



GEBRAUCHSANLEITUNG

20 KG LANGHANTELSET



SERVICECENTER • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA 854327

BITTE WENDEN SIE SICH AN IHRE ALDI SUISSSE FILIALE.
CH VEUILLEZ VOUS ADRESSER À VOTRE FILIALE ALDI SUISSE.
LA PREGHIAMO DI RIVOLGERSI ALLA SUA FILIALE ALDI SUISSE.

MODEL/MODELLE/MODELLO: ANS-23-061 01/2026

3
JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI GARANZIA

V1/0625

MADE IN CHINA

ASPIRIA NUTRITION GMBH
LADENHAINBOGEN 21-23,
22339 HAMBURG,
DEUTSCHLAND
WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE



1 ALLGEMEINES



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das 20 kg Langhantelset nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden

Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des 20 kg Langhantelsets. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das 20 kg Langhantelset 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 das 20 kg Langhantelset im Folgenden mit Langhantel bezeichnet.

2 VERWENDETE SYMBOLE

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf der Langhantel oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!

! 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.

HINWEIS!

» Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.

3 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Die Langhantel ist ausschliesslich als Trainingsgerät konzipiert. Die Langhantel ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich, sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Die Langhantel ist kein Spielzeug. Verwenden Sie die Langhantel 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 UND PERSONEN MIT VERRINGERTEN PHYSISCHEN, SENSORISCHEN ODER MENTALEN FÄHIGKEITEN (BEISPIELSGEWEISE TEILWEISE BEHINDERTE, ÄLTERE PERSONEN MIT EINSCHRÄNKUNG IHRER PHYSISCHEN UND MENTALEN FÄHIGKEITEN) ODER MANGEL AN ERFAHRUNG UND WISSEN (BEISPIELSGEWEISE ÄLTERE KINDER).

» Die Langhantel ist kein Spielzeug. Kinder dürfen nicht mit der Langhantel spielen.

! VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

» Unsachgemässer Umgang mit der Langhantel kann zu Verletzungen führen.
» Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz von Hantelscheiben und Verschluss.
» Häufiger Körperkontakt mit der Langhantel 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 der Hantel 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.

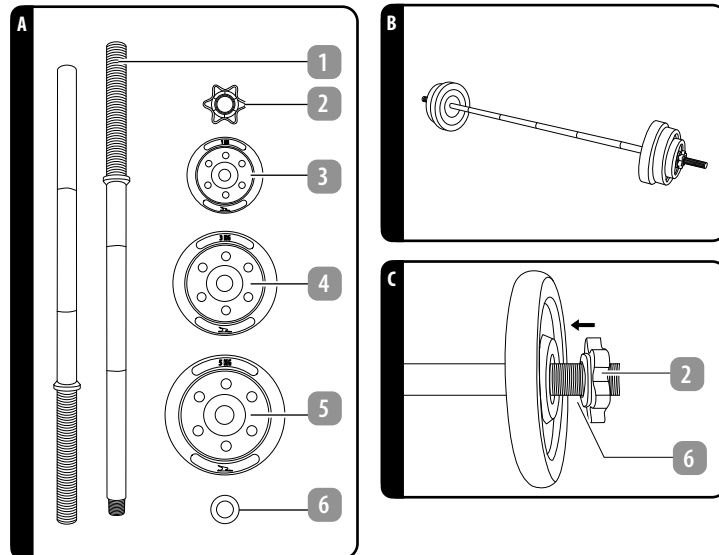
» Wenn während des Trainings Beschwerden auftauchen, stoppen Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.

HINWEIS!

BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

» Unsachgemässer Umgang mit der Langhantel kann zu Beschädigungen führen.
» Verwenden Sie nur die mitgelieferten Hantelscheiben. Bei höheren Gewichten besteht die Gefahr, dass die Stange bricht.
» Risse oder Beschädigungen der Hantel können zum Bruch der Hantelstange führen.
» Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Untergrunds, wenn Sie die Langhantel ablegen.

5 LIEFERUMFANG



- 1 Hantelstangenelement, x 2,
 - 2 Kunststoffmanschette, x 2
 - 3 Hantelscheibe 1 kg, x 2
 - 4 Hantelscheibe 3 kg, x 2
 - 5 Hantelscheibe 5 kg, x 2
 - 6 O-Ring, x 6
- Gebrauchsanleitung

6 TRAININGSVORBEREITUNG

6.1 LANGHANTEL-SET UND LIEFERUMFANG PRÜFEN

HINWEIS!

BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

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

1. Nehmen Sie das Langhantel-Set aus der Verpackung.
2. Entfernen Sie die Verpackungsmaterialien.
3. Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob die Langhantel Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie die Langhantel nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.
4. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Abb. A).

6.2 HANTELSCHEIBEN MONTIEREN



VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

» 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.



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 Hantelstange (siehe Abb. B)



Achten Sie darauf, dass auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gewicht aufgelegt ist.

1. Schrauben Sie die Elemente der Hantelstange **1** zusammen.
2. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben (1 kg, 3 kg, oder 5 kg) auf ein Ende der Hantelstange.
3. Legen Sie hinter jede Hantelscheibe einen O-Ring **6**.
Andernfalls können die Hantelscheiben verrutschen und die Kunststoffmanschette aufschrauben.
4. Sichern Sie die Hantelscheiben mit der Kunststoffmanschette **2**. Drehen Sie dazu die Kunststoffmanschette fest auf die Hantelstange.
5. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite der Hantelstange.
6. Sie haben die Hantelscheiben erfolgreich montiert.

7 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 der Langhantel 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 der Langhantel 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 und die Gelenke geschont werden.
» 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.

HINWEIS!

BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

» Unsachgemässer Umgang mit der Langhantel kann zu Beschädigungen führen.
» Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu Gegenständen, Wänden und Decken ein.
» Legen Sie die Hantelscheiben und die Hantel 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

7.1 GRIFFHALTUNG

Für das Greifen der Langhantel gibt es verschiedene Griffvarianten.

Obergriff: Greifen Sie die Hantelstange von oben. Die Handflächen zeigen nach unten.

Untergriff: Greifen Sie die Hantelstange von unten. Die Handfläche zeigt nach oben.

8 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 um etwas zu trinken. Starten Sie dann einen weiteren Durchgang mit der gleichen oder einer anderen Übung. Zu Beginn sollte Ihr Training zwei bis drei 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.

9 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 alle Ihre Muskeln gut gelockert und aufgewärmt sind und Sie keine Verspannungen spüren, können Sie mit dem Training beginnen.

10 ÜBUNGEN

10.1 BIZEPS

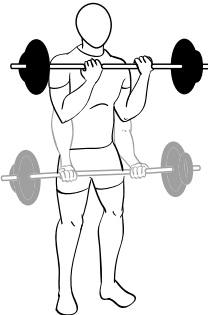
Armbeugen (Curls)

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.



10.2 TRIZEPS

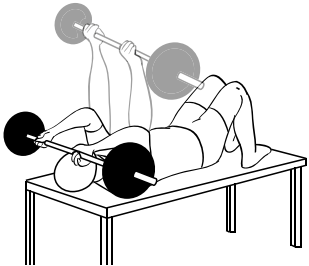
Stirndrücken (French Press)

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.



10.3 BRUST

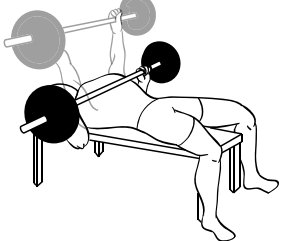
Drücken im Liegen

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.

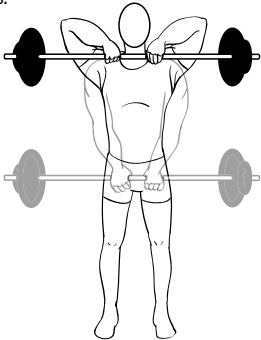


10.4 RUDERN (FRONTZIEHEN)

Kräftigung des Trapezmuskels, der Schultermuskulatur und des Bizeps.

Startposition: Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand mit geradem Rücken. Halten Sie die Langhantel im engen Obergriff, die Hände im Abstand von etwa 10 cm und die Arme leicht gebeugt vor dem Körper.

Aktion: Ziehen Sie die Langhantel am Körper entlang nach oben bis zum Kinn. Heben Sie dabei die Ellenbogen und Oberarme so weit wie möglich nach oben. Achten Sie auf einen geraden Rücken und auf eine gut angespannte Rumpfmuskulatur. Schieben Sie die Langhantel langsam wieder in die Startposition.



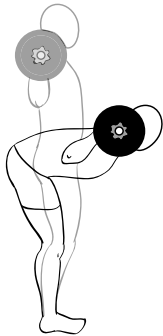
10.5 GESÄSS

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.



10.6 RÜCKEN

Kreuzheben

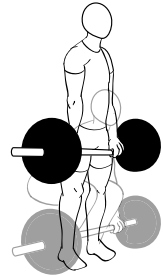
Ganzkörperübung, Stärkung der Rückenmuskulatur.

