour jouer. Gardez-le hors de portée des enfants.
- 2. Avant chaque entraînement, vérifiez soigneusement l'ensemble pour détecter tout défaut ou dommage qui pourrait conduire à la rupture du bâton ou à la déchirure des bandes. N'utilisez pas un ensemble défectueux et ne tentez pas de le réparer vous-même.
- 3. Assurez-vous que les bandes sont correctement fixées au bâton avant de commencer l'entraînement.
- 4. Retirez tous les anneaux ou autres bijoux de vos doigts qui pourraient endommager le bâton pendant l'entraînement. Gardez l'ensemble éloigné des objets tranchants.
- 5. Évitez de réaliser des exercices qui pourraient entraîner la rupture des bandes de résistance et potentiellement causer des blessures à la tête ou aux yeux. Si vous prévoyez de faire des exercices qui pourraient augmenter le risque de rupture des bandes, envisagez de porter des lunettes de protection.
- 6. Ne pas étirer excessivement les bandes, ne pas dépasser leur longueur maximale triple.
- 7. Il est conseillé de s'entraîner dans une tenue qui ne restreint pas les mouvements.
- 8. En cas de vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice.
- 9. Comme pour tout entraînement, des douleurs musculaires peuvent apparaître durant les premiers jours. Si la douleur persiste plus de 3 ou 4 jours, consultez un physiothérapeute. Ne faites pas d'exercice en ressentant de la douleur.
- 10. Ne placez pas le produit à proximité de sources de chaleur telles que des radiateurs ou des cheminées, et ne l'exposez pas directement à des rayons solaires intenses.
- 11. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB

The TREN SPORT training set with a stick and resistance bands is an excellent tool for building muscle and increasing body flexibility during various forms of training, such as yoga, pilates, stretching, or fitness.

TECHNICAL DATA:

Latex bands of 60 cm length - band resistance of 14 kg and 23 kg, training stick of 105 cm length.

WARNINGS:

- 1. The product is intended for sports training and should not be used for play. Keep it out of reach of children.
- 2. Before each training session, thoroughly check the set for defects or damage that could lead to the stick breaking or the bands tearing. Do not use a defective set, and do not attempt to repair it yourself.
- 3. Ensure the bands are properly attached to the stick before starting training.
- 4. Remove all rings or other jewelry from your fingers that could damage the stick during training. Keep the set away from sharp objects.
- 5. Avoid performing exercises that could lead to the resistance bands snapping and potentially causing injury to the head or eyes. If you plan to perform exercises that might increase the risk of the bands snapping, consider wearing protective glasses.
- 6. Do not overstretch the bands, do not exceed their maximum length of three times their original length.
- 7. It is recommended to train in clothing that does not restrict movement.
- 8. If you experience dizziness, immediately stop exercising.
- 9. As with any training, muscle soreness may be felt during the first few days. If the pain persists for more than 3 or 4 days, consult a physiotherapist. Do not exercise while in pain.
- 10. Do not place the product near heat sources such as radiators or fireplaces, and do not expose it to direct strong sunlight.
- 11. It is advised to keep this label.

PL

Zestaw treningowy z kijem i gumami TREN SPORT to doskonale narzędzie do budowania mięśni oraz zwiększania elastyczności ciała podczas różnorodnych form treningu, takich jak joga, pilates, stretching czy fitness.

DANE TECHNICZNE:

Gumy lateksowe o dł. 60cm – opór gum 14 kg i 23 kg, kij treningowy o dł. 105 cm.

OSTRZEŻENIA:

- 1. Produkt jest przeznaczony do treningu sportowego i nie powinien być używany do zabawy. Zachowaj go poza zasięgiem dzieci.
- 2. Przed każdym treningiem dokładnie sprawdź zestaw pod kątem defektów lub uszkodzeń, które mogą prowadzić do złamania kija lub pęknięcia gumy. Nie używaj wadliwego zestawu, nie naprawiaj go samodzielnie.
- 3. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że gumy są odpowiednio przymocowane do kija.
- 4. Zdejmij z palców wszelkie pierścionki czy inne ozdoby, które mogą uszkodzić kij podczas treningu. Trzymaj zestaw z dala od ostrych przedmiotów.
- 5. Unikaj wykonywania ćwiczeń, które mogą prowadzić do pęknięcia gumy oporowej oraz potencjalnego urazu głowy lub oczu. Jeśli planujesz wykonywać ćwiczenia, które mogą zwiększyć ryzyko pęknięcia gumy, rozważ noszenie okularów ochronnych.
- 6. Nie rozciągaj nadmiernie gumy, nie przekraczaj maksymalnej trzykrotnej długości.
- 7. Zaleca się wykonywanie treningu w stroju niekropującym ruchów.
- 8. W razie zawrotów głowy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- 9. Jak w przypadku każdego treningu w ciągu pierwszych kilku dni mogą być odczuwane bóle mięśni. Jeśli ból utrzymuje się dłużej niż 3 lub 4 dni, skonsultuj się z lekarzem fizjoterapeutą. Nie ćwicz podczas odczuwania bólu.
- 10. Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła tj. grzejniki, kominki oraz nie narażać na bezpośrednie działanie mocnych promieni słonecznych.
- 11. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK

Tréningová sada s tyčou a gumami TREN SPORT je vynikajúcim nástrojom na budovanie svalov a zvyšovanie elasticity tela počas rôznych foriem tréningu, ako sú jóga, pilates, stretching alebo fitness.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

latexové gumy o dĺžke 60 cm - odpor gum 14 kg a 23 kg, tréningová tyč o dĺžke 105 cm.

UPOZORNENIA:

- 1. Produkt je určený na športový tréning a nemá by byť používaný na hru. Uchovávať ho mimo dosahu detí.
- 2. Pred každým tréningom dôkladne skontrolujte súpravu na prípadné defekty alebo poškodenia, ktoré by mohli viesť k zlomeniu tyče alebo prasknutiu gum. Nepoužívajte chybnú súpravu a nesnažte sa ju opraviť sami.
- 3. Pred začiatkom tréningu sa uistite, že gumy sú správne pripevnené k tyči.
- 4. Pred tréningom si odstráňte zo svojich prstov všetky prstene alebo iné šperky, ktoré by mohli poškodiť tyč počas cvičenia. Držte súpravu mimo dosahu ostrých predmetov.
- 5. Vyvarujte sa cvičeniam, ktoré by mohli viesť k prasknutiu odporových gum a potenciálne spôsobiť zranenia hlavy alebo očí. Ak plánujete vykonávať cvičenia, ktoré by mohli zvýšiť riziko prasknutia gum, zvažte nosenie ochranných okuliarov.
- 6. Nepretahujte gumy, neprekračujte ich maximálnu dĺžku, ktorá je trikrát ich pôvodná dĺžka.
- 7. Odporúča sa tréňovať v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby.
- 8. V prípade závratov ihneď ukončíte cvičenie.
- 9. Ako pri každom tréningu, môžete počas prvých dní pociťiť bolesti svalov. Ak bolesť pretrváva dlhšie ako 3 alebo 4 dni, poraďte sa s fyzioterapeutom. Necvičte, ak cítite bolesť.
- 10. Produkt by nemal byť umiestnený v blízkosti zdrojov tepla, ako sú radiátory alebo krbý, a nemá by byť vystavený priamemu silnému slnečnému žiareniu.
- 11. Odporúča sa si ponechať tento štítek.

UA

Тренувальний набір із палицею та гумами TREN SPORT є відмінним інструментом для нарощування м'язів та збільшення еластичності тіла під час різноманітних форм тренувань, таких як йога, пілатес, розтяжка чи фітнес.

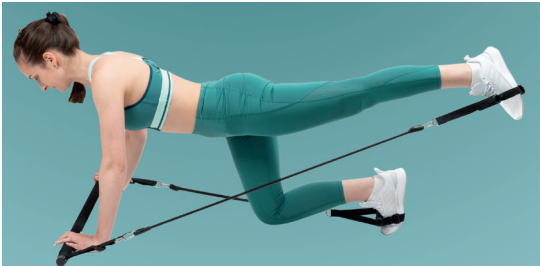
ТЕХНІЧНІ ДАНІ:

Латексні гуми довжиною 60 см - опір гум 14 кг і 23 кг, тренувальна палиця довжиною 105 см.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

- 1. Продукт призначений для спортивних тренувань і не повинен використовуватися для ігор. Тримайте його подалі від дітей.
- 2. Перед кожним тренуванням ретельно перевіряйте комплект на наявність дефектів або пошкоджень, які можуть призвести до зламу палиці або розриву гум. Не використовуйте несправний набір та не намагайтеся його ремонтувати самостійно.
- 3. Переконайтеся, що гуми правильно прикріплені до палиці перед початком тренувань.
- 4. Перед тренуванням зніміть з пальців всі кільця або інші прикраси, які можуть пошкодити палицю під час вправ. Тримайте комплект подалі від гострих предметів.
- 5. Уникайте виконання вправ, які можуть призвести до розриву опорних гум і потенційно спричинити травми голови чи очей. Якщо ви плануєте виконувати вправи, які можуть збільшити ризик розриву гум, розгляньте можливість використання захисних окулярів.
- 6. Не перерозтягуйте гуми, не перевищуйте їх максимальну довжину у три рази від початкової.
- 7. Рекомендується тренуватися в одязі, який не обмежує рухи.
- 8. У разі запаморочення негайно припиніть вправу.
- 9. Як і під час будь-якого тренування, протягом перших декількох днів можуть виникати болі в м'язях. Якщо біль триває більше ніж 3 або 4 дні, зверніться до фізіотерапевта. Не тренуйтеся, якщо відчуваєте біль.
- 10. Не розміщуйте продукт біля джерел тепла, таких як радіатори чи каміни, та не піддавайте його прямому впливу сильного сонячного світла.
- 11. Рекомендується зберігати цей етикет.

