

Read and watch the set up and use instructions and this warning label before using your TRX® Suspension Trainer™ also known as the “TRX.” Set up and use information is also available at **TRXTRAINING.COM**

BEFORE EACH USE, ALWAYS:

- Inspect your TRX Suspension Trainer. If you see any worn or damaged components, including any portion of the strap that is frayed, replace the Suspension Trainer immediately. Contact TRX customer service at TRXTRAINING.COM/CONTACT-US for more information.

- Always use the provided anchoring systems for mounting the TRX Suspension Trainer to a strong, secure anchor point that can support your body weight. Securely attach the TRX Suspension Trainer as indicated. Test the installation before use by pulling away from the anchor point, as hard as possible to ensure that the mounting is secure and shows no signs of movement. Set up and use information is also available at TRXTRAINING.COM/pages/anchoring-options

- Do not attach the TRX Suspension Trainer to an anchor point with sharp edges (e.g., certain overhead beams or door hinges). Rubbing against a sharp edge will permanently damage the nylon webbing.

- Make sure the floor on which you plan to exercise is not slippery. If possible, use a soft performance mat, such as the TRX Suspension Training Mat.

- Protect the TRX Suspension Trainer from the elements when not in use. Prolonged exposure to sunlight, moisture, and temperature extremes can weaken the webbing and degrade metal components.

- Do not “saw” the TRX Suspension Trainer in a pulley-like fashion. This will cause excessive wear of the anchor points. If the webbing is exhibiting any signs of fraying or wear, stop use immediately.

- By its nature, Suspension Training equipment suspends your bodyweight above the ground, creating the possibility of falls. Failure to follow these guidelines may result in injury. Users assume all risk of injury and all liability resulting from the use of this product.

- Maximum Suggested Weight Limit = 350 lbs. or 158Kg

Lea y observe las instrucciones de configuración y uso y esta etiqueta de advertencia antes de usar su TRX® Suspension Trainer™, también conocido como “TRX”. La información de configuración y uso también está disponible en TRXtraining.com.

ANTES DE CADA USO, SIEMPRE:

- Inspeccione su entrenador de suspensión TRX. Si ve algún componente desgastado o dañado, incluída cualquier parte de la correa deshilachada, reemplace el entrenador de suspensión inmediatamente. Comuníquese con el servicio de atención al cliente de TRX en TRXTRAINING.COM/CONTACT-US para obtener más información.

- Utilice siempre los sistemas de anclaje proporcionados para montar el entrenador en suspensión TRX en un punto de anclaje fuerte y seguro que pueda soportar el peso de su cuerpo. Conecte de forma segura el TRX Suspensión Trainer como se indica. Pruebe la instalación antes de usarla tirando del punto de anclaje lo más fuerte posible para garantizar que el montaje esté seguro y no muestre signos de movimiento. La información de configuración y uso también está disponible en TRXTRAINING.COM/pages/anchoring-options

- No fije el TRX Suspensión Trainer a un punto de anclaje con bordes afilados (por ejemplo, ciertas vigas elevadas o bisagras de puertas). Frotar contra un borde afilado dañará permanentemente la correa de nailon.

- Asegúrate de que el suelo sobre el que piensas hacer ejercicio no esté resbaladizo. Si es posible, utilice un tapete de rendimiento suave, como el tapete de entrenamiento en suspensión TRX.

- Proteja el TRX Suspensión Trainer de los elementos cuando no esté en uso. La exposición prolongada a la luz solar, la humedad y las temperaturas extremas pueden debilitar las correas y degradar los componentes metálicos.

- No “vía” el entrenador de suspensión TRX en forma de polea. Esto provocará un desgaste excesivo de los puntos de anclaje. Si la correa muestra signos de desgaste o desgaste, deje de usarla inmediatamente.

- Por su naturaleza, el equipo de entrenamiento en suspensión suspende el peso del cuerpo por encima del suelo, creando la posibilidad de caídas. El incumplimiento de estas pautas puede provocar lesiones. Los usuarios asumen todos los riesgos de lesiones y toda responsabilidad resultante del uso de este producto.

- Límite de peso máximo sugerido = 350 lbs. o 158kg

Leggere e osservare le istruzioni di installazione e utilizzo e questa etichetta di avvertenza prima di utilizzare il TRX® Suspension Trainer™ noto anche come “TRX”. Le informazioni sulla configurazione e sull'utilizzo sono disponibili anche su TRXtraining.com.

