



Gebruiksaanleitung

Mode d'emploi |
Istruzioni per l'uso |
Navodila za uporabo



Verstellbare Hantel 2 x 6,25 kg

Haltère réglable 2 x 6,25 kg |

Set di 2 manubri regolabili da 6,25 kg |

Nastavljiva utežna ročka, 2 x 6,25 kg



Deutsch.....02

Français.....10

Italiano.....18

Slovensko..26

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 2 x 6,25 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 2 x 6,25 kg. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie die Verstellbare Hantel 2 x 6,25 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 2 x 6,25 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!



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.



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!**

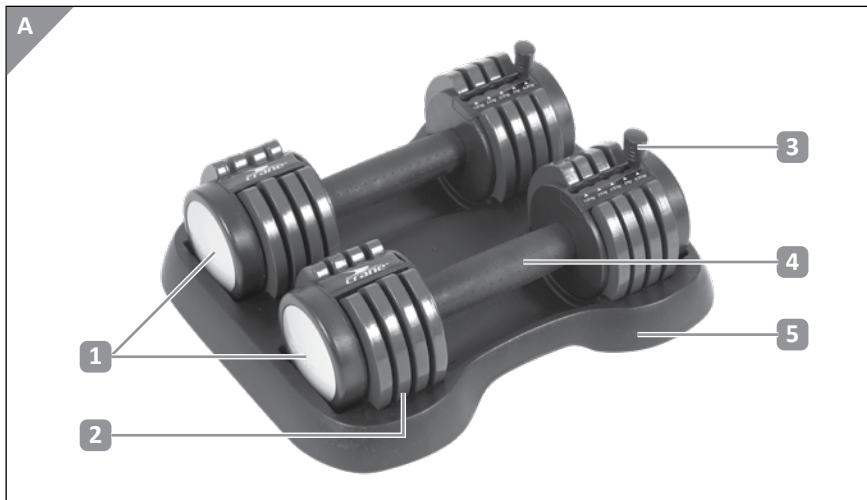
- Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet sowie eben und rutschfest ist.
- Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren nicht mit der Hantel trainieren.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an der Hantel vor.
- Prüfen Sie vor jeder 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, 2 x
 - 2 Hantelscheibe, 8 x je Hantel
 - 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 lösungsmittelhaltige 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. 0,625 kg

Anzahl der Hantelscheiben: 8 pro Hantel

Gewichtsstufen: 1,25 kg, 2,5 kg, 3,75 kg, 5 kg oder 6,25 kg

Sommaire

1. Généralités	11
2. Symboles utilisés.....	11
3. Utilisation conforme	12
4. Consignes de sécurité.....	12
5. Contenu de la livraison / description des pièces	14
6. Vérification du contenu de la livraison.....	14
7. Modification du poids	15
8. Entraînement	16
9. Nettoyage et rangement	17
10. Consignes de recyclage.....	17
11. Caractéristiques techniques	17

1. Généralités



Merci de lire attentivement le présent mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant la première utilisation; utilisez l'haltère réglable 2 x 6,25 kg uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi. Le non-respect des consignes suivantes peut occasionner des blessures graves. Le mode d'emploi fait partie intégrante de l'haltère réglable 2 x 6,25 kg. Veuillez le conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre à l'haltère réglable 2 x 6,25 kg si vous le remettez à un autre utilisateur.

Ce mode d'emploi est également disponible sous forme de fichier PDF auprès de notre service après-vente. Pour cela, contactez le fabricant à l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

Pour une meilleure lisibilité, l'haltère réglable 2 x 6,25 kg est désigné ci-après par «haltère».

2. Symboles utilisés

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, ainsi que sur l'haltère et l'emballage.



Lire le mode d'emploi avant utilisation!



AVERTISSEMENT!

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un niveau de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou une blessure grave.



ATTENTION !

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures bénignes ou modérées.



AVIS !

Cette mention d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.

3. Utilisation conforme

L'haltère est prévu pour l'entraînement dans l'espace familial et convient aux personnes de plus de 14 ans. L'haltère est destiné exclusivement à un usage privé et n'est pas adapté à une utilisation thérapeutique, médicale ou professionnelle. L'haltère n'est pas un jouet. Utilisez l'haltère uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels. Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

4. Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT! Danger pour les enfants!

- L'haltère n'est pas un jouet. Ne laissez pas les enfants sans surveillance avec l'haltère.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec l'emballage. En jouant, les enfants pourraient se retrouver enfermés et s'étouffer. Rangez les éléments de l'emballage hors de portée des enfants.

ATTENTION ! Risque de blessures!

