Gebrauchs-anleitung

18-KG-KUGEL-HANTEL-SET

Stand: 2023-06

CH

VERTRIEBEN DURCH:
ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

3 JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI DI GARANZIA

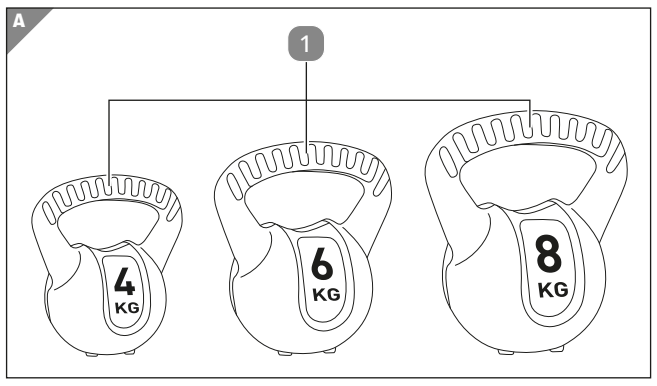
KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA 828344

Bitte wenden Sie sich an Ihre **ALDI SUISSE Filiale**.
Veuillez vous adresser à votre **filiale ALDI SUISSE**.
La preghiamo di recarsi nel suo punto vendita **ALDI (SUISSE)**.

MODELL/MODÈLE/MODELLO: ANS-23-053 01/2024

Lieferumfang/Teilebeschreibung

1. 4 kg, 6 kg, 8 kg Kugelhanteln
2. Übungsübersicht



ACHTUNG!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Dieses Symbol liefert Ihnen nützliche zusätzliche Informationen zum Training mit den Kugelhanteln.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Kugelhanteln sind ausschließlich für den Gebrauch als Trainingsgeräte für gesunde Erwachsene und Jugendliche konzipiert. Jugendliche und Erwachsene mit bestehenden gesundheitlichen Problemen müssen vor dem Trainieren ihren Arzt konsultieren. Kinder unter 14 Jahren dürfen nicht mit den Kugelhanteln trainieren.
Die Kugelhanteln sind kein Kinderspielzeug. Die Kugelhanteln sind ausschließlich für den privaten Gebrauch vorgesehen und nicht für den kommerziellen, medizinischen oder therapeutischen Gebrauch geeignet. Verwenden Sie die Kugelhanteln nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Art der Verwendung ist als nicht bestimmungsgemäß zu betrachten und kann zu Sachschäden oder sogar Verletzungen führen. Hersteller und Verkäufer haften nicht für Schäden, die durch einen nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

⚠ WARNUNG!

Gesundheitsrisiko!
Unsachgemäßes Trainieren, z. B. falsches Heben, oder Unaufmerksamkeit können zu einer falschen Körperhaltung und Belastungen der Wirbelsäule führen.

- Die Kugelhanteln können von Jugendlichen ab 14 Jahren sowie von Menschen mit beeinträchtigten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Menschen ohne Erfahrung und Vorkenntnisse genutzt werden, wenn diese beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung der Kugelhanteln eingewiesen wurden und die mit ihrer Verwendung verbundenen Risiken verstanden haben.
- Jugendliche und Personen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen müssen vor dem Trainieren ihren Arzt konsultieren und genau beobachten, wie ihr Körper auf das Training reagiert.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen mit den Kugelhanteln weder trainieren noch spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht durch unbeaufsichtigte Kinder vorgenommen werden.
- Prüfen Sie die Kugelhanteln vor jedem Training auf sichtbare Schäden. Benutzen Sie die Kugelhanteln nicht, wenn sie beschädigt sind oder Sie einen Defekt vermuten.
- Wärmen Sie sich vor dem Training stets auf.
- Vermeiden Sie übermäßige Belastungen, indem Sie stets Ihrem Fitnesslevel entsprechend trainieren.
- Achten Sie darauf, dass Sie einen festen, ausbalancierten Stand einnehmen.
- Das Heben von Gewichten belastet die Wirbelsäule:
  - Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist, wenn Sie die Kugelhanteln heben.
  - Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur und Ihr Gesäß an.
  - Ziehen Sie Ihren Bauch ein.
  - Beugen Sie leicht Ihre Knie.
  - Halten Sie Ihre Handgelenke gerade.
- Wenn Sie Ihren Rücken beim Heben der Gewichte drehen, könnte dies Ihre Lendenwirbel schädigen.
- Wenn Sie sich auf Ihr Training vorbereiten, achten Sie immer darauf, die korrekte Hebe- und Tragetechnik anzuwenden.
- Bei Unwohlsein oder Schmerzen stoppen Sie das Training und konsultieren Sie unverzüglich einen Arzt.
- Achten Sie darauf, dass in Ihrem Trainingsbereich genügend Platz ist und er eben und rutschsicher ist.
- Beachten Sie, dass alle verwendeten Hilfsmittel die Gewichtslast erhöhen können.
- Häufiger Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Kugelhanteln kann Hautirritationen und Schwielen verursachen. Schützen Sie Ihre Haut durch das Tragen geeigneter Kleidung.
- Tragen Sie beim Training geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe.

ACHTUNG!

Beschädigungsgefahr!
Ein unsachgemäßer Umgang mit den Kugelhanteln kann zu Sachschäden führen.

- Beim Abstellen der Kugelhanteln kann der Boden beschädigt werden. Verwenden Sie in Ihrem Trainingsbereich eine geeignete Unterlage.
- Stellen Sie die Kugelhanteln niemals auf heiße Oberflächen oder in deren Nähe (z. B. Herdplatten, Grills etc.).

Vor der Verwendung

Überprüfen der Kugelhanteln und des Packungsinhalts

ACHTUNG!

Beschädigungsgefahr!
Wenn Sie beim Öffnen der Verpackung mit einem scharfen Messer oder einem sonstigen spitzen Gegenstand nicht vorsichtig vorgehen, können Sie die Kugelhanteln schnell beschädigen.

- Seien Sie vorsichtig beim Öffnen.

1. Nehmen Sie die Kugelhanteln aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind (siehe **Abb. A**).
3. Prüfen Sie, ob die Kugelhanteln Beschädigungen aufweisen. Sollte dies der Fall sein, benutzen Sie die Kugelhanteln nicht. Kontaktieren Sie den Hersteller unter der Serviceadresse, die auf der Garantiekarte angegeben ist.

Auswahl eines geeigneten Trainingsbereichs und von Hilfsmitteln

- Wählen Sie einen geraden, rutschfesten Boden für Ihr Training.
- Achten Sie darauf, dass es im Umfeld Ihres Trainingsbereichs keine Stolperfallen gibt. Halten Sie einen Sicherheits-abstand von mindestens 1,5 m zu Gegenständen und Wänden ein.
- Achten Sie darauf, dass der Raum gut belüftet ist und eine angenehme Temperatur hat.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage wie etwa eine Schaumstoffmatte, um die Kugelhanteln darauf abzustellen. Verwenden Sie geeignete Handschuhe, um Ihre Hände beim Training vor Blasen und Schwielen zu schützen. Zum Beispiel sind Handschuhe aus Leder oder Kunstleder geeignet.
- Ein Stuhl oder eine Bank sind ebenso als Hilfsmittel geeignet, sofern sie stabil sind, nicht wackeln und das Gewicht tragen können.
- Verwenden Sie eine Trainingsmatte oder vorzugsweise eine Hantelbank für Übungen, die im Liegen ausgeführt werden.

Training

Das Heben von Gewichten dient in erster Linie zur Stärkung der Muskeln und Vergrößerung der Muskelmasse. Mit der Kugelhantel können Sie gezielt individuelle Muskeln oder Muskelgruppen trainieren. Sie können auch Ihre Körperhaltung und allgemeine Fitness verbessern.

⚠ VORSICHT!

Gesundheitsrisiko und Verletzungsgefahr!
Eine falsche Ausführung des Trainings oder Unaufmerksamkeit können zu einer falschen Körperhaltung und Belastungen der Wirbelsäule führen oder zu Verletzungen, wenn die Kugelhanteln herunterfallen.

- Führen Sie alle Übungen langsam, gleichmäßig und kraftvoll aus.
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie eine Übung richtig ausführen, konsultieren Sie einen geeigneten Experten, wie etwa einen Trainer, Orthopäden oder Physiotherapeuten. Sie können auch zu Fachliteratur greifen, um weitere Informationen zu erhalten.
- Greifen Sie die Kugelhanteln stets fest, sodass sie Ihnen nicht entgleiten oder herunterfallen können.
- Trainieren Sie nicht mit fettigen oder nassen Händen.
- Starten Sie Ihr Training immer erst, nachdem Sie sich etwa zehn Minuten aufgewärmt haben.
- Führen Sie alle Übungen mit etwa fünf bis zehn Wiederholungen in drei Sätzen aus.
- Steigern Sie mit der Zeit langsam die Anzahl der Übungen und Sätze sowie das verwendete Gewicht.
- Trainieren Sie nicht häufiger als alle zwei oder drei Tage.
- Beenden Sie jedes Training mit einer etwa zehnminütigen Abkühlphase.

Aufwärmen

- Schütteln Sie Ihre Hände, Arme, Füße und Beine gründlich aus.
- Starten Sie mit kreisförmigen Bewegungen Ihrer Handgelenke, Fußgelenke, Hüften, Schultern und Arme.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Intensität.
- Wechseln Sie auch die Drehrichtung.
- Drehen Sie Ihren Oberkörper von rechts nach links, wobei Ihre Hüften nach vorn zeigen.
- Schwingen Sie Ihre Beine von vorn nach hinten; idealerweise, indem Sie sich auf eine Stuhllehne oder einen unbeweglichen Gegenstand stützen.
- Drehen Sie dann vorsichtig Ihren Kopf von links nach rechts und bewegen Sie ihn sanft in Kreisen.
- Führen Sie je nach Ihrem Fitnesslevel ein paar Kniebeugen, Rumpfbeugen oder Sprünge aus oder joggen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie hoch.
- Sobald Sie sich gründlich aufgewärmt haben, beginnen Sie entweder im Liegen oder im Stehen mit dem Dehnen. Achten Sie darauf, dass Sie alle Teile Ihres Körpers dehnen und entspannen.
- Wenn Sie Ihre Muskeln gründlich gelockert und aufgewärmt haben und Sie keine Verspannung mehr spüren, sind Sie bereit, Ihr Training zu beginnen.

Training

⚠ WARNUNG!

Gesundheitsrisiko!
Ein falsches Training kann zu einer falschen Haltung und Belastung der Wirbelsäule und sogar zu Verletzungen führen. Trainieren Sie niemals mit zwei unterschiedlichen Gewichten.

Die einzelnen Übungen finden Sie auf der beigefügten Übungsübersicht.

Abkühlen

- Spannen Sie alle Muskeln nacheinander an und entspannen Sie sie dann.
- Führen Sie die Aufwärmübungen in umgekehrter Reihenfolge aus.
- Wenn Sie irgendwo eine Verspannung spüren, schütteln Sie die Muskeln des verspannten Körperteils gründlich aus und massieren Sie den betroffenen Bereich.

Reinigung

ACHTUNG!

Beschädigungsgefahr!
Ein unsachgemäßer Umgang mit den Kugelhanteln kann zu Sachschäden führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und keine scharfen oder metallischen Reinigungsutensilien wie Messer, Bürsten mit Metallborsten, Metallschwämme etc. Sie könnten die Oberfläche beschädigen.

1. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, um die Kugelhanteln abzuwischen.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie die Kugelhanteln vollständig trocknen oder wischen Sie sie mit einem Tuch trocken.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Kugelhanteln bei Raumtemperatur an einem trockenen Ort auf, an dem sie nicht für Kinder zugänglich sind.
- Lagern Sie die Kugelhanteln so, dass sie niemanden stören, niemand über sie stolpern kann und so, dass keine Gefahr besteht, dass sie herunterfallen.

Technische Daten

Modell:	ANS-23-053
Artikelnummer:	828344
Gewicht:	4 kg, 6 kg, 8 kg

Diese Gebrauchsanleitung erhalten Sie beim Kundendienst auf Anfrage auch im PDF-Format.

Entsorgungshinweise

Entsorgung der Verpackung

- Sortieren Sie das Verpackungsmaterial vor der Entsorgung. Entsorgen Sie Karton und Pappe im Altpapier und Hüllen im Plastikmüll.

Entsorgung der Kugelhanteln

- Sollten die Kugelhanteln irgendwann nicht mehr verwendbar sein, entsorgen Sie sie entsprechend den in Ihrer Stadt oder Ihrer Region geltenden Vorschriften.
- Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre Recycling-Informationen den örtlichen Vorschriften und EPA-Empfehlungen (www.epa.gov) entsprechen.

Version: 2023-06

Allgemeines

Lesen und Aufbewahren der Gebrauchsanleitung

Diese Gebrauchsanleitung wird mit diesem 18-kg-Kugelhantel-Set (nachfolgend als „Kugelhanteln“ bezeichnet) geliefert. Sie enthält wichtige Informationen zur sicheren Verwendung der Kugelhanteln. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor der Verwendung der Kugelhanteln aufmerksam durch. Dies gilt besonders für die Sicherheitshinweise. Eine Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann schwere Verletzungen oder Beschädigungen der Kugelhanteln zur Folge haben. Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung zur späteren Verwendung auf. Sollten Sie die Kugelhanteln an Dritte weitergeben, sorgen Sie unbedingt dafür, dass diese Gebrauchsanleitung enthalten ist.

Erklärung der Symbole

Folgende Symbole und Signalwörter werden in der Gebrauchsanleitung, auf den Kugelhanteln oder der Verpackung verwendet.

⚠ WARNUNG!

Dieses Signalwort/Symbol kennzeichnet eine Gefahr mit mittlerem Risiko, die zum Tod oder schweren Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird.

⚠ VORSICHT!

Dieses Signalwort/Symbol kennzeichnet eine Gefahr mit geringem Risiko, die zu leichten oder mittelschweren Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird.