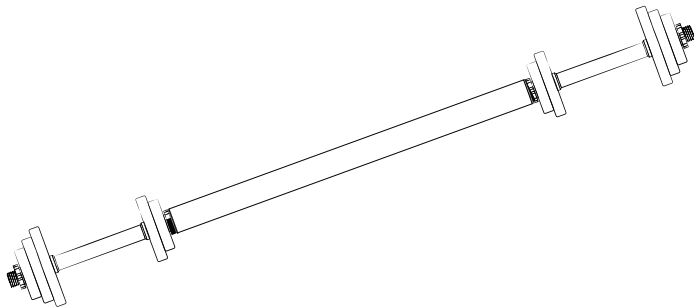


Kurz+ Langhantelset 30 kg

309FHDLH30

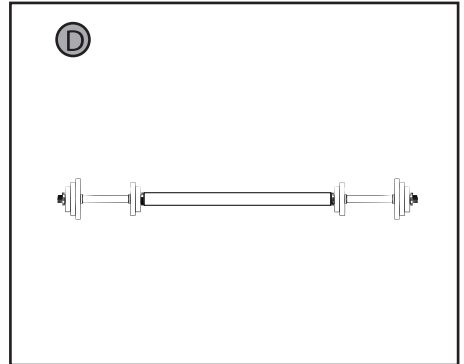
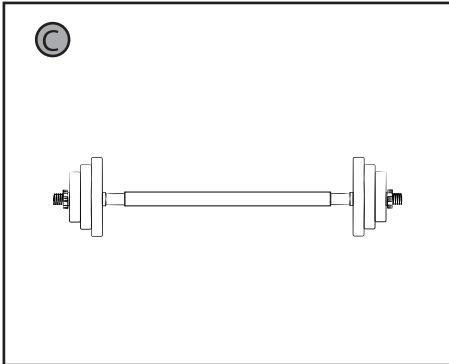
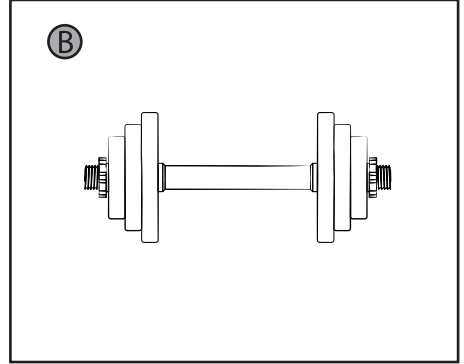
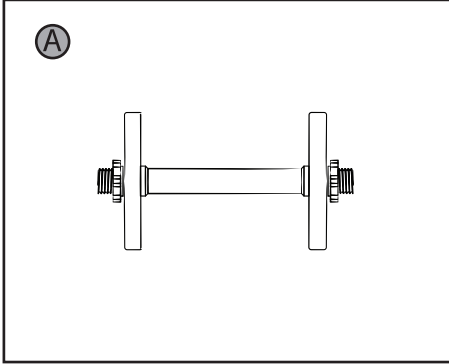


Bedienungsanleitung

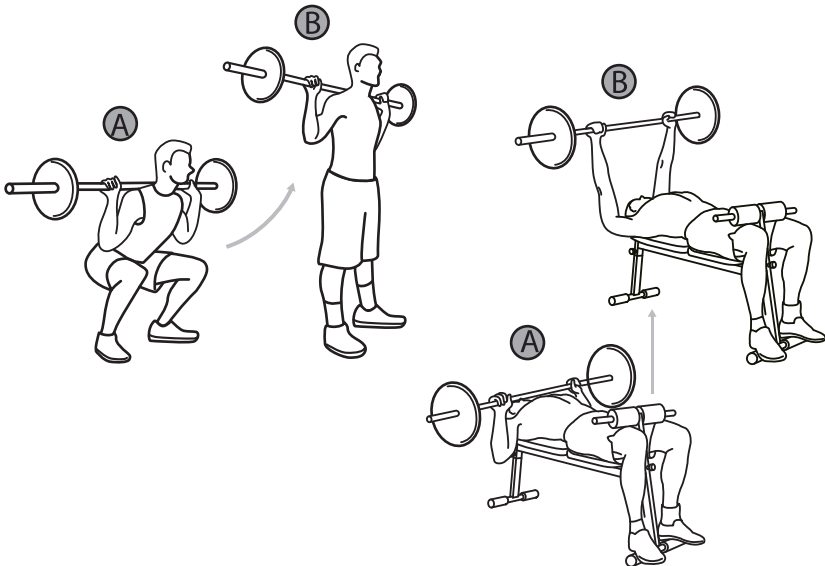
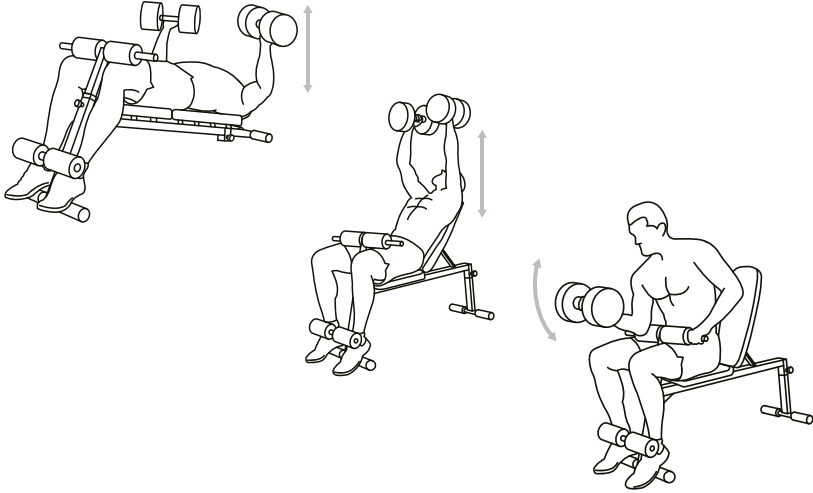
SICHERHEITSHINWEISE

1. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass **alle** Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß über die sichere Verwendung informiert werden.
2. Der Benutzer ist für die ordnungsgemäße Pflege und Wartung des Geräts verantwortlich. Nachdem das Produkt zusammengebaut wurde, überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind und keine Elemente hervorstehen. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Teile, die am anfälligsten für Verschleiß sind.
3. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen verspüren oder Ihnen schwindelig wird, brechen Sie sofort ab, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
4. Bitte konsultieren Sie vor Beginn dieses Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt, insbesondere, wenn Sie mehrere Jahre nicht sportlich aktiv waren.
5. Beugen Sie während des Trainings nicht den Rücken und halten Sie ihn gerade.
6. Durch übermäßiges oder falsches Training können Gesundheitsschäden entstehen.
7. Eltern und andere für Kinder verantwortliche Personen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern zu Situationen und Verhaltensweisen führen kann, für die das Trainingsgerät nicht vorgesehen ist.
8. Wenn Kinder das Gerät benutzen dürfen, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihr Temperament berücksichtigen. Sie sollten kontrolliert und in den richtigen Gebrauch des Geräts eingewiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.
9. Die freie Fläche, auf die das Gerät platziert wird, muss mindestens 60 cm größer als das Gerät sein.
10. Warnung! Bitte überprüfen Sie die gesamte Hantel vor jedem Einsatz und stellen Sie sicher, dass alle Teile vollständig gesichert und befestigt sind.
11. WARNUNG! Bitte nutzen Sie bei der Verwendung der Langhantelstange zwingend die Griffflächen der beiden Kurzhantelstangen. Es ist nicht erlaubt, das Gewicht mithilfe der Verbindungsstange anzuheben.

MONTAGEANLEITUNG



TRAININGSANLEITUNG



Technische Informationen

Scheibe: 1.25kg x 4pcs, 2kg x 4pcs, 5kg x 2pcs

Stange: 7kg

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Importeur:

Monolith GmbH

Maxstraße 16 D-45127 Essen Germany