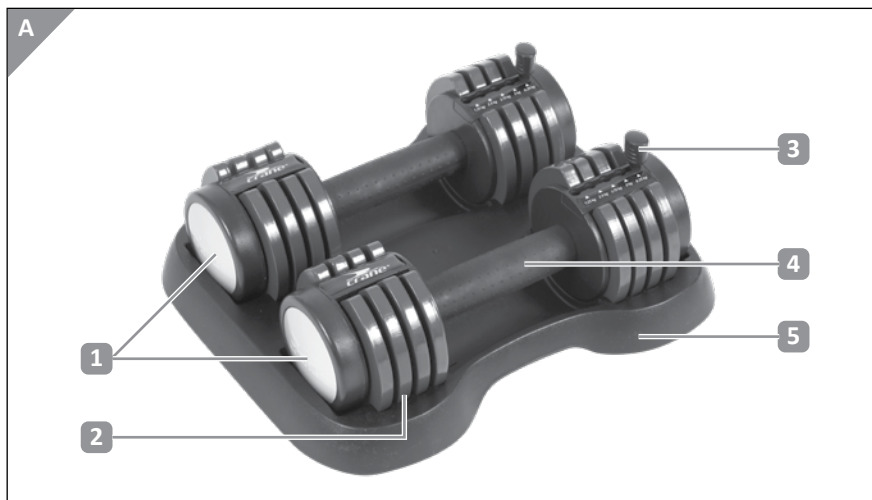
- Un lieu d'entraînement inadapté peut être la cause de blessures. Assurez-vous que votre lieu d'entraînement soit assez spacieux, qu'il soit stable et antidérapant.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 14 ans s'entraîner avec l'haltère.
- N'apportez aucune modification à l'haltère.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'haltère ne comporte aucune trace de dommages ou d'usure afin de garantir une utilisation sûre. Les éléments particulièrement exposés à l'usure sont les disques de musculation, la barre de l'haltère et le levier de réglage du poids. N'utilisez pas l'haltère s'il est endommagé.
- Remplacez immédiatement les éléments défectueux et/ou n'utilisez pas l'haltère jusqu'à ce qu'il soit séparé avec succès.

- Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de contrôler votre état de santé général. Demandez à votre médecin si des facteurs médicaux vont à l'encontre de l'utilisation de l'haltère.
- Si vous avez déjà eu des problèmes de santé (p. ex. une maladie cardiovasculaire, des problèmes orthopédiques, etc.), faites-vous conseiller par votre médecin avant d'utiliser l'haltère pour la première fois.
- Commencez toujours votre entraînement en vous échauffant.
- Des efforts excessifs ou une mauvaise exécution des exercices peuvent être préjudiciables à la santé. Entraînez-vous en fonction de votre niveau de performance et échauffez-vous suffisamment avant de commencer.
- Mettez fin à l'entraînement et consultez immédiatement un médecin si des douleurs inhabituelles surviennent pendant l'entraînement (p. ex. nausées, vertiges ou douleurs dans la poitrine).
- Surveillez les tensions de votre corps durant l'entraînement, veillez à rester dans une position fixe et à ce que votre colonne vertébrale reste droite.
- Veillez toujours à utiliser correctement la technique du porté levé. Si nécessaire, demandez conseil à un coach de fitness professionnel ou informez-vous sur Internet ou dans des ouvrages spécialisés.
- Portez toujours des vêtements de sport appropriés et des chaussures antidérapantes.
- Effectuez les exercices sur une surface adaptée, antidérapante.
- Utilisez le cas échéant des gants d'entraînement appropriés pour protéger vos mains des cloques.

AVIS ! Risque de dommages matériels!

- Si vous laissez tomber l'haltère sur un sol fragile, ce dernier peut être endommagé. Enlevez toujours l'haltère tout doucement et utilisez le coussinet de palier livré comme support.

5. Contenu de la livraison / description des pièces



- 1 Haltère, 2 x
- 2 Disque de musculation, 8 x par haltère
- 3 Levier de réglage du poids
- 4 Poignée
- 5 Coussinet de palier
Mode d'emploi, 1 x

6. Vérification du contenu de la livraison

AVIS ! Risque de dommages matériels!

- Si vous ouvrez négligemment l'emballage à l'aide d'un couteau aiguisé ou d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager l'haltère. Ouvrez l'emballage avec précaution.

Vérifiez que la livraison est complète et que l'haltère n'est pas endommagé. Si l'haltère est endommagé, ne l'utilisez pas. Contactez le fabricant en utilisant l'adresse du service après-vente sur la carte de garantie.

7. Modification du poids

⚠ ATTENTION ! Risque de blessures!