D I S T R I B U T I O N
TREN 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

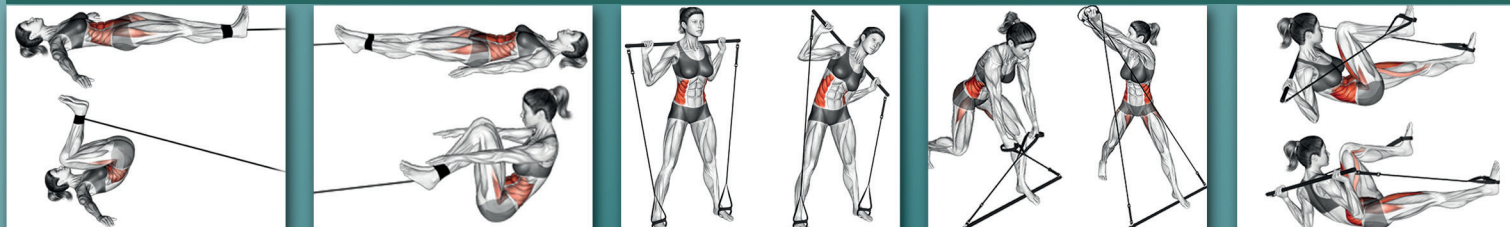


CZ Efektivní trénink s použitím sady s tyčí a gumičkami
DE Effektives Training mit einem Set aus Stab und Bändern
FR Entraînement efficace avec un kit de bâton et de bandes
GB Effective training using a set with a stick and bands
PL Efektywny trening przy użyciu zestawu z kijem i gumami
SK Efektívny tréning s použitím sady s tyčou a gumami
UA Ефективне тренування за допомогою набору з палицею та гумами

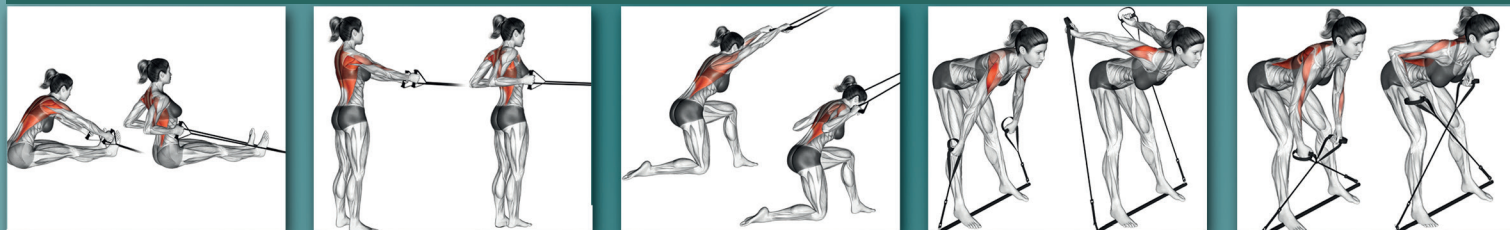
Cvičení horních částí těla | Übungen für den Oberkörper | Exercices pour la partie supérieure du corps | Upper body exercises | Ćwiczenia górnych części ciała | Cvičenia horných částí tela | Вправи для верхньої частини тіла



Cvičení na stabilizaci | Stabilisierungsübungen | Exercices de stabilisation | Stabilizing exercises | Ćwiczenia stabilizujące | Stabilizačné cvičenia | Стабілізуючі вправи



Cvičení na záda | Rückenübungen | Exercices pour le dos | Back exercises | Ćwiczenia na plecy | Cvičenia na chrbát | Вправи на спину



Cvičení dolních partií těla | Übungen für die untere Körperhälfte | Exercices pour les parties inférieures du corps | Lower body exercises | Ćwiczenia dolnych części ciała | Cvičenia dolných částí tela | Вправи на спину



Cvičení na celé tělo | Ganzkörperübungen | Exercices pour tout le corps | Full body exercises | Ćwiczenia na całe ciało | Cvičenia na celé telo | Вправи на все тіло

