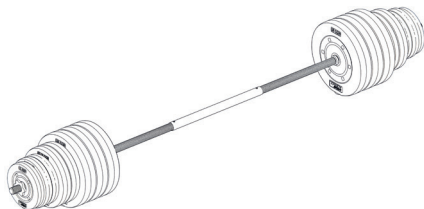


TREX SPORT

WWW.TREXSPORT.COM

CEMENT PLATES G SET 55 KG
TX - 055SG



MADE IN CHINA



5 902308 231115

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

CEMENTOVÉ KOTOUČE G SET 55KG TX-0555G

Upozornění:

1. Výrobek je sportovní pomůckou, nikoliv hračkou. Uchovávejte jej mimo dosah dětí.
2. Před každým použitím se ujistěte, že osa, závěši a spojky jsou v dobrém technickém stavu. Poškozené nebo neprotestované součásti mohou vést k nehodám.
3. Poškození výrobku nesplňuje bezpečnostní požadavky. Není vhodné jej opravovat svépomocí.
4. Vždy se ujistěte, že závěši jsou správně upevněna na ose pomocí svorek nebo zajišťovacích pávk.
5. Doporučuje se cvičit v pohodlném, přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb a snižuje riziko zranění o vybavení.
6. Ujistěte se, že cvičíte na rovné a stabilní ploše.
7. Před každým tréninkem proveďte odpovídající rozvojku, abyste předešli zranění svalů a kloubů.
8. Používejte správnou techniku zdvihání, abyste předešli poranění zad a dalších částí těla. Pokud máte pochybnosti, konzultujte tréning s trenérem nebo fyzioterapeutem.
9. Nikdy neprekračujte maximální zatížení osy nebo posilovací lavice, pokud je set používán s dalšími vybaveními.
10. Nikdy nevítejte s příliš velkou zátěží bez asistence druhé osoby, zejména při provádění cviků, jako je bench press.
11. Uchovávejte vybavení na suchém místě mimo dosah tepla a otevřeného ohně, které by mohly výrobku vést ke poškození.
12. Doporučuje se používat tréninkové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odřenin na dlaních.
13. Příspěloste váš výkon možností. Prací s nadměrnou zátěží může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění.
14. Při upoutání závěši dbajte na podlahu, aby ste předešli jejimu poškození.
15. Doporučuje se používat ochranné polokoty.
16. Pokud pociťte závratě nebo bolest, okamžitě ukončete tréning.
16. Doporučuje se uchovávat tento štítek.

PL

ZESTAW OBCIĄŻAŃ KOMPOZYTOwych G SET 55KG TX-0555G

Ostrzeżenia:

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
2. Przed każdym użyciem upewnij się, że gryf, obciążenia i zabezpieczenia są w dobrym stanie technicznym. Uszkodzone lub zużyte elementy mogą prowadzić do wypadków.
3. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać.
4. Zawsze upewnij się, że obciążenia są prawidłowo zamocowane na gryfie za pomocą zacisków lub zabezpieczeń.
5. Zaleca się wykonywanie treningów w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zranieniom o sprzęt.
6. Upewnij się, że ćwiczenia wykonujesz na płaskiej i stabilnej powierzchni.
7. Przed każdym treningiem wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby uniknąć urazów mięśni i stawów.
8. Używaj prawidłowej techniki podnoszenia, aby uniknąć kontuzji pleców i innych części ciała. W razie wątpliwości skonsultuj się z trenerem lub fizjoterapeutą.
9. Nigdy nie przekraczaj maksymalnego obciążenia gryfu lub ławki treningowej, jeśli zestaw jest używany z dodatkowym sprzętem.
10. Nigdy nie ćwicz z nadmiernym obciążeniem bez asysty drugiej osoby, najmä przy ćwiczeniach, takich jak bench press.
11. Sckadujcie wybawienie na suchym miejscu dala od źródeł ciepła i otwartego ognia, które mōżę wyrobek trwać po uszkodzeniu.
12. Odporuża sa používat tréningové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odřenin na dlaních.
13. Příspěloste hmotnost svojim možnostem. Prací s nadměrným zátěží může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění.
14. Při puštění závěši dbajte na podlahu, aby ste předešli jejimu poškození. Odporuża sa používat ochranné polokoty.
15. Ak sa objavi závrat alebo akákoľvek bolesť, okamžite prerušte tréning.
16. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

DE

ZEMENT-HANTELSCHLEIBEN G SET 55KG TX-0555G

Warnungen:

1. Dieses Produkt ist ein Sportartikel, kein Spielzeug. Aufbewahren der Reichweite von Kindern aufbewahren.
2. Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Hantelstange, Gewichte und Verschlüsse in einwandfreiem technischem Zustand sind. Beschädigte oder abgenutzte Teile können zu Unfällen führen.
3. Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst.
4. Stellen Sie immer sicher, dass die Gewichte richtig mit Nieten oder Verschlüssen an der Hantelstange befestigt sind.
5. Es wird empfohlen, in bequemen, enganliegenden Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und das Verfangen in den Geräten verhindert.
6. Vergewissern Sie sich, dass Sie auf einer ebenen und stabilen Fläche trainieren.
7. Machen Sie vor jedem Training ein angemessenes Aufwärmprogramm, um Verletzungen der Muskeln und Gelenke zu vermeiden.
8. Verwenden Sie die richtige Hebeltechnik, um Rücken- und andere Verletzungen zu vermeiden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie einen Trainer oder Physiotherapeuten.
9. Überschreiten Sie niemals die maximale Belastung der Hantelstange oder der Trainingsbank, wenn das Set mit zusätzlicher Ausrüstung verwendet wird.
10. Trainieren Sie niemals mit übermäßigem Gewicht ohne die Hilfe einer zweiten Person, insbesondere beim Bankdrücken.
11. Lagern Sie die Ausrüstung an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und Feuer. Das Feuer kann das Produkt dauerhaft beschädigen können.
12. Es wird empfohlen, Trainingshandschuhe zu verwenden, um den Griff zu verbessern und das Risiko von Blasen an den Händen zu verringern.
13. Passen Sie das Gewicht an Ihre Fähigkeiten an. Das Training mit übermäßigem Gewicht kann zu Muskel- und Gelenküberlastungen führen, was das Verletzungsrisiko erhöht.
14. Achten Sie beim Ablegen der Gewichte auf den Boden, um Beschädigungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Handkissen zu verwenden, um das Verletzungsrisiko zu verringern.
15. Bei Schwindel oder Schmerzen beenden Sie sofort das Training.
16. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

SK

CEMENTOVÉ KOTUČE G SET 55KG TX-0555G

Upozornenia:

1. Tento výrobok je športový článok, nie hračka. Uchovávať ho mimo dosahu detí.
2. Pred každým použitím sa uistite, že os, záväzky a poistky sú v dobrom technickom stave. Poškodené alebo neprotestované časti môžu viesť k nehodám.
3. Poškodený výrobok nesplňa bezpečnostné požiadavky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami.
4. Vždy sa uistite, že záväzky sú správne upevnené na ose pomocou sponek alebo poistiek.
5. Odporuča sa cvičiť v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb a zabraňuje zadretiu o vybavenie.
6. Uistite sa, že cvičíte na rovné a stabilnej ploche.
7. Pred každým tréningom vykonajte zodpovedajúce rozohriatie, aby ste predišli poraneniu svalov a klbov.
8. Použíajte správnu techniku zdvíhania, aby ste sa vyhlíž zraneniam chrbta a iných častí tela. Ak máte pochybnosti, poraďte sa s trénerom alebo fyzioterapeutom.
9. Nikdy neprekračujte maximálne zaťaženie osy alebo lavičky, ak je súprava používaná s ďalším vybavením.
10. Nikdy nevítejte s nadmerným závažím bez asistencie druhej osoby, najmä pri cvikoch, ako je bench press.
11. Sckadujcie vybavienie na suchom mieste mimo dosahu tepla a otvoreného ohňa, ktoré mōžu výrobok trvať poškodzenie.
12. Odporuża sa používat tréningové rukavice pro lepší úchop a snížení rizika odřenin na dlaních.
13. Příspěloste hmotnost svojim možnostem. Prací s nadměrným zátěží může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění.
14. Při puštění závěši dbajte na podlahu, aby ste předešli jejimu poškození. Odporuża sa používat ochranné polokoty.
15. Ak sa objavi závrat alebo akákoľvek bolesť, okamžite prerušte tréning.
16. Odporuča sa uchovávat tento štítek.

FR

DISQUES EN CIMENT G SET 55KG TX-0555G

Avertissements :

1. Le produit est un article de sport, pas un jouet. Gardez-le hors de la portée des enfants.
2. Avant chaque utilisation, assurez-vous que la barre, les poids et les dispositifs de sécurité sont en bon état. Les éléments endommagés ou usés peuvent entraîner des accidents.
3. Un produit endommagé ne respecte pas les normes de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même.
4. Assurez-vous toujours que les poids sont correctement fixés à la barre à l'aide de colliers de serrage ou de dispositifs de sécurité.
5. Il est recommandé de s'entraîner avec des vêtements de sport confortables et ajustés, qui ne limitent pas les mouvements et préviennent les accrocs avec l'équipement.
6. Assurez-vous de vous entraîner sur une surface plane et stable.
7. Effectuez un échauffement adéquat avant chaque entraînement pour éviter les blessures musculaires et articulaires.
8. Utilisez la bonne technique de levage pour éviter les blessures au dos et à d'autres parties du corps. En cas de doute, consultez un entraîneur ou un physiothérapeute.
9. Ne dépassez jamais la charge maximale de la barre ou du banc d'entraînement si l'ensemble est utilisé avec un équipement supplémentaire.
10. Ne vous entraînez jamais avec des poids excessifs sans l'assistance d'une autre personne, surtout lors d'exercices comme le développé couché.
11. Rangez l'équipement dans un endroit sec, à l'abri des sources de chaleur et des flammes, car le feu peut endommager le produit de manière permanente.
12. Il est recommandé d'utiliser des gants d'entraînement pour améliorer la prise et réduire le risque de formation de cloques sur les mains.
13. Ajustez le poids en fonction de vos capacités. Travailler avec un poids excessif peut entraîner une surcharge des muscles et des articulations, augmentant ainsi le risque de blessure.
14. Faites attention au sol lorsque vous posez les poids pour éviter de l'endommager.
15. Il est recommandé d'utiliser des tapis de gymnase pour éviter de l'endommager.
16. En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement.
16. Il est conseillé de conserver cette étiquette.

UA

ЦЕМЕНТНІ ДИСКИ G SET 55KG TX-0555G

Попередження:

1. Цей виріб є спортивним виробом, а не іграшкою. Зберігайте його в недоступному для дітей місці.
2. Перед кожним використанням переконайтеся, що штанга, обтяження та затискачі перебувають у справному технічному стані. Пошкоджені або зношені елементи можуть призвести до нещасних випадків.
3. Пошкоджений виріб не відповідає стандартам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно.
4. Завжди переконайтеся, що обтяження правильно закріплені на штанзі за допомогою затискачів або фіксовачів.
5. Рекомендуються тренуватися в зручному, облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів і запобігає зачепленню за обладнання.
6. Переконайтеся, що ви тренуєтесь на рівній і стійкій поверхні.
7. Перед кожним тренуванням виконуйте відповідну розминку, щоб уникнути травм м'язів і суглобів.
8. Використовуйте правильну техніку підйому, щоб уникнути травм спини та інших частин тіла. Якщо у вас є сумніви, проконсультуйтеся з тренером або фізіотерапевтом.
9. Ніколи не перевищуйте максимальне навантаження штанги або лави, якщо набір використовується з додатковим обладнанням.
10. Ніколи не тренуйтеся з надмірною вагою без підтримки іншої людини, особливо при виконанні таких вправ, як жим штанги на лаві.
11. Зберігайте обладнання в сухому місці подалі від джерел тепла та відкритого вогню, оскільки вогонь може призвести до незворотного пошкодження продукту.
12. Рекомендуються використовувати тренувальні рукавички для кращого захоплення та зменшення ризику пошкодження на руках.
13. Нанашується варту відповідно до своїх можливостей. Робота з надмірною вагою може призвести до перенапруження м'язів і суглобів, що збільшує ризик травм.
14. Будьте обережні з підлогою під час скидання обтяжень, щоб уникнути її пошкодження. Рекомендуються використовувати захисні мати.
15. У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування.
16. Рекомендується зберігати цю етикетку.

GB

CEMENT PLATES G SET 55KG TX-0555G

Warnings:

1. This product is a sporting article, not a toy. Keep it out of the reach of children.
2. Before each use, ensure that the barbell, weights, and clips are in good technical condition. Damaged or worn elements may lead to accidents.
3. A damaged product does not meet safety standards. Do not attempt to repair it yourself!
4. Always ensure that the weights are properly secured on the barbell using clips or safety locks.
5. It is recommended to exercise in comfortable, fitted sportswear that does not restrict movement and prevents snagging on the equipment.
6. Make sure you are exercising on a flat and stable surface.
7. Perform an appropriate warm-up before every workout to avoid muscle and joint injuries.
8. Use proper lifting technique to avoid injuries to the back and other parts of the body. If in doubt, consult a trainer or physiotherapist.
9. Never exceed the maximum load of the barbell or bench if the set is used with additional equipment.
10. Never exercise with excessive weight without the assistance of another person, especially when performing exercises like bench presses.
11. Store the equipment in a dry place away from heat sources and open flames, as these may cause permanent damage to the product.
12. It is recommended to use training gloves to improve grip and reduce the risk of blisters on your hands.
13. Adjust the weight to your capabilities. Working with excessive weight may lead to muscle and joint strain, increasing the risk of injury.
14. Be careful of the floor when dropping the weights to avoid damaging it. It is recommended to use protective mats.
15. If you experience dizziness or any kind of pain, stop the workout immediately.
16. It is recommended to keep this label.

MADE IN CHINA

ÉLÉMENT(S)
D'EMBALLAGE
+
NOTICE

FR

CET ARTICLE
SE TIRE

ASSOCIATION

MAGASIN

DÉCHÈTÈRE

quefairedemesdechets.fr

Verpackung
je nach Art. sortieren