- Avant de modifier le poids, posez l'haltère au sol. Ne tenez pas l'haltère au-dessus du sol. Les disques de musculation peuvent p. ex. tomber sur vos pieds et provoquer des blessures.

AVIS ! Risque de dommages matériels!

- Avant de modifier le poids, posez l'haltère au sol et posez, le cas échéant, un matelas ou autre en dessous pour ne pas abîmer le sol. Ne tenez pas l'haltère au-dessus du sol. Les disques de musculation pourraient abîmer le sol, s'ils venaient à tomber.

1. Tirez le levier de réglage du poids **3** vers le haut.
2. Déplacez le levier de réglage du poids **3** vers la gauche ou la droite sur la position désirée. Le poids total correspondant (en kg) est marqué sur l'haltère.
3. Déplacez de nouveau le levier de réglage du poids **3** vers le bas sur la position souhaitée de manière à ce qu'il s'enclenche.
4. Levez l'haltère par la poignée **4** prudemment d'un côté. Tenez fermement les disques de musculation. Les disques de musculation correspondants se défont automatiquement du support.
5. Levez maintenant prudemment l'autre côté de l'haltère. Tenez fermement les disques de musculation. Les disques de musculation correspondants se défont automatiquement du support.

8. Entraînement

ATTENTION ! Risque de blessures!

Si votre condition physique ne vous permet pas de vous entraîner avec l'haltère, ce type d'exercice risque de nuire à votre santé. Un entraînement trop important ainsi qu'une utilisation non conforme de l'haltère peut également avoir des effets néfastes sur la santé.

- Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de contrôler votre état de santé général. Demandez à votre médecin si des facteurs médicaux vont à l'encontre de l'utilisation de l'haltère.
- Si des problèmes cardiaques, circulatoires, orthopédiques ou autres sont déjà connus, demandez conseil à votre médecin avant de commencer la première séance d'entraînement.
- Si des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes inhabituels surviennent pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement. Consultez immédiatement un médecin.
- Un lieu d'entraînement inadapté peut être la cause de blessures. Assurez-vous que votre lieu d'entraînement soit assez spacieux, qu'il soit stable et antidérapant.
- Surveillez les tensions de votre corps durant l'entraînement, veillez à rester dans une position fixe et à ce que votre colonne vertébrale reste droite.
- Veillez toujours à utiliser correctement la technique du porté levé. Si nécessaire, demandez conseil à un coach de fitness professionnel ou informez-vous sur Internet ou dans des ouvrages spécialisés.
- Commencez toujours votre entraînement en vous échauffant.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés.
- Entraînez-vous toujours en fonction de vos capacités de performance.
- Si vous prenez des médicaments, ne faites de l'exercice qu'après avoir consulté votre médecin.
- Tenez toujours bien l'haltère pendant l'entraînement, afin qu'il ne tombe pas.

L'haltère sert au renforcement musculaire et au développement des muscles. Vous pouvez adapter le poids selon la capacité de performance souhaitée, de la manière décrite dans le chapitre «Modification du poids». Vous pouvez ainsi constamment adapter votre entraînement à votre niveau de fitness. Vous pouvez aussi consolider votre entraînement en augmentant le nombre d'exercices et de séquences. Soyez toujours prudent lors d'un entraînement avec des poids, veillez particulièrement à ce que votre colonne vertébrale soit bien droite.

9. Nettoyage et rangement

AVIS ! Risque de dommages matériels!

- N'utilisez jamais de nettoyeurs agressifs, abrasifs ou à base de solvants, d'éponges métalliques ou de brosses à poils durs.

Nettoyez l'haltère avec un chiffon légèrement humide et laissez-le sécher complètement. Rangez l'haltère dans un lieu sec à température ambiante et hors de la portée des enfants.

10. Consignes de recyclage

L'haltère ainsi que les différentes parties de l'emballage peuvent être éliminés par une entreprise agréée ou par l'institution communale correspondante, conformément aux directives en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.

11. Caractéristiques techniques

Poids par disque de musculation: env. 0,625 kg

Nombre de disques de musculation: 8 par haltère

Différents poids: 1,25 kg, 2,5 kg, 3,75 kg, 5 kg et 6,25 kg

Indice

1. Informazioni generali	19
2. Simboli utilizzati.....	19
3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	20
4. Avvertenze di sicurezza	20
5. Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti	22
6. Controllo del contenuto della fornitura	22
7. Adeguamento del peso	23
8. Allenamento	24
9. Pulizia e conservazione	25
10. Indicazioni per lo smaltimento	25
11. Dati tecnici	25

1. Informazioni generali



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza, e utilizzare il set di 2 manubri regolabili da 6,25 kg soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso.