PRIMA DI OGNI UTILIZZO, SEMPRE:

- Ispeziona il tuo TRX Sospensione Trainer. Se noti componenti usurati o danneggiati, inclusa qualsiasi parte della cinghia sfilacciata, sostituisci immediatamente il Pressure Trainer. Contatta il servizio clienti TRX su TRXTRAINING.COM/CONTACT-US per ulteriori informazioni.

- Utilizzare sempre i sistemi di ancoraggio forniti per montare il TRX Suspension Trainer su un punto di ancoraggio forte e sicuro in grado di sostenere il peso corporeo. Fissare saldamente il TRX Pressure Trainer come indicato. Testare l'installazione prima dell'uso allontanandosi dal punto di ancoraggio con la massima forza possibile per garantire che il montaggio sia sicuro e non mostri segni di movimento. Le informazioni sulla configurazione e sull'utilizzo sono disponibili anche su TRXTRAINING.COM/pages/anchoring-options

- Non fissare il TRX Sospensione Trainer a un punto di ancoraggio con bordi taglienti (ad esempio, alcune travi sospese o cardini delle porte). Lo sfregamento contro un bordo tagliente danneggerà permanentemente la cinghia di nylon.

- Assicurati che il pavimento su cui prevedi di allenarti non sia scivoloso. Se possibile, utilizzare un tappetino morbido per le prestazioni, come il tappetino TRX Sospensione Training.

- Proteggi il TRX Sospensione Trainer dagli elementi quando non in uso. L'esposizione prolungata alla luce solare, all'umidità e alle temperature estreme può indebolire la cinghia e deteriorare i componenti metallici.

- Non “segare” il TRX Sospensione Trainer come se fosse una puleggia. Ciò causerà un'usura eccessiva dei punti di ancoraggio. Se la cinghia mostra segni di sfilacciamento o usura, interrompere immediatamente l'uso.

- Per sua natura, l'attrezzatura per l'allenamento in sospensione sospende il peso corporeo dal suolo, creando la possibilità di cadute. La mancata osservanza di queste linee guida può provocare lesioni. Gli utenti si assumono tutti i rischi di lesioni e tutte le responsabilità derivanti dall'uso di questo prodotto.

- Limite di peso massimo suggerito = 350 libbre. o 158Kg

Lesen und beachten Sie die Aufbau- und Gebrauchsanweisungen sowie dieses Warnschild, bevor Sie Ihren TRX® Suspension Trainer™, auch „TRX“ genannt, verwenden. Informationen zur Einrichtung und Verwendung finden Sie auch auf TRXtraining.com.

VOR JEDEM GEBRAUCH IMMER:

- Überprüfen Sie Ihren TRX Suspension Trainer. Wenn Sie abgenutzte oder beschädigte Komponenten bemerken, einschließlich ausgefrannter Teile des Riemens, tauschen Sie den Suspension Trainer sofort aus. Weitere Informationen erhalten Sie vom TRX-Kundendienst unter TRXTRAINING.COM/CONTACT-US.

- Verwenden Sie immer die mitgelieferten Verankerungssysteme, um den TRX Suspension Trainer an einem starken, sicheren Ankerpunkt zu befestigen, der Ihr Körpergewicht tragen kann. Befestigen Sie den TRX Suspension Trainer wie angegeben sicher. Testen Sie die Installation vor der Verwendung, indem Sie so fest wie möglich vom Ankerpunkt wegziehen, um sicherzustellen, dass die Befestigung sicher ist und keine Anzeichen von Bewegung aufweist. Informationen zur Einrichtung und Verwendung finden Sie auch unter TRXTRAINING.COM/pages/anchoring-options

- Befestigen Sie den TRX Suspension Trainer nicht an einem Ankerpunkt mit scharfen Kanten (z. B. bestimmten Deckenbalken oder Türscharnieren). Durch Reiben an einer scharfen Kante wird das Nylongewebe dauerhaft beschädigt.

- Stellen Sie sicher, dass der Boden, auf dem Sie trainieren möchten, nicht rutschig ist. Verwenden Sie nach Möglichkeit eine weiche Leistungsmatte, z. B. die TRX Suspension Training-Matte.

