



Gebrauchsanleitung



Langhantel-Set 26 kg



Stand: 2022-01

AT

Vertrieben durch:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

KUNDENDIENST

817245



AT

+43 720 881045



aspiria-at@sertronics.de

MODELL:
ANS-19-048

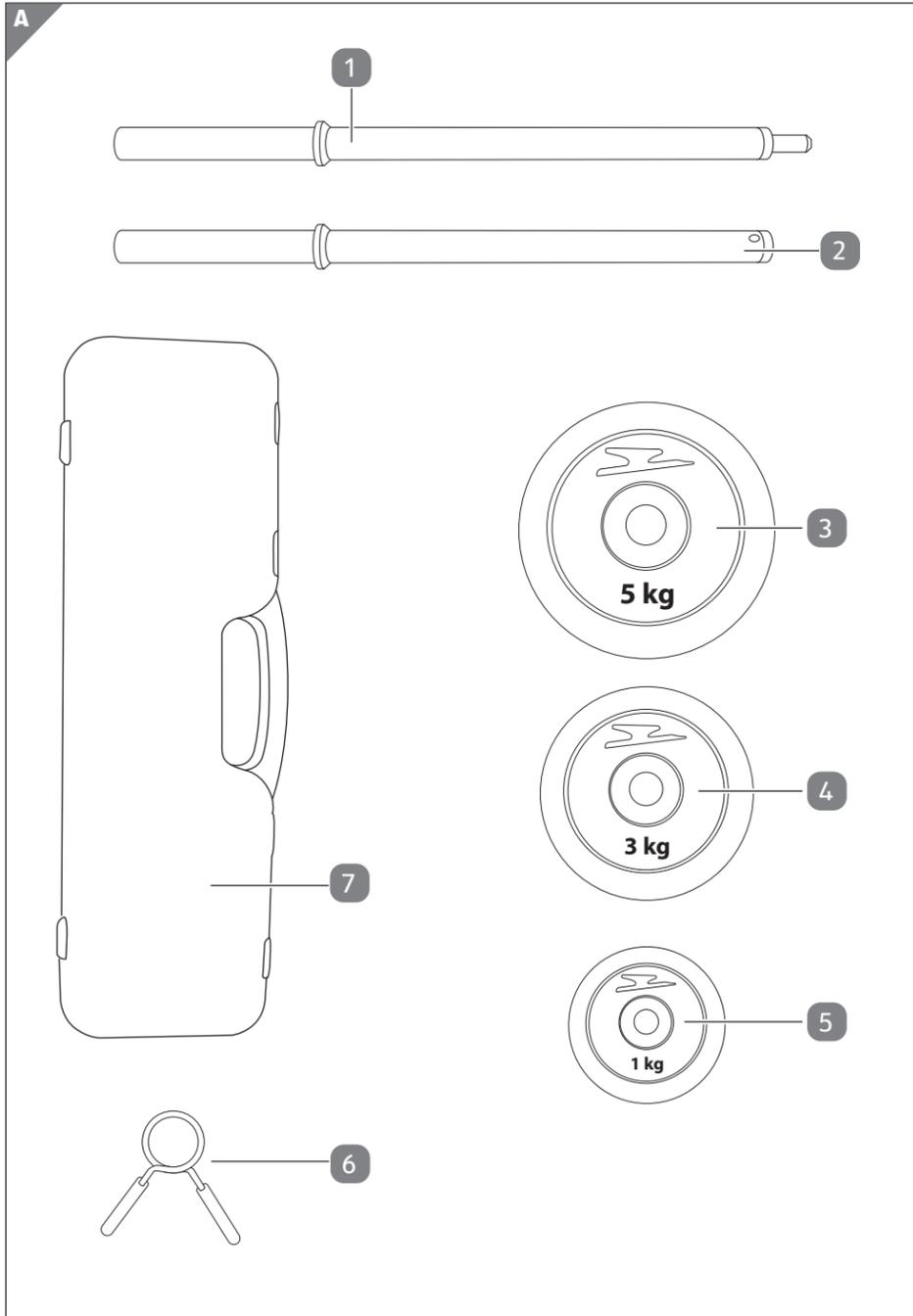
10/2022

3
JAHRE
GARANTIE

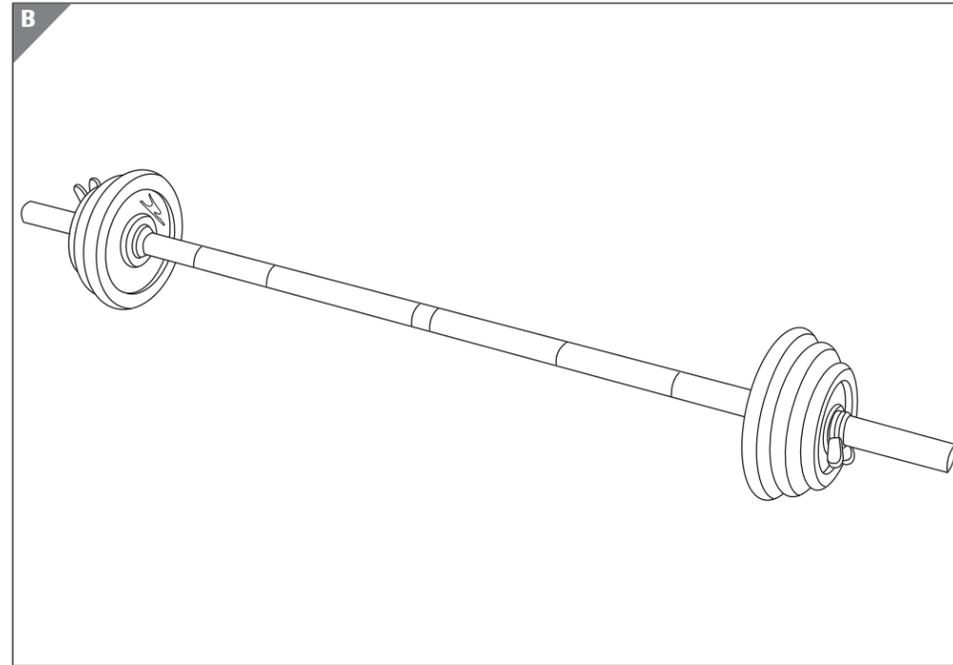
Inhaltsverzeichnis

Übersicht.....	4
Verwendung.....	5
Lieferumfang/Teile	6
Allgemeines.....	7
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	7
Zeichenerklärung.....	7
Sicherheit.....	8
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	8
Sicherheitshinweise.....	8
Trainingsvorbereitung	10
Langhantel-Set und Lieferumfang prüfen.....	10
Langhantelstangen zusammensetzen.....	10
Hantelscheiben montieren.....	11
Hantelscheiben wechseln/entfernen	11
Training	12
Griffhaltung	14
Trainingsablauf.....	14
Aufwärmen.....	14
Abwärmen	15
Übungen	15
Bizeps.....	15
Trizeps.....	16
Brust.....	16
Gesäß	18
Rücken.....	18
Schultern.....	20
Beine.....	22
Reinigung	24
Aufbewahrung	24
Technische Daten	24
Entsorgung.....	25
Verpackung entsorgen.....	25
Langhantel-Set entsorgen.....	25

4



5



6

Lieferumfang/Teile

- 1 Langhantelstange
- 2 Langhantelstange mit Gewinde
- 3 Hantelscheibe 5 kg, 2×
- 4 Hantelscheibe 3 kg, 2×
- 5 Hantelscheibe 1 kg, 2×
- 6 Federklemme, 2x
- 7 Koffer