Il mancato rispetto delle seguenti indicazioni può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante del set di 2 manubri regolabili da 6,25 kg. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazioni future. In caso di cessione del set di 2 manubri regolabili da 6,25 kg a un altro utente, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

Queste istruzioni per l'uso possono essere richieste anche in formato PDF al nostro Servizio Clienti, rivolgendosi all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

Per facilitare la lettura, il set di 2 manubri regolabili da 6,25 kg sarà di seguito denominato "manubrio".

2. Simboli utilizzati

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sul manubrio o sulla confezione sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



AVVERTENZA!

Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o lesioni gravi.



ATTENZIONE!

Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o di media entità.

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica possibili danni materiali.

3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il manubrio è concepito per l'allenamento a casa ed è adatto a persone di età superiore ai 14 anni. Il manubrio è destinato esclusivamente all'uso privato e non è adatto all'impiego in ambito terapeutico, medico o commerciale. Il manubrio non è un giocattolo. Utilizzare il manubrio esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da considerarsi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali e lesioni personali. Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

4. Avvertenze di sicurezza

AVVERTENZA! Pericoli per i bambini!

- Il manubrio non è un giocattolo. Non consentire ai bambini di giocare con il manubrio.
- Non permettere ai bambini di giocare con il materiale d'imballaggio poiché potrebbero restarvi imprigionati e soffocare. Conservare i componenti dell'imballaggio fuori dalla portata dei bambini.

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

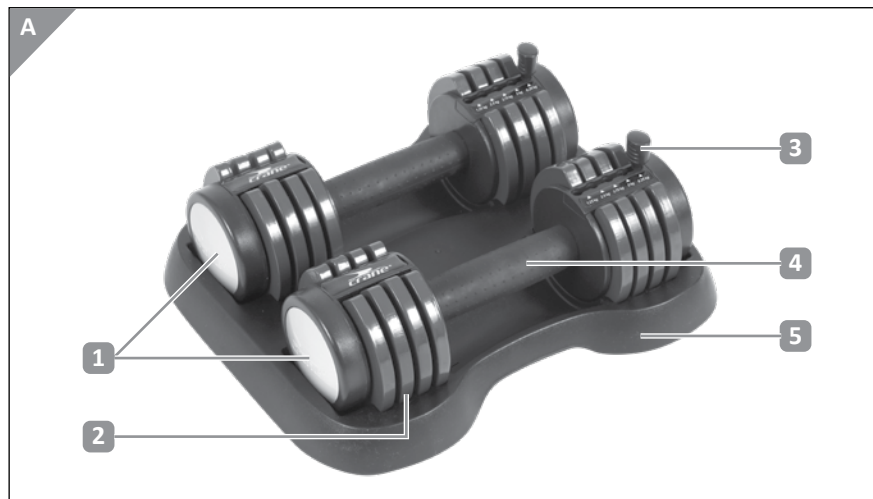
- Allenarsi in un luogo non idoneo all'allenamento può causare lesioni. Accertarsi che il luogo scelto per l'allenamento offra spazio sufficiente e che la superficie sia piana e antiscivolo.
- Non consentire ai bambini di età inferiore ai 14 anni di allenarsi con il manubrio.
- Non apportare modifiche al manubrio.
- Prima di ogni utilizzo, controllare il manubrio per assicurarsi che non siano presenti danni e usura. Questo è fondamentale per garantire un uso sicuro. Le parti soggette ad usura sono in particolare i dischi, il manubrio e la leva di regolazione del peso. Se è danneggiato, astenersi dall'utilizzarlo.
- Sostituire immediatamente le parti difettose e/o non utilizzare il manubrio finché non sarà stato riparato con successo.

- Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi a un controllo di idoneità generale presso il proprio medico, e chiedere al proprio medico se vi sono impedimenti fisici che non consentono l'utilizzo del manubrio.
- In caso di problemi di salute già noti (ad es. patologie cardiocircolatorie, problemi ortopedici, ecc.) chiedere consiglio al proprio medico prima di utilizzare il manubrio.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
- Sforzi eccessivi o una scorretta esecuzione degli esercizi possono essere dannosi per la salute. Allenarsi solo in base al proprio livello di capacità ed effettuare sempre un riscaldamento prima dell'allenamento.
- Se durante l'allenamento insorgono disturbi insoliti (ad es. nausea, capogiri o dolori al petto), interrompere l'attività e consultare subito un medico.
- Durante l'allenamento prestare sempre attenzione alla tensione del corpo e mantenere la colonna vertebrale eretta.
- Prestare sempre attenzione a una tecnica di sollevamento e trasporto corretta quando si sollevano i pesi. Se necessario, chiedere consiglio a un personal trainer professionista oppure informarsi consultando pubblicazioni specializzate in materia o su Internet.
- Indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato e scarpe antiscivolo.
- Per gli esercizi a terra utilizzare un adeguato tappetino antiscivolo.
- Utilizzare guanti da allenamento adatti a proteggere le mani dalle vesciche.