! 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.

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.



10.7 SCHULTERN

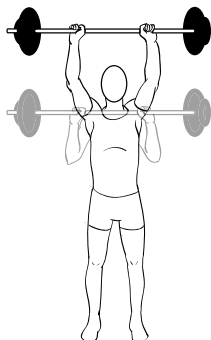
Schulterdrücken (Military Press)

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.



10.8 NACKENDRÜCKEN

Kräftigung der Schultermuskulatur, Trapezmuskel und Trizeps.

Startposition: Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand mit geradem Rücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

Aktion: Drücken Sie die Langhantel nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind. Ziehen Sie die Langhantel langsam und vorsichtig wieder in die Startposition.

Variante: Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.



10.9 SCHULTERHEBEN (SHRUGS)

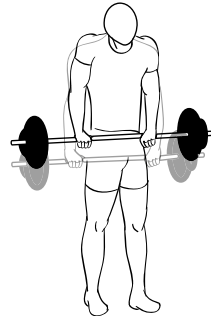
Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur.

Auflösung von Verspannungen und Verbesserung der Haltung.

Startposition: Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa schulterbreit auseinander. Halten Sie die Langhantel mit hängenden Armen im weiten Obergriff vor dem Körper. Die Arme sind nicht ganz gestreckt und bleiben während der gesamten Übung in dieser Position.

Aktion: Ziehen Sie beide Schultern so weit wie möglich nach oben. Halten Sie die Schultern einen Augenblick in der oberen Stellung und lassen Sie sie langsam wieder nach unten.

Variante: Halten Sie die Langhantel im sehr weiten Obergriff mit fast gestreckten Armen hinter dem Rücken.



10.10 BEINE

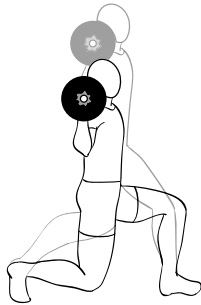
Ausfallschritt

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.



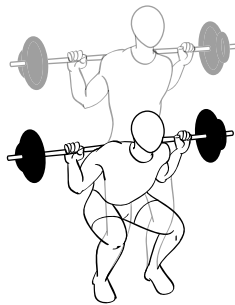
10.11 KNIEBEUGEN

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur.

Startposition: Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff und legen Sie sie hinter dem Kopf auf den Schultern ab. Lassen Sie die Position während der gesamten Übung unverändert.

Aktion: Stehen Sie dafür etwa schulterbreit in aufrechter Position. Das Gewicht liegt auf der Ferse. Richten Sie den Blick nach vorn. Gehen Sie in die Hocke, bis Sie kurz über dem Boden sind und drücken Sie sich dann mit Kraft aus den Fersen wieder hoch. Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

Variante: Kniebeugen mit der Langhantel können Sie ausserdem frontal durchführen, indem Sie die Langhantel im Obergriff mit verschränkten Armen auf dem vorderen Teil der Schultern halten. Zusätzlich können Sie Kniebeugen mit über dem Kopf gestreckten Armen durchführen. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff nach oben. Die Arme sind fast gestreckt und die Langhantel befindet sich leicht hinter dem Kopf.



11 REINIGUNG

HINWEIS! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

» Unsachgemässer Umgang mit der Langhantel kann zu Beschädigungen 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.

1. Wischen Sie die Langhantel und die Hantelscheiben mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
2. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

12 AUFBEWAHRUNG

1. Nehmen Sie die Langhantel nach dem Training auseinander.
2. Bewahren Sie die Langhantel an einem trockenen, gut belüfteten Ort 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.

13 ENTSORGUNG

Die Langhantel sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäss geltenden Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

14 GARANTIE

Bitte wenden Sie sich mit dem Produkt und zugehörigem Kassenbon an Ihre **ALDI SUISSE Filiale**.

14.1 GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrter Kunde,

Die **ALDI SUISSE Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit:	3 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme
Garantieleistung:	Kostenfreie Reparatur, Austausch oder Geldrückgabe Keine Transportkosten

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall von **ALDI SUISSE** bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Wenden Sie sich mit dem Produkt und zugehörigem Kassenbon an Ihre **ALDI SUISSE Filiale**.

Die Garantie gilt nicht:

- **bei Schäden durch Elementarereignisse** (z.B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.), **Unfall, Transport, ausgelaufene Batterien oder unsachgemässe 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 Kostenvoranschlag 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.