

Verstellbare Hantel 12,5 kg



GEBRAUCHSANLEITUNG

Art.-Nr.: 1013684

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
4. Sicherheitshinweise	4
5. Lieferumfang / Teilebeschreibung.....	6
6. Lieferumfang prüfen	6
7. Gewicht anpassen.....	7
8. Training	8
9. Reinigung und Aufbewahrung	9
10. Entsorgungshinweise	9
11. Technische Daten	9

1. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie die Verstellbare Hantel 12,5 kg nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die

Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil der Verstellbaren Hantel 12,5 kg. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie die Verstellbare Hantel 12,5 kg an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Für eine verbesserte Lesbarkeit wird die Verstellbare Hantel 12,5 kg im Folgenden mit „Hantel“ bezeichnet.

2. Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf der Hantel oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Hantel ist für das Training im Heimbereich vorgesehen und für Personen ab 14 Jahren geeignet. Die Hantel ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den therapeutischen, medizinischen oder gewerblichen Bereich geeignet. Die Hantel ist kein Spielzeug. Verwenden Sie die Hantel nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

4. Sicherheitshinweise



WARNUNG!

Gefahren für Kinder!

- Die Hantel ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit der Hantel unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken. Bewahren Sie Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf.



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

- Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet sowie eben und rutschfest ist.
- Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren nicht mit der Hantel trainieren.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an der Hantel vor.
- Prüfen Sie vor jeder Verwendung die Hantel auf Beschädigungen und Verschleiß, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten. Verschleißanfällige Teile sind insbesondere die Hantelscheiben, die Hantelstange und der Gewichtseinstellungshebel. Verwenden Sie die Hantel nicht, wenn diese beschädigt ist.

- Ersetzen Sie defekte Teile umgehend und/oder verwenden Sie die Hantel nicht, bis die Hantel erfolgreich repariert wurde.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung der Hantel sprechen.
- Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung der Hantel um Rat.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen können gesundheitliche Schäden zur Folge haben. Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand und wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn während des Trainings außergewöhnliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle oder Schmerzen in der Brust).
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung, einen festen Stand und eine gerade Wirbelsäule.
- Achten Sie beim Gewichtheben immer auf eine korrekte Hebe- und Tragetechnik. Fragen Sie ggf. einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich im Internet oder mithilfe entsprechender Fachliteratur.
- Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe.
- Verwenden Sie für Übungen am Boden eine geeignete, rutschfeste Unterlage.
- Verwenden Sie ggf. geeignete Trainingshandschuhe, um Ihre Hände vor Blasen zu schützen.

HINWEIS!

Gefahr von Sachschäden!

- Wenn Sie die Hantel auf empfindliche Böden fallen lassen, kann der Boden beschädigt werden. Legen Sie die Hantel immer behutsam ab bzw. verwenden Sie die mitgelieferte Lagerschale als Untersatz.

5. Lieferumfang / Teilebeschreibung



- 1 Hantel, 1 x
 - 2 Hantelscheibe, 8 x
 - 3 Gewichteinstellungshebel
 - 4 Griff
 - 5 Lagerschale
- Gebrauchsanleitung, 1 x

6. Lieferumfang prüfen

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

- Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie die Hantel beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob die Hantel Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie die Hantel nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

7. Gewicht anpassen

VORSICHT! Verletzungsgefahr!

- Bevor Sie das Gewicht anpassen, legen Sie die Hantel auf dem Boden ab. Halten Sie die Hantel nicht über dem Boden. Die Hantelscheiben können z.B. auf Ihre Füße fallen und Verletzungen verursachen.

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

- Bevor Sie das Gewicht anpassen, legen Sie die Hantel auf dem Boden ab und legen Sie ggf. eine Matte o.ä. unter, um den Boden nicht zu beschädigen. Halten Sie die Hantel nicht über dem Boden. Die Hantelscheiben können den Boden beschädigen, wenn sie herunterfallen.

1. Ziehen Sie den Gewichteinstellungshebel **3** nach oben.
2. Bewegen Sie den Gewichteinstellungshebel **3** nach links oder rechts auf die gewünschte Position. Das entsprechende Gesamtgewicht (in kg) ist auf der Hantel gekennzeichnet.
3. Bewegen Sie den Gewichteinstellungshebel **3** in der gewünschten Position wieder nach unten, sodass dieser einrastet.
4. Heben Sie die Hantel am Griff **4** vorsichtig auf einer Seite nach oben. Halten Sie dabei die Hantelscheiben fest. Die entsprechenden Hantelscheiben lösen sich automatisch aus der Halterung.
5. Heben Sie nun die andere Seite der Hantel vorsichtig nach oben. Halten Sie die Hantelscheiben dabei fest. Die entsprechenden Hantelscheiben lösen sich automatisch aus der Halterung.

8. Training



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit der Hantel zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Übermäßiges Training sowie unsachgemäße Verwendung der Hantel können ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung der Hantel sprechen.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet sowie eben und rutschfest ist.
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung, einen festen Stand und eine gerade Wirbelsäule.
- Achten Sie beim Gewichtheben immer auf eine korrekte Hebe- und Tragetechnik. Fragen Sie ggf. einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich im Internet oder mithilfe entsprechender Fachliteratur.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe.
- Trainieren Sie immer nur entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

- Umfassen Sie die Hantel während des Trainings immer fest, damit diese nicht herunterfällt.

Die Hantel dient der Muskelstärkung und dem Muskelaufbau. Je nach Leistungsfähigkeit können Sie das Gewicht anpassen, wie im Kapitel „Gewicht anpassen“ beschrieben. So können Sie Ihr Training kontinuierlich Ihrem Fitnesslevel anpassen. Auch durch Steigerung der Anzahl von Übungen und Sätzen können Sie Ihr Training ausbauen. Achten Sie beim Training mit Gewichten insbesondere immer auf eine gerade Wirbelsäule.

9. Reinigung und Aufbewahrung

HINWEIS!

Gefahr von Sachschäden!

- Verwenden Sie niemals aggressive, scheuernde oder lösmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.

Reinigen Sie die Hantel mit einem leicht angefeuchteten Tuch und lassen Sie sie anschließend gut trocknen.

Bewahren Sie die Hantel an einem trockenen, für Kinder unzugänglichen Ort bei Raumtemperatur auf.

10. Entsorgungshinweise

Die Hantel sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

11. Technische Daten

Gewicht pro Hantelscheibe: ca. 1,25 kg

Anzahl der Hantelscheiben: 8

Gewichtsstufen: 2,5 kg, 5 kg, 7,5 kg, 10 kg oder 12,5 kg



Stand: 2021-06

Made in China

Art.-Nr.: 1013684

Modell-Nr.: ANS-21-038

Hergestellt für:

aspiria nonfood GmbH

Lademannbogen 21-23

22339 Hamburg