AVVISO! Pericolo di danni materiali!

- Far cadere il manubrio su pavimenti delicati può danneggiare il pavimento. Posizionare sempre il manubrio con attenzione, appoggiandolo sul cuscinetto d'appoggio fornito.

5. Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti



- 1 2 manubri
 - 2 8 dischi per ogni manubrio
 - 3 Leva di regolazione del peso
 - 4 Impugnatura
 - 5 Cuscinetto d'appoggio
- 1 copia delle istruzioni per l'uso

6. Controllo del contenuto della fornitura

AVVISO! Pericolo di danni materiali!

- Aprendo incautamente l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti si rischia di danneggiare il manubrio. Procedere con cautela durante l'apertura della confezione.

Controllare che la fornitura sia completa e che il manubrio non presenti danni. In caso di danni non utilizzare il manubrio e rivolgersi al produttore tramite l'indirizzo del Servizio Clienti indicato nella scheda di garanzia.

7. Adegumento del peso

⚠ ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

- Prima di procedere all'adeguamento del peso, appoggiare il manubrio sul pavimento. Non tenere il manubrio sollevato da terra, poiché i dischi potrebbero ad es. cadere sui piedi e causare lesioni.

AVVISO! Pericolo di danni materiali!

- Prima di procedere all'adeguamento del peso, appoggiare il manubrio sul pavimento utilizzando eventualmente un tappetino per non danneggiare il pavimento. Non tenere il manubrio sollevato da terra, poiché i dischi cadendo potrebbero danneggiare il pavimento.

1. Alzare la leva di regolazione del peso **3** verso l'alto.
2. Spostare la leva di regolazione del peso **3** verso sinistra o destra nella posizione desiderata. Il peso complessivo corrispondente è indicato sul manubrio (in kg).
3. Spostare la leva di regolazione del peso **3** di nuovo verso il basso nella posizione desiderata, in modo che scatti in posizione.
4. Prendendo il manubrio dall'impugnatura **4**, sollevare con attenzione un lato verso l'alto. Tenere fermi i dischi durante questa operazione. I dischi corrispondenti vengono rilasciati automaticamente dal supporto.
5. Sollevare quindi con attenzione anche l'altro lato del manubrio verso l'alto. Tenere fermi i dischi durante questa operazione. I dischi corrispondenti vengono rilasciati automaticamente dal supporto.

8. Allenamento

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

Se l'utente non si trova nella condizione fisica di allenarsi con il manubrio, un tale allenamento può essere dannoso per la salute. Un allenamento eccessivo e l'uso improprio del manubrio possono comportare un rischio per la salute.

- Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi a un controllo di idoneità generale presso il proprio medico. Chiedere al proprio medico se sussistono impedimenti fisici che non consentono l'utilizzo del manubrio.
- In caso di pregressi problemi cardiaci, circolatori, ortopedici o altri problemi di salute, consultare il proprio medico prima di iniziare il primo allenamento.
- Qualora compaiano vertigini, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali durante l'allenamento, interrompere subito l'attività fisica e consultare un medico.
- Allenarsi in un luogo non idoneo all'allenamento può causare lesioni. Accertarsi che il luogo scelto per l'allenamento offra spazio sufficiente e che la superficie sia piana e antiscivolo.
- Durante l'allenamento prestare sempre attenzione alla tensione del corpo e mantenere la colonna vertebrale eretta.
- Prestare sempre attenzione a una tecnica di sollevamento e trasporto corretta quando si sollevano i pesi. Se necessario, chiedere consiglio a un personal trainer professionista oppure informarsi consultando pubblicazioni specializzate in materia o su Internet.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
- Durante l'allenamento con il manubrio indossare sempre indumenti adeguati e scarpe di tipo sportivo.
- Allenarsi solo e sempre in base alle proprie capacità.
- In caso di assunzione di farmaci, allenarsi solo dopo aver consultato il medico.

- Durante l'allenamento afferrare sempre il manubrio con presa sicura, in modo tale da non farlo cadere.

Il manubrio serve a rafforzare e potenziare i muscoli. Il peso può essere adeguato alla propria prestazione come descritto nel capitolo "Adeguamento del peso". In tal modo è possibile adeguare continuamente l'allenamento al proprio livello di fitness. L'allenamento può essere esteso anche aumentando il numero di esercizi e ripetizioni. Durante l'allenamento con i pesi assicurarsi sempre di tenere la colonna vertebrale dritta.

9. Pulizia e conservazione

AVVISO! Pericolo di danni materiali!

- Non utilizzare mai detergenti aggressivi, abrasivi o contenenti solventi, spugne metalliche o spazzole rigide.

Pulire il manubrio con un panno soffice e umido e lasciarlo poi asciugare completamente.

Conservare il manubrio in luogo asciutto fuori dalla portata dei bambini.

10. Indicazioni per lo smaltimento

Il manubrio e tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti da un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o dall'ente municipale preposto nel rispetto delle normative vigenti. Contattare il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti per informarsi sulle possibili modalità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.

11. Dati tecnici

Peso di ciascun disco: ca. 0,625 kg

Numero di dischi: 8 per manubrio

Classi di peso: 1,25 kg, 2,5 kg, 3,75 kg, 5 kg o 6,25 kg

Kazalo vsebine

1. Splošno	27
2. Uporabljeni simboli.....	27
3. Namenska uporaba	28
4. Varnostni napotki.....	28
5. Vsebina kompleta/opis delov	30
6. Preverjanje vsebine kompleta	30
7. Prilagajanje teže.....	31
8. Vadba	32
9. Čiščenje in shranjevanje	33
10. Napotki za odlaganje med odpadke.....	33
11. Tehnični podatki	33

1. Splošno



Pred prvo uporabo pozorno preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke, in uporabljajte nastavljivo utežno ročko, 2 x 6,25 kg samo na način, opisan v teh navodilih za uporabo. Neupoštevanje spodnjih napotkov lahko privede do hudih telesnih poškodb. Navodila za uporabo so fiksni sestavni del nastavljive utežne ročke, 2 x 6,25 kg. Ta navodila za uporabo shranite za poznejše branje in če nastavljivo utežno ročko, 2 x 6,25 kg izročite drugemu uporabniku, mu hkrati z njo izročite tudi ta navodila.

Ta navodila za uporabo lahko kot datoteko PDF zahtevate pri naši poprodajni podpori. V ta namen se obrnite na servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

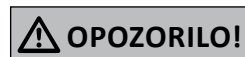
Zaradi boljše berljivosti je nastavljiva utežna ročka 2 x 6,25 kg v nadaljevanju imenovana samo »utežna ročka«.

2. Uporabljeni simboli

V teh navodilih za uporabo, na embalaži ali utežni ročki so uporabljeni spodaj navedeni simboli in opozorilne besede.



Pred uporabo upoštevajte navodila!



Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.



Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.

3. Namenska uporaba

Utežna ročka je primerna za domačo uporabo s strani oseb, starejših od 14 let. Utežna ročka je namenjena izključno za zasebno uporabo in ni primerna za terapevtske, medicinske in poslovne namene. Utežna ročka ni igrača. Utežno ročko uporabljajte samo na način, opisan v teh navodilih za uporabo. Kakršna koli drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe. Proizvajalec ali trgovec ne jamčita za škodo, ki je nastala zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

4. Varnostni napotki

OPOZORILO! Nevarnosti za otroke!

- Utežna ročka ni igrača. Ne pustite otrokom, da bi se igrali z utežno ročko.
- Ne dovolite otrokom, da se igrajo z embalažnim materialom. Otroci se lahko med igranjem vanj zapletejo in se zadušijo. Dele embalaže hranite izven dosega otrok.

POZOR! Nevarnost telesnih poškodb!

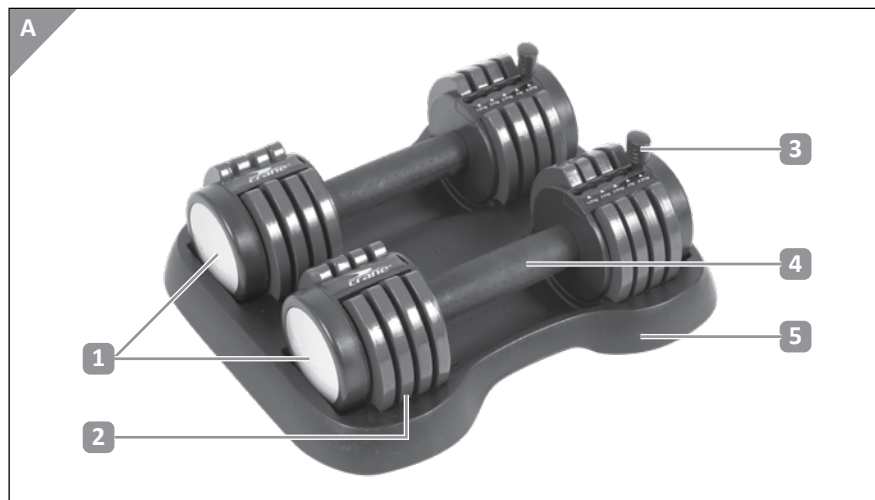
- Nepravilno mesto za vadbo lahko povzroči telesne poškodbe. Prepričajte se, da je mesto za vadbo dovolj prostorno, ravno in da ne drsi.
- Ne pustite otrokom, mlajšim od 14 let, da bi se igrali z utežno ročko.
- Utežne ročke ne spreminjajte.
- Utežno ročko pred vsako uporabo preverite glede poškodb in obrabe, da zagotovite varno uporabo. Deli, ki se lahko obrabijo, so zlasti utežni diski, drog utežne ročke in ročica za nastavitev teže. Utežne ročke ne uporabljajte, če je ta poškodovana.
- Okvarjene dele takoj nadomestite in/ali utežne ročke ne uporabljajte, dokler ta ni uspešno popravljena.
- Pred začetkom vadbe naj vas pregleda zdravnik glede vašega splošnega zdravstvenega stanja in kondicije. Vprašajte svojega zdravnika, če obstajajo zdravstveni razlogi proti uporabi utežne ročke.

- V kolikor ste že seznanjeni z zdravstvenimi težavami (npr. srčno-žilna obolenja, ortopedske težave, itd.), pred uporabo prosite vašega zdravnika za nasvet glede uporabe utežne ročke.
- Vadbo vedno začnite s fazo ogrevanja.
- Preobremenitev ali nepravilno izvajanje vaj lahko posledično privede do zdravstvenih težav. Vadite samo ustrezno svoji stopnji zmogljivosti in se pred vadbo vedno ogrejte.
- Če se med vadbo pojavijo nenavadne težave (npr. slabost, vrtoglavica ali bolečine v prsih), takoj prekinite z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Med vadbo vedno pazite na telesno držo, čvrsto stojišče in ravno hrbtenico.
- Pri dviganju uteži vedno pazite na pravilno tehniko uporabe in prenašanja. Po potrebi se posvetujte s profesionalnim trenerjem, pobrsajte po spletu, ali prelistajte strokovno literaturo.
- Vedno nosite primerna športna oblačila in nedrseče športne čevlje.
- Za vaje na tleh uporabite ustrezno, nedrsečo podlago.
- Po potrebi uporabite primerne rokavice za vadbo, da si zaščitite roke pred ožuljki.

OBVESTILO! Nevarnost materialne škode!

- Če vam utežna ročka pade na občutljiva tla, se lahko tla poškodujejo. Utežno ročko vedno odložite pazljivo oz. uporabite priložen podstavek za shranjevanje kot podlogo.

5. Vsebina kompleta/opis delov



- 1 Ročka, 2 x
 - 2 Utežni disk, 8 x na posamezno ročko
 - 3 Ročica za nastavitev teže
 - 4 Ročaj
 - 5 Podstavek za shranjevanje
- Navodila za uporabo, 1x

6. Preverjanje vsebine kompleta

OBVESTILO! Nevarnost materialne škode!

- Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi koničastimi predmeti, lahko poškodujete utežno ročko. Pri odpiranju embalaže bodite previdni.

Preverite, ali so v kompletu vsi deli in ali so na utežni ročki vidne poškodbe. Če so, utežne ročke ne uporabljajte. Obrnite se na proizvajalčev servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

7. Prilagajanje teže

⚠ POZOR! Nevarnost telesnih poškodb!

- Preden prilagodite težo, utežno ročko odložite na tla. Utežne ročke ne držite nad tlemi. Utežni diski vam lahko npr. padejo na stopala in povzročijo telesne poškodbe.

OBVESTILO! Nevarnost materialne škode!

- Preden prilagodite težo, utežno ročko odložite na tla in po potrebi podložite blazino ali nekaj podobnega, da ne poškodujete tal. Utežne ročke ne držite nad tlemi. Če vam utežni diski padejo na tla, se lahko tla poškodujejo.

