



CZ VINYLOVÁ ČINKA KETTLEBELL

Upozornění:

1. Produkt je sportovní vybavení, není hračka. Nemělo by být poskytováno dětem na hraní. **2.** Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen. **3.** Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neměli byste ho sami opravovat. **4.** Produkt by měl být používán pouze pro účely, ke kterým je určen (tj. na silový trénink). **5.** Aby se předešlo poškození svalů, před tréninkem by se měla provést rozcívka. **6.** Držte kettlebell stabilně a pevně během cvičení a dbajte na správnou techniku během tréninku, vyhněte se nadměrnému ohybání páteře. **7.** Necvičte na unavené svaly, protože to zvyšuje riziko zranění. **8.** Pokud možno, při tréninku s kettlebellem používejte zápěstní pásky, abyste snížili riziko přetížení kloubů. **9.** Doporučuje se cvičit v oblečení, které neomezuje pohyb, a v příslušné obuvi. **10.** Pokud se objeví závratě nebo jakákoli bolest, okamžitě přestaňte cvičit. **11.** Produkt by neměl být umístěn v blízkosti zdrojů tepla, protože by mohl být poškozen. **12.** Doporučuje se uchovávat tento štítek.

DE KETTLEBELL AUS KUNSTSTOFF

Warnungen:

1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Es sollte Kindern nicht zum Spielen gegeben werden. **2.** Vor Gebrauch sicherstellen, dass das Produkt nicht beschädigt ist. **3.** Ein beschädigtes Produkt erfüllt keine Sicherheitsanforderungen. Versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. **4.** Das Produkt sollte nur für die vorgesehenen Zwecke verwendet werden (d.h. für Krafttraining). **5.** Um Muskelverletzungen zu vermeiden, sollten Sie sich vor dem Training aufwärmen. **6.** Halten Sie den Kettlebell während der Übungen stabil und sicher und achten Sie auf die richtige Technik, um übermäßiges Biegen der Wirbelsäule zu vermeiden. **7.** Üben Sie nicht mit müden Muskeln, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. **8.** Verwenden Sie nach Möglichkeit beim Training mit dem Kettlebell Handgelenkbandagen, um die Belastung der Gelenke zu verringern. **9.** Es wird empfohlen, in nicht einengender Kleidung und geeignetem Schuhwerk zu trainieren. **10.** Wenn Schwindel oder Schmerzen auftreten, brechen Sie das Training sofort ab. **11.** Platzieren Sie das Produkt nicht in der Nähe von Wärmequellen, da dies zu Beschädigungen führen kann. **12.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR KETTLEBELL EN PLASTIQUE

Avertissements:

1. Ce produit est un équipement sportif, pas un jouet. Il ne doit pas être donné aux enfants pour jouer. **2.** Avant utilisation, assurez-vous que le produit n'est pas endommagé. **3.** Un produit endommagé ne répond pas aux conditions de sécurité. Ne tentez pas de le réparer vous-même. **4.** Le produit doit être utilisé uniquement pour les fins auxquelles il est destiné (c'est-à-dire pour l'entraînement en force). **5.** Pour éviter les blessures musculaires, effectuez un échauffement avant de commencer l'entraînement. **6.** Tenez le kettlebell de manière stable et sûre pendant les exercices et veillez à utiliser la bonne technique, en évitant une courbure excessive de la colonne vertébrale. **7.** N'effectuez pas d'exercices avec des muscles fatigués, car cela augmente le risque de blessure. **8.** Dans la mesure du possible, utilisez des bracelets de poignet lors de l'entraînement avec le kettlebell pour réduire le risque de surcharge des articulations. **9.** Il est recommandé de s'entraîner dans des vêtements ne limitant pas les mouvements et avec des chaussures appropriées. **10.** En cas de vertige ou de douleur, arrêtez immédiatement l'exercice. **11.** Ne placez pas le produit à proximité de sources de chaleur, car cela pourrait l'endommager. **12.** Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB CEMENT KETTLEBELL

Warnings:

1. This product is a sporting article, not a toy. It should not be given to children to play with. **2.** Before use, ensure that the product is not damaged. **3.** A damaged product does not meet safety requirements. Do not attempt to repair it yourself. **4.** The product should only be used for its intended purpose (i.e., strength training). **5.** To avoid muscle injury, perform a warm-up before starting your workout. **6.** Hold the kettlebell stably and securely during exercises and ensure proper technique during training, avoiding excessive bending of the spine. **7.** Do not exercise with tired muscles, as this increases the risk of injury. **8.** If possible, use wristbands when training with a kettlebell to reduce the risk of joint strain. **9.** It is recommended to train in non-restrictive clothing and appropriate footwear. **10.** If dizziness or any pain occurs, stop exercising immediately. **11.** Do not place the product near heat sources, as this could damage it. **12.** It is recommended to keep this label.

PL ODWAŻNIK KETTLEBELL Z TWORZYWA SZTUCZNEGO

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 siłowych). **5.** W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę. **6.** Trzymaj odważnik stabilnie i pewnie podczas wykonywania ćwiczeń i dbaj o prawidłową technikę podczas treningu, unikaj nadmiernego wygięcia kręgosłupa. **7.** Nie wykonuj ćwiczeń na zmęczone mięśnie, ponieważ zwiększa to ryzyko kontuzji. **8.** W miarę możliwości podczas treningu z kettlebellem używaj opasek na nadgarstki, zmniejszysz ryzyko przeciążenia stawów. **9.** Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w odpowiednim do tego obuwiu. **10.** W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. **11.** Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, gdyż grozi to jego uszkodzeniem. **12.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK VINYLOVÁ ČINKA KETTLEBELL

Upozornenia:

1. Tento produkt je športový výrobok, nie je to hračka. Nemal by sa dávať deťom na hranie. **2.** Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený. **3.** Poškodený produkt nespĺňa bezpečnostné podmienky. Nepokúšajte sa ho opraviť sami. **4.** Produkt by sa mal používať len na účely, na ktoré je určený (tj. na silový tréning). **5.** Aby ste predišli poškodeniu svalov, pred tréningom by ste sa mali rozvíjať. **6.** Držte kettlebell stabilne a pevne počas cvičenia a dbajte na správnu techniku počas tréningu, vyhnite sa nadmernému ohybaniu chrbtice. **7.** Necvičte s unavenými svalmi, pretože to zvyšuje riziko zranenia. **8.** Ak je to možné, pri tréningu s kettlebellom používajte zápästné pásky, aby ste znížili riziko preťaženia kĺbov. **9.** Odporúča sa cvičiť v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb, a v príslušnej obuvi. **10.** Ak sa objavia závrat alebo akákoľvek bolesť, okamžite prestaňte cvičiť. **11.** Produkt by nemal byť umiestnený v blízkosti zdrojov tepla, pretože by sa mohol poškodiť. **12.** Odporúča sa uchovávať tento štítok.

UA ПЛАСТИКОВИЙ ГИРЯ KETTLEBELL

Попередження:

1. Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Не слід надавати його дітям для гри. **2.** Перед використанням перевіряйте, чи продукт не пошкоджений. **3.** Пошкоджений продукт не відповідає вимогам безпеки. Не намагайтеся ремонтувати його самостійно. **4.** Продукт слід використовувати лише за призначенням (тобто для силових тренувань). **5.** Щоб уникнути травм м'язів, перед початком тренування слід зробити розминку. **6.** Тримайте гирю стабільно та надійно під час вправ та дотримуйтеся правильної техніки під час тренувань, уникайте надмірного вигинання хребта. **7.** Не виконуйте вправи на втомлені м'язи, оскільки це збільшує ризик травм. **8.** За можливості під час тренувань з гирею використовуйте наручні ремні, щоб зменшити ризик перевантаження суглобів. **9.** Рекомендється тренуватися в одязі, що не обмежує рухів, та у відповідному взутті. **10.** У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування. **11.** Не розміщуйте продукт поблизу джерел тепла, оскільки це може його пошкодити. **12.** Рекомендється зберігати цю етикетку.

DISTRIBUTION

TREX S.A., 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

MADE IN CHINA