- Schützen Sie den TRX Suspension Trainer vor Witterungseinflüssen, wenn Sie ihn nicht verwenden. Längere Einwirkung von Sonnenlicht, Feuchtigkeit und extremen Temperaturen können das Gurtband schwächen und Metallkomponenten beschädigen.

- „Sägen Sie den TRX Suspension Trainer nicht wie eine Riemenscheibe. Dies führt zu übermäßigem Verschleiß der Ankerpunkte. Wenn das Gurtband Anzeichen von Ausfransen oder Abnutzung aufweist, stellen Sie die Verwendung sofort ein.

- Naturgemäß schweben Suspension-Trainingsgeräte Ihr Körpergewicht über dem Boden, wodurch die Gefahr von Stürzen besteht. Die Nichtbeachtung dieser Richtlinien kann zu Verletzungen führen. Der Benutzer übernimmt das gesamte Verletzungsrisiko und jegliche Haftung, die sich aus der Verwendung dieses Produkts ergeben.

- Maximal empfohlenes Gewichtslimit = 350 Pfund. oder 158Kg

Lisez et regardez les instructions d'installation et d'utilisation ainsi que cette étiquette d'avertissement avant d'utiliser votre TRX® Suspension Trainer™ également connu sous le nom de « TRX ». Des informations sur la configuration et l'utilisation sont également disponibles sur TRXtraining.com.

AVANT CHAQUE UTILISATION, TOUJOURS :

- Inspectez votre entraîneur à suspension TRX. Si vous voyez des composants usés ou endommagés, y compris une partie de la sangle effilochée, remplacez immédiatement le Suspension Trainer. Contactez le service client TRX sur TRXTRAINING.COM/CONTACT-US pour plus d'informations.

- Utilisez toujours les systèmes d'ancrage fournis pour monter le TRX Suspension Trainer sur un point d'ancrage solide et sécurisé pouvant supporter votre poids corporel. Fixez solidement le TRX Suspension Trainer comme indiqué. Testez l'installation avant utilisation en tirant le plus fort possible du point d'ancrage pour vous assurer que le montage est sécurisé et ne montre aucun signe de mouvement. Les informations de configuration et d'utilisation sont également disponibles sur TRXTRAINING.COM/pages/anchoring-options

- Ne fixez pas le TRX Suspension Trainer à un point d'ancrage présentant des bords tranchants (par exemple, certaines poutres aériennes ou charnières de porte). Frotter contre un bord tranchant endommagera définitivement la sangle en nylon.

- Assurez-vous que le sol sur lequel vous comptez faire de l'exercice n'est pas glissant. Si possible, utilisez un tapis souple et performant, tel que le tapis TRX Suspension Training.

- Protégez le TRX Suspension Trainer des éléments lorsqu'il n'est pas utilisé. Une exposition prolongée au soleil, à l'humidité et aux températures extrêmes peut affaiblir la sangle et dégrader les composants métalliques.

- Ne « voyez » pas le TRX Suspension Trainer à la manière d'une poulie. Cela entraînerait une usure excessive des points d'ancrage. Si la sangle présente des signes d'effilochage ou d'usure, arrêtez immédiatement de l'utiliser.

- De par sa nature, l'équipement d'entraînement en suspension suspend votre poids corporel au-dessus du sol, créant ainsi un risque de chute. Le non-respect de ces directives peut entraîner des blessures. Les utilisateurs assument tous les risques de blessures et toutes les responsabilités résultant de l'utilisation de ce produit.

- Limite de poids maximale suggérée = 350 lb. ou 158Kg

○ TRX®サスペンショントレーナー (™) (通称「TRX」) を使用する前に、設置方法と使い
方に関する説明書および警告表示をよく読んで、正しく使用してください。設置方法
と使い方については、**TRXTRAINING.COM**でもご覧いただけます。

使用前には必ず以下の点をご確認ください。

- TRXサスペンショントレーナーを点検してください。ストラップの擦り切れなど、摩
耗または損傷した箇所がある場合は、直ちにサスペンショントレーナーを交換して
ください。詳しくはTRXカスタマーサービス (TRXTRAINING.COM/CONTACT-US)
までお問い合わせください。
- 必ず付属のアンカーシステムを使用し、体重を支える強力で安全なアンカーポイ
ントにTRXサスペンショントレーナーを取り付けてください。TRXサスペンショント
レーナーは、指示に従ってしっかりと設置します。使用前には、アンカーポイントか
ら離れるようにできるだけ強く引っ張り、取り付けた箇所が確実に固定されてい
ることを確認してください。設置方法と使い方については、TRXTRAINING.COM/
pages/anchoring-optionsでもご覧いただけます。
- 先端が鋭利なアンカーポイント (頭上の梁やドアの蝶番など) にTRXサスペンショ
ントレーナーを取り付けしないでください。鋭利な先端でこするとナイロンベルトが
損傷して使えなくなります。
- エクササイズをする床が滑りにくいことを確認してください。可能であれば、TRX
サスペンショントレーニングマットのような柔らかいパフォーマンスマットを敷い
て行ってください。
- TRXサスペンショントレーナーを使用しないときは、風雨を避けた場所で保管して
ください。日光、湿気、極端な暑さや寒さに長時間さらされると、ベルトが弱くなっ
たり、金属部品が劣化したりする可能性があります。
- TRXサスペンショントレーナーを滑車のように「上下」に動かさないでください。ア
ンカーポイントに過度な摩擦を与えることになります。ベルトにはつれや摩耗の兆
候が見られた場合は、直ちに使用を中止してください。
- サスペンショントレーニング器具はその性質上、地面から身体を持ち上げる働き
があるため、転倒につながる可能性があります。怪我を起こさないためにも、本ガ
イドラインには必ず従うようにしてください。使用者は、本製品の使用に起因する
怪我のリスクと責任をすべて負うものとします。
- 最大推奨体重 = 158キロ (350ポンド)

在使用 TRX® Suspension Trainer™ (又称 “TRX”) 之前, 请阅读
并观看设置和使用说明以及本警告标签。设置和使用信息也
可以在 **TRXTRAINING.COM** 上获得

在每次使用前, 请务必:

- 检查您的 TRX Suspension Trainer。如果发现任何部件磨损或损坏,
包括带子的任何部分磨损, 请立即更换 Suspension Trainer。如需更
多信息, 请通过 TRXTRAINING.COM/CONTACT-US 联系 TRX 客户
服务中心。
- 始终使用提供的锚固装置将 TRX Suspension Trainer 安装到一个坚
固、安全、可以支撑您的体重的锚固点。如指引所述, 将 TRX Suspen-
sion Trainer 固定好。在使用前, 通过从锚固点拉开带子来测试安装,
尽可能用力拉拽, 以确保安装是安全的, 锚固点没有移动迹象。设置和
使用信息也可以在 TRXTRAINING.COM/pages/anchoring-options
上获得
- 请勿将 TRX Suspension Trainer 连接至有锋利边缘的锚固点 (例如,
某些高处的横梁或门铰链)。与锋利的边缘摩擦将永久性损坏尼龙带。
- 确保您打算用来锻炼的地板不滑。如有可能, 使用性能柔软的垫子, 例如
TRX Suspension Training 垫子。
- 当不使用 TRX Suspension Trainer 时, 保护其不受自然环境因素的
影响。长时间暴露在阳光、潮气和极端温度下都会削弱织带和降解金属
部件。
- 不要以类似滑轮的方式 “锯” TRX Suspension Trainer。这将引起锚固
点的过度磨损。如果织带显示任何磨损或磨破的迹象, 立即停止使用。
- 从本质上讲, Suspension Training 设备会将您的身体重量悬挂在地面
之上, 有可能造成跌倒。不遵循此指引可能会导致伤害。使用者须承担因
使用本产品而引致的所有伤害的风险及一切法律责任。
- 建议最大体重限制 =350 磅或 158 公斤

○ Leia e assista às instruções de configuração e uso, bem como esta etiqueta de aviso,
antes de usar o TRX® Suspension Trainer™, também conhecido como “TRX”. As infor-
mações de configuração e uso também estão disponíveis em **TRXTRAINING.COM**.

ANTES DE CADA USO, SEMPRE:

- Inspeccione seu TRX Suspension Trainer. Se você vir algum componente desgastado ou
danificado, incluindo qualquer parte da cinta que esteja desgastada, substitua imedia-
tamente o Suspension Trainer. Entre em contato com o atendimento ao cliente da TRX
em TRXTRAINING.COM/CONTACT-US para obter mais informações.
- Sempre use os sistemas de ancoragem fornecidos para montar o TRX Suspension
Trainer em um ponto de ancoragem forte e seguro que possa suportar seu peso cor-
poral. Fixe firmemente o TRX Suspension Trainer conforme indicado. Teste a instalação
antes do uso puxando-a para longe do ponto de ancoragem, o mais forte possível,
para garantir que a montagem esteja segura e não apresente sinais de movimento. As
informações de configuração e uso também estão disponíveis em TRXTRAINING.COM/
pages/anchoring-options
- Não fixe o TRX Suspension Trainer a um ponto de ancoragem com bordas afiadas (por
exemplo, certas vigas suspensas ou dobradiças de porta). O contato contra uma borda
afiada danificará permanentemente o tecido de nylon.
- Certifique-se de que o piso onde você planeja fazer exercícios não seja escorregadio.
Se possível, use um tapete macio para exercícios, como o TRX Suspension Training
Mat.
- Proteja o TRX Suspension Trainer dos elementos naturais quando não estiver em uso. A
exposição prolongada à luz solar, umidade e temperaturas extremas pode enfraquecer
o tecido e degradar componentes metálicos.
- Não faça o movimento de “serra” no TRX Suspension Trainer, como se fosse uma
polia. Isso causará desgaste excessivo dos pontos de ancoragem. Se o tecido estiver
exibindo sinais de desgaste, interrompa o uso imediatamente.
- Por sua natureza, o equipamento Suspension Trainer suspende seu peso corporal
acima do solo, criando a possibilidade de quedas. O não cumprimento dessas diretrizes
pode resultar em lesões. Os usuários assumem todo o risco de lesão e toda a respons-
abilidade resultante do uso deste produto.
- Limite de peso máximo sugerido = 158 kg ou 350 lbs.

○ Перед использованием тренажера TRX® Suspension Trainer™, также известного как
«TRX», прочтите и изучите инструкции по настройке и использованию, а также данную
предупреждающую табличку. С информацией о настройке и использовании также
можно ознакомиться на сайте **TRXTRAINING.COM**

ПЕРЕД КАЖДЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ
СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Осмотрите свой тренажер TRX Suspension Trainer. При обнаружении каких-
либо изношенных или поврежденных компонентов, в том числе отбренной
части ремешка, немедленно замените тренажер Suspension Trainer. За
дополнительной информацией обращайтесь в службу поддержки клиентов TRX
по адресу TRXTRAINING.COM/CONTACT-US.
- Всегда используйте прилагаемые системы крепления для установки
тренажера TRX Suspension Trainer на прочную, надежную точку крепления,
способную выдержать вес вашего тела. Надежно прикрепляйте тренажер
TRX Suspension Trainer в соответствии с указаниями. Перед использованием
проверяйте монтаж, максимально сильно отклонившись от точки крепления,
чтобы убедиться в прочности конструкции и отсутствии признаков смещения.
С информацией о настройке и использовании также можно ознакомиться на
сайте TRXTRAINING.COM/pages/anchoring-options
- Не прикрепляйте TRX Suspension Trainer к точке крепления с острыми краями
(например, к некоторым подвесным балкам или дверным петлям). Трение об
острый край приведет к необратимому повреждению нейлоновой тесьмы.
- Убедитесь, что пол, на котором вы планируете тренироваться, не скользкий.
При возможности используйте мягкий коврик, например, тренировочный коврик
TRX Suspension Training.
- Защищайте тренажер TRX Suspension Trainer от внешних воздействий, когда
он не используется. Длительное воздействие солнечного света, влаги и
перепадов температуры может привести к ослаблению полотна и разрушению
металлических деталей.
- Не «пилите» TRX Suspension Trainer, выполняя тягу. Это приведет к
чрезмерному износу точек крепления. При появлении признаков истирания или
износа полотна немедленно прекращайте его использование.
- Ввиду своего предназначения тренажер Suspension Training подвешивает
ваше тело над землей, создавая возможность падения. Несоблюдение
этих рекомендаций может привести к травмам. Пользователи принимают
на себя весь риск получения травм и всю ответственность, связанную с
использованием данного изделия.
- Максимально допустимый вес = 350 фун. или 158 кг

IMPORTANT SAFETY GUIDELINES
PAUTAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES
IMPORTANTI LINEE GUIDA SULLA SICUREZZA
WICHTIGE SICHERHEITSRICHTLINIEN
CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES
安全に関する重要なガイドライン
重要的安全指引
DIRETRIZES DE SEGURANÇA IMPORTANTES
Важные рекомендации по
технике безопасности