1. Ročice za nastavitev teže **3** nikoli ne povlecite navzgor.
2. Ročico za nastavitev teže **3** vedno pomikajte v levo ali desno na zelen položaj. Ustrezna skupna teža (v kg) je označena na utežni ročki.
3. Ročico za nastavitev teže **3** v zelenem položaju ponovno pomikajte navzdol, tako da se bo zaskočila.
4. Utežno ročko previdno dvignite navzgor za ročaj **4** na eni strani. Pri tem pridržite utežne diske. Ustrezni utežni diski se samodejno sprostijo iz držala.
5. Sedaj drugo stran utežne ročke previdno dvignite navzgor. Pri tem pridržite utežne diske. Ustrezni utežni diski se samodejno sprostijo iz držala.

8. Vadba



POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Če zdravstveno niste zmožni vaditi z utežno ročko, lahko takšna vadba škoduje vašemu zdravju. Nepravilna uporaba utežne ročke lahko prav tako privede do zdravstvenih težav.

- Pred začetkom vadbe naj vas pregleda zdravnik glede vašega splošnega zdravstvenega stanja in kondicije. Vprašajte svojega zdravnika, če obstajajo zdravstveni razlogi proti uporabi utežne ročke.
- Če že imate težave s srcem ali krvnim obtokom, ortopedske ali druge zdravstvene težave, se pred prvo vadbo posvetujte s svojim zdravnikom.
- Če med vadbo nastopijo omotičnost, slabost, bolečine v prsih ali drugi nenavadni simptomi, takoj prekinite vadbo. Takoj obiščite zdravnika.
- Nepravilno mesto za vadbo lahko povzroči telesne poškodbe. Prepričajte se, da je mesto za vadbo dovolj prostorno, ravno in da ne drsi.
- Med vadbo vedno pazite na telesno držo, čvrsto stojišče in ravno hrbtenico.
- Pri dviganju uteži vedno pazite na pravilno tehniko uporabe in prenašanja. Po potrebi se posvetujte s profesionalnim trenerjem, pobrsajte po spletu, ali prelistajte strokovno literaturo.
- Vadbo vedno začnite s fazo ogrevanja.
- Pri vadbi vedno nosite primerna športna oblačila in obutev.
- Vedno vadite samo v skladu s svojo stopnjo zmogljivosti.
- Če jemljete zdravila, vadite samo po posvetu s svojim zdravnikom.
- Utežno ročko med vadbo vedno trdno primite, da vam ne pade na tla.

Utežna ročka je namenjena krepitvi mišic in izgradnji mišic. Odvisno od stopnje zmogljivosti, lahko težo prilagodite tako, kot je opisano v poglavju »Prilagajanje teže«. Na ta način lahko vadbo stalno prilagajate vašemu kondicijskemu nivoju. S stopnjevanjem števila vaj in nizov lahko vašo vadbo nadgradite. Pri vadbi z utežmi pazite zlasti na poravnano hrbtenico.

9. Čiščenje in shranjevanje

OBVESTILO!

Nevarnost materialne škode!

- Nikoli ne uporabljajte agresivnih čistil, čistil za drgnjenje ali čistil, ki vsebujejo topila, kovinskih gobic ali trdih ščetk.

Utežno ročko očistite z rahlo navlaženo krpo ter jo naposled pustite, da se dobro posuši.

Utežno ročko hranite na suhem in otrokom nedostopnem mestu ter na sobni temperaturi.

10. Napotki za odlaganje med odpadke

Utežno ročko ter vse sestavne dele embalaže lahko skladno z veljavnimi predpisi odstranite prek podjetja za ravnanje z odpadki oziroma pristojnega urada za komunalne storitve. Zaposleni vašega podjetja za ravnanje z odpadki vas bodo na zahtevo z veseljem obvestili o možnostih pravilnega in okolju prijaznega odstranjevanja.

11. Tehnični podatki

Teža na posamezen utežni disk: pribl. 0,625 kg

Število utežnih diskov: 8 na posamezno utežno ročko

Težnostne stopnje: 1,25 kg, 2,5 kg, 3,75 kg, 5 kg ali 6,25 kg



2023-01

**(AT) (CH) VERTRIEBEN DURCH /
COMMERCIALISÉ PAR /
COMMERCIALIZZATO DA/
(SI) DISTRIBUTER:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH,
LADEMANNBOGEN 21-23,
22339 HAMBURG, GERMANY

**KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE • ASSISTENZA
POST-VENDITA • POPRODAJNA PODPORA** 825325



(AT) +43 720 881045
aspiria-at@sertronics.de

(CH) +41 43 5080511
aspiria-ch@sertronics.de

(SI) +386 1 6003942
aspiria-si@sertronics.de

MODELL / MODÈLE / MODELLO / IZDELEK:
ANS-21-039

08/2023

3

**JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY**