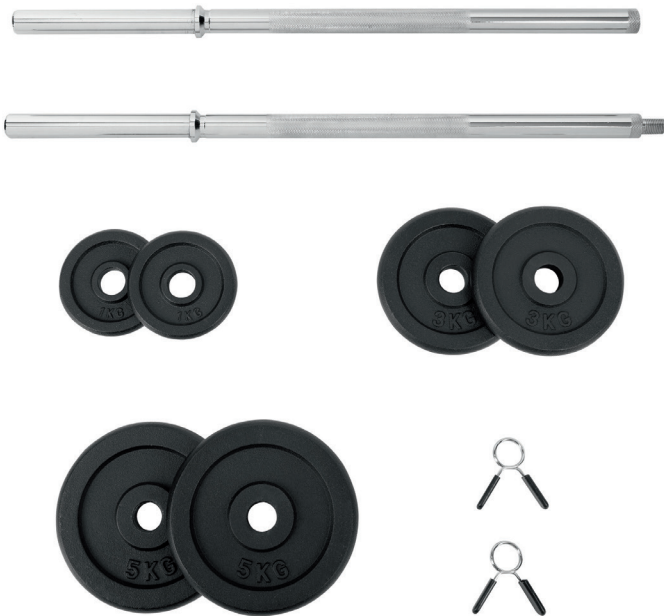




GEBRAUCHSANLEITUNG

LANGHANTEL-SET 26 KG



SERVICECENTER

838247

AT

+43 732 915 098

SERVICE-AT@PROTEL-SERVICE.COM

MODELL: YL0079

10/2024

3

JAHRE GARANTIE

INHALTSVERZEICHNIS

1 Allgemeines	3
2 Sicherheit	3
2.1 Hinweiserklärung	3
2.2 Zeichenerklärung	3
2.3 Allgemeine Sicherheitshinweise	3
2.4 Zusätzliche Sicherheitshinweise	3
2.5 Bestimmungsgemäßer Gebrauch	3
3 Produktübersicht	3
4 Trainingsvorbereitung	3
4.1 Produkt und Lieferumfang prüfen	3
4.2 Grundreinigung	3
4.3 Produkt zusammensetzen	3
4.4 Hantelscheiben montieren	4
4.5 Hantelscheiben wechseln/entfernen	4
5 Training	4
5.1 Griffhaltung	4
5.2 Trainingsablauf	4
5.3 Aufwärmen	4
5.4 Abwärmen	4
5.5 Übungen	4
6 Reinigung und Wartung	5
6.1 Reinigung	5
6.2 Aufbewahrung	5
7 Technische Daten	6
8 Entsorgung	6
8.1 Verpackung entsorgen	6
8.2 Produkt entsorgen	6
9 Garantie	6
9.1 Garantiebedingungen	6

1 ALLGEMEINES



Diese Gebrauchsanleitung (im Folgenden nur „Anleitung“ genannt) ist Teil des Produkts und enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und zur Verwendung.

Lesen Sie die Anleitung, insbesondere das Kapitel **SICHERHEIT**, sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bei Nichtbeachtung dieser Anleitung kann es zu schweren Verletzungen und/oder zu Schäden am Produkt kommen.

Bewahren Sie die Anleitung für die zukünftige Verwendung und Referenz auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Anleitung mit. Wenn Sie eine digitale Kopie der Anleitung benötigen, wenden Sie sich bitte an das Servicecenter.

2 SICHERHEIT

2.1 HINWEISERKLÄRUNG

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Anleitung verwendet.

⚠️ **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.

VORSICHT!

» Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

📄 **HINWEIS**

» Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zur Handhabung.

2.2 ZEICHENERKLÄRUNG

Die folgenden Symbole werden in dieser Anleitung, auf dem Produkt oder auf der Verpackung verwendet.



Lesen Sie die Anleitung.

2.3 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ **WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR!**

- » Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Verletzungen führen.
- » Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- » Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- » Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz von Hantelscheiben und Federklemmen.
- » Häufiger Körperkontakt mit dem Produkt kann zu Hautreizungen oder Schwielen führen. Schützen Sie Ihre Haut durch geeignete Kleidung.
- » Beim Heben und Tragen von Gewichten besteht die Gefahr von Gesundheitsschäden durch falsche Belastung der Wirbelsäule. Achten Sie beim Heben des Produkts immer auf einen geraden Rücken.
- » Vermeiden Sie Körperdrehungen unter Last.
- » Heranwachsende Personen und Personen mit Vorbelastungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.
- » Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen kann zu Gesundheitsschäden führen.
- » Achten Sie auf einen festen Stand.
- » Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- » Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.
- » Wenn während des Trainings Beschwerden auftreten, stoppen Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.

2.4 ZUSÄTZLICHE SICHERHEITSHINWEISE

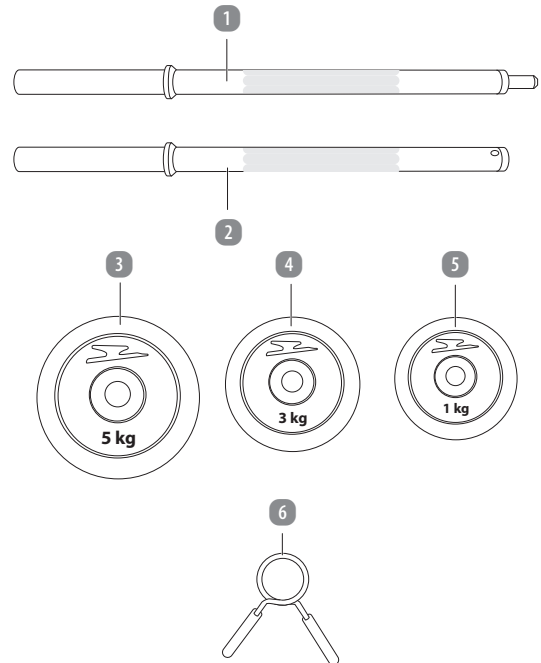
VORSICHT! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

- » Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen des Produkts führen.
- » Die zusammengesteckte Langhantelstange ist für Gewichte bis 60 kg ausgelegt. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Hantelscheiben oder passende Crane-Hantelscheiben. Bei höheren Gewichten besteht die Gefahr, dass die Stange bricht.
- » Risse oder Beschädigungen des Produkts können zum Bruch der Langhantelstange führen.
- » Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Untergrunds.

2.5 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

- Das Produkt ist ausschließlich als Trainingsgerät konzipiert. Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet.
- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.
- Das Produkt ist kein Kinderspielzeug.
- Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

3 PRODUKTÜBERSICHT



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

4 TRAININGSVORBEREITUNG

4.1 PRODUKT UND LIEFERUMFANG PRÜFEN

VORSICHT! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

» Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Produkt schnell beschädigt werden. Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Kapitel **PRODUKTÜBERSICHT**).
3. Kontrollieren Sie, ob das Produkt oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Produkt nicht. Wenden Sie sich wie auf der Titelseite beschrieben an das Servicecenter.

4.2 GRUNDREINIGUNG

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und sämtliche Schutzfolien.
2. Reinigen Sie vor der erstmaligen Benutzung alle Teile des Produkts wie im Kapitel **REINIGUNG UND WARTUNG** beschrieben.

4.3 PRODUKT ZUSAMMENSETZEN

- Verschrauben Sie die Langhantelstange **1** mit der Langhantelstange mit Gewinde **2**. Sie haben die Langhantelstangen erfolgreich zusammengesetzt.

4.4 HANTELSCHLEIBEN MONTIEREN

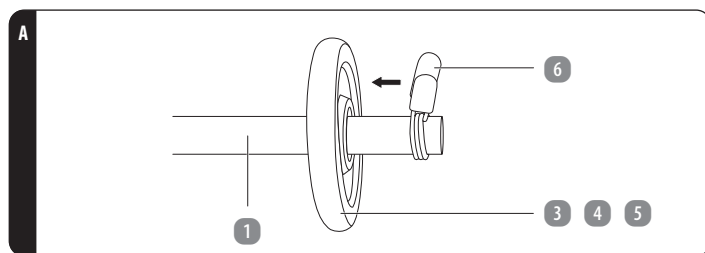
⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- » Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Verletzungen führen.
- » Fehlerhafte Montage der Hantelscheiben kann zu Verletzungen führen.
- » Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz der Hantelscheiben, um ein Herabfallen der Hantelscheiben zu vermeiden.

ℹ HINWEIS

- » Achten Sie darauf, die Hantelscheiben nach ihrer Größe und ihrem Gewicht anzuordnen. Schieben Sie zuerst die größte, schwerste Hantelscheibe und am Schluss die kleinste, leichteste Hantelscheibe auf die Langhantelstange.
- » Achten Sie darauf, dass auf beiden Enden der Langhantelstange das gleiche Gewicht aufgelegt ist.

1. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben (5 kg **3**, 3 kg **4** oder 1 kg **5**) auf ein Ende der Langhantelstange **1**.
2. Sichern Sie die Hantelscheiben **3/4/5** mit den Federklemmen **6** (Abb. A), indem Sie die Griffe zusammendrücken und auf die Langhantelstange **1** schieben.



3. Schieben Sie die Federklemmen so fest an die Hantelscheiben, dass die Hantelscheiben fest fixiert sind.
4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

Sie haben die Hantelscheiben erfolgreich montiert.

4.5 HANTELSCHLEIBEN WECHSELN/ENTFERNEN

1. Um die Hantelscheiben **3/4/5** zu wechseln oder zu entfernen, drücken Sie die Griffe der Federklemmen **6** zusammen und ziehen Sie die Federklemmen von der Langhantelstange **1**.
2. Entfernen Sie die Hantelscheiben oder schieben Sie bei Bedarf andere Hantelscheiben auf die Langhantelstange.
3. Drücken Sie die Griffe der Federklemmen zusammen und schieben Sie die Federklemmen so fest an die Hantelscheiben, dass die Hantelscheiben fest fixiert sind.

Sie haben die Hantelscheiben erfolgreich gewechselt oder entfernt.

5 TRAINING

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- » Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit der Langhantel zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Produkts kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.
- » Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen.
- » 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 Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- » Beim Heben von Gewichten wirken Drehbewegungen im Rücken ungünstig auf die Lendenwirbel. Achten Sie bei der Trainingsvorbereitung sowie beim Training selbst immer auf eine korrekte Hebe- und Tragetechnik.
- » Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- » Tragen Sie beim Training mit dem Produkt immer angemessene Sportkleidung und -schuhe.
- » Tragen Sie Sportschuhe mit rutschfester Gummisohle.
- » Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Lassen Sie Ihr Gesäß nicht durchhängen und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
- » Achten Sie darauf, dass das Gewicht immer durch Muskelkraft gehalten wird.
- » Strecken Sie die Beine und Arme nicht ganz durch.
- » Achten Sie immer auf einen festen Stand und ein gutes Gleichgewicht.
- » Um Ihre Hände vor Blasen oder Hornhaut zu schützen, verwenden Sie Handschuhe aus Leder oder Kunstleder.
- » Achten Sie bei Übungen im Sitzen darauf, dass Ihr Stuhl oder Ihre Bank stabil ist, das Gewicht aushält und nicht wackelt.
- » Verwenden Sie bei Übungen im Liegen eine Trainingsmatte oder vorzugsweise eine Hantelbank.
- » Verwenden Sie eine weiche Unterlage, z. B. ein Handtuch, wenn Sie die Langhantel auf Ihren Schultern absetzen.

VORSICHT! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

- » Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen des Produkts führen.
- » Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu Gegenständen, Wänden und Decken ein.
- » Legen Sie die Hantelscheiben und die Langhantel auf einer gepolsterten Unterlage oder einem Hantelständer ab.
- » Trainieren Sie nur auf einem ebenen und rutschfesten Untergrund.

Das Training mit Gewichten dient vor allem der Stärkung und dem Aufbau von Muskeln. Führen Sie alle Bewegungen langsam, gleichmäßig und kraftvoll durch. Ruckhafte Bewegungen, Schwünge oder zu hohe Gewichte führen nicht zum Ziel, sondern können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Orientieren Sie sich bei den einzelnen Übungen an Ihrem Atemrhythmus. Atmen Sie aus, während Sie die kraftvolle Bewegung ausführen, und kommen Sie beim Einatmen wieder in die Startposition.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, konsultieren Sie einen Trainer oder informieren Sie sich im Internet oder mit Hilfe von Fachliteratur.

5.1 GRIFFHALTUNG

Für das Greifen der Langhantel gibt es verschiedene Griffvarianten.

Obergriff: Greifen Sie die Stange von oben mit beiden Händen. Die Handflächen zeigen nach unten.

Untergriff: Greifen Sie die Stange von unten mit beiden Händen. Die Handflächen zeigen nach oben.

Kreuzgriff: Greifen Sie mit einer Hand im Obergriff und mit der anderen im Untergriff.

Abstand der Hände: Im weiten Griff liegen die Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander. Im engen Griff ist der Abstand etwa 10–20 cm. Im sehr weiten Griff halten Sie die Langhantel so weit außen wie Sie können.

5.2 TRAININGSABLAUF

Starten Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase. Führen Sie alle Übungen etwa 5–10-mal durch und wechseln Sie dann ggf. die Seite. Machen Sie danach eine Pause von etwa 60 Sekunden. Nutzen Sie die Pause, um Ihre Muskeln zu lockern oder etwas zu trinken. Starten Sie dann einen weiteren Durchgang mit der gleichen oder einer anderen Übung.

Zu Beginn sollte Ihr Training 2 bis 3 Durchgänge mit den kleinsten Gewichten umfassen. Steigern Sie mit der Zeit langsam die Anzahl von Übungen und Durchgängen und die Höhe des eingesetzten Gewichts. Beenden Sie jedes Training mit einer Abwärmphase von etwa 10 Minuten.

5.3 AUFWÄRMEN

Schütteln Sie die Hände, Arme, Füße und Beine ordentlich aus. Beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen der Handgelenke, der Fußgelenke, der Hüfte, der Schultern und der Arme. Fangen Sie vorsichtig an und steigern Sie langsam die Intensität. Verändern Sie auch die Drehrichtung. Drehen Sie den Oberkörper von der rechten auf die linke Seite, während die Hüfte nach vorn zeigt. Schwingen Sie die Beine nach vorn und nach hinten. Stützen Sie sich dabei am besten an einer Stuhllehne oder Ähnlichem ab. Drehen Sie den Kopf vorsichtig von rechts nach links und lassen Sie ihn ganz vorsichtig kreisen.

Machen Sie je nach Trainingszustand ein paar Kniebeugen, Rumpfbeugen, Hochsprünge oder joggen Sie auf der Stelle und ziehen Sie die Knie dabei hoch. Wenn Sie schon gut aufgewärmt sind, starten Sie mit Dehnübungen im Liegen und Stehen.

Achten Sie darauf, dass alle Körperteile einmal gedehnt und wieder entspannt werden. Wenn Ihre Muskeln gut gelockert und aufgewärmt sind und Sie keine Verspannungen spüren, können Sie mit dem Training beginnen.

5.4 ABWÄRMEN

In der Abwärmphase spannen Sie noch einmal alle Muskeln nacheinander an und lassen Sie sie dann locker. Sie können Ihre Übungen der Aufwärmphase in umgekehrter Reihenfolge durchführen, um den Körper langsam wieder in den Normalzustand zu bringen. Wenn Sie an einer Körperstelle Verspannungen spüren, schütteln Sie die Muskeln der beanspruchten Körperpartien vorsichtig aus und massieren Sie die Stelle.

5.5 ÜBUNGEN

5.5.1 BIZEPS

Armebeugen (Curls)



Muskelaufbau und Muskelkräftigung des Bizeps.

Startposition: Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie die Langhantel im weiten Untergriff vor Ihrem Körper. Die Ellenbogen sind nicht ganz gestreckt und bleiben während der gesamten Übung locker an der Hüfte.

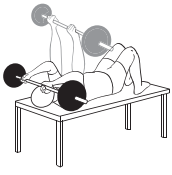
Achten Sie während der Übung auf einen geraden Rücken und leicht angespannte Bauchmuskeln.

Aktion: Beugen Sie die Ellenbogen und ziehen Sie die Langhantel in einem Bogen bis auf Schulterhöhe. Strecken Sie dann die Ellenbogen und lassen Sie die Langhantel langsam wieder in die Startposition sinken.

Variante: Variieren Sie die Griffweite.

5.5.2 TRIZEPS

Stirndrücken (French Press)



Kräftigung des Trizeps.

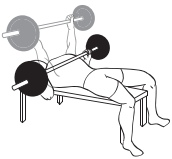
Startposition: Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff senkrecht nach oben.

Aktion: Beugen Sie die Arme im Ellenbogengelenk vorsichtig ab, bis die Unterarme etwa waagrecht liegen. Die Oberarme bleiben in der gleichen senkrechten Position. Die Langhantelstange befindet sich in Höhe Ihrer Stirn. Strecken Sie dann die Arme und bewegen Sie die Langhantel wieder nach oben.

Variante: Stirndrücken können Sie auch in aufrechter Stellung im Sitzen oder Stehen trainieren. Strecken Sie dabei die Langhantel in der Startposition senkrecht nach oben. Beugen Sie dann die Ellenbogen, bis Unterarme und Oberarme im rechten Winkel liegen. Die Langhantel befindet sich hinter Ihrem Kopf.

5.5.3 BRUST

Drücken im Liegen



Kräftigung der Brustmuskulatur und des Trizeps.

Startposition: Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine können leicht aufgestellt sein. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff nach oben.

Aktion: Beugen Sie die Arme, indem Sie die Ellenbogen zur Seite oder leicht in Richtung Hüfte ziehen. Die Unterarme bleiben in senkrechter Stellung. Die Langhantel senkt sich dabei auf die Brust, darf aber nicht aufliegen. Drücken Sie die Langhantel in die Startposition zurück.

Variante: Variieren Sie die Griffweite oder die Brustposition, auf die Sie die Langhantel absenken.

5.5.4 GESÄSS

Bücken mit Gewicht (Good Mornings)



Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur.

Startposition: Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

Aktion: Beugen Sie sich nach vorn, bis der Oberkörper etwa in der Waagerechten ist. Der Rücken bleibt während der Bewegung ganz gerade mit leichter Tendenz zum Hohlkreuz. Beugen Sie den Oberkörper wieder in die Senkrechte.

5.5.5 RÜCKEN

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- » Fehlerhafte Ausführung der Übung kann zu einem Bandscheibenvorfall führen.
- » Halten Sie Ihren Rücken gerade mit einer leichten Tendenz zum Hohlkreuz.
- » Führen Sie die Übung keinesfalls mit einem Rundrücken aus.
- » Achten Sie auf eine gute Anspannung der gesamten Rumpfmuskulatur.
- » Achten Sie auf die richtige Belastung des Rückens.



Ganzkörperübung, Stärkung der Rückenmuskulatur.

Startposition: Die Langhantel liegt vor Ihren Füßen auf dem Boden. Ihre Beine stehen etwa hüftbreit auseinander. Machen Sie eine Kniebeuge und greifen Sie die Langhantel im Kreuzgriff, das verstärkt Ihren Halt bei hohen Gewichten. Bei leichteren Gewichten können Sie die Langhantel mit beiden Händen im Obergriff halten. Ihre Schienbeine sollten möglichst senkrecht stehen. Atmen Sie ein und bleiben Sie nur kurz in dieser Position.

Aktion: Strecken Sie dann gleichzeitig Beine und Oberkörper und ziehen Sie dabei die Langhantel nah am Körper mit leicht gestreckten Armen hoch. Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und Ihre Rumpfmuskulatur gut angespannt ist. Strecken Sie Ihre Knie nicht ganz durch. Machen Sie eine Kniebeuge, senken Sie die Langhantel wieder ab, stellen Sie sie aber nicht auf den Boden, sondern halten Sie sie in gebückter Position kurz über dem Boden. Bleiben Sie wiederum nur kurz in dieser Position.

Variante: Bei der Sumo-Variante stehen Sie extrem breitbeinig und greifen die Langhantel etwa schulterbreit zwischen Ihren Beinen.

5.5.6 SCHULTERN

Schulterdrücken (Military Press)



Kräftigung der Schultermuskulatur und Trizeps.

Startposition: Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand mit geradem Rücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff vor der Brust. Die Langhantelstange befindet sich etwa in Höhe Ihrer Schultern.

Aktion: Drücken Sie die Langhantel nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken nicht ins Hohlkreuz fällt. Ziehen Sie die Langhantel langsam und vorsichtig wieder in die Startposition.

Variante: Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen. Zudem können Sie auch die Griffweite variieren.

5.5.7 BEINE

Ausfallschritt



Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Startposition: Stehen Sie aufrecht in einer weiten Schrittstellung, ohne die Knie durchzudrücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

Aktion: Beugen Sie die Knie, so dass Ihr Oberkörper in aufrechter Position nach unten sinkt. Der Unterschenkel des vorderen Beins sollte senkrecht stehen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze ragen. Der vordere Oberschenkel liegt etwa waagrecht.

Das hintere Knie sollte beinahe den Boden berühren. Schieben Sie den Oberkörper langsam wieder in die Startposition.

Variante: Variieren Sie bei dieser Übung die Länge des Ausfallschritts.

6 REINIGUNG UND WARTUNG

VORSICHT! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

- » Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen des Produkts führen.
- » Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.

6.1 REINIGUNG

- Wischen Sie das Produkt mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

6.2 AUFBEWAHRUNG

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

1. Nehmen Sie das Produkt nach dem Training auseinander.
2. Bewahren Sie das Produkt an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.

Bei normalen Bedingungen ist das Produkt wartungsfrei, prüfen Sie trotzdem regelmäßig alle Teile auf festen Sitz, Schäden und Verschleiß. Defekte Teile müssen ausgetauscht werden.

7 TECHNISCHE DATEN

Modell:	YL0079
Abmessungen	
Länge:	150 cm
Durchmesser:	3,0 cm
Artikelnummer:	838247

8 ENTSORGUNG

8.1 VERPACKUNG ENTSORGEN



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

8.2 PRODUKT ENTSORGEN

– Entsorgen Sie das Produkt entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

9 GARANTIE

Bitte kontaktieren Sie unser Servicecenter telefonisch oder per E-Mail, bevor Sie das Produkt einsenden. Dadurch können wir bei möglichen Bedienfehlern unterstützen.

9.1 GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrter Kunde

Ihre Vorteile aus der Herstellergarantie:

GARANTIEZEITRAUM:	3 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme
GARANTIELEISTUNG:	Kostenfreier Austausch oder Geldrückgabe Keine Transportkosten
HOTLINE:	+43 732 915 098 (Zum regulären Festnetzstarif Ihres Telefonanbieters)
ERREICHBARKEIT:	Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall vom Garanten bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Halten Sie bitte den Kassenbon bzw. die Rechnung bereit.
- Kontaktieren Sie unseren **KUNDENDIENST** telefonisch.

Die Garantie gilt nicht:

- **bei Schäden durch Elementarereignisse** (z. B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.), **Unfall, Transport, ausgelaufenen Batterien oder unsachgemäßer Benutzung**
- **bei Beschädigung** oder **Veränderung durch den Käufer/Dritte**
- **bei Missachtung** der **Sicherheits- und Wartungsvorschriften, Bedienungsfehlern**
- **bei Verkalkung, Datenverlust, Schadprogrammen, Einbrennschäden**
- **auf die normale Abnutzung von Verschleißteilen** (z. B. Akkukapazität)

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie weiterhin die Möglichkeit an der **SERVICESTELLE** Reparaturen kostenpflichtig durchführen zu lassen. Falls die Reparatur oder der Kostenvorschlag für Sie nicht kostenfrei sind, werden Sie vorher verständigt.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.



IMPORTIERT DURCH

**ASCE - ALDI SÜD GROUP SUPPLY
CHAIN ENTITY GMBH**

MICHAEL-WALZ-GASSE 18D

5020 SALZBURG

AUSTRIA

HERGESTELLT IN CHINA

V01/0524