

## DE

### AH100-Hantel Bedienungsanleitung

#### Lieferumfang

2x Hanteln  
2x Gummischlaufen

#### Sicherheitshinweise

Wir empfehlen die Verwendung der Hanteln mit den Gummischlaufen. Die vorgegebenen Einkerbungen an den Hantelenden dienen als Ansatzpunkte für die jeweilige Gummischlaufe.

- Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Einsatz. Verwenden Sie keine Hantel, die abgenutzt ist oder Beschädigungen aufweist.
- Wenn Sie sich in Bezug auf Gesundheitsprobleme unsicher sind, konsultieren Sie immer einen Arzt vor der Verwendung der Hanteln.
- Stellen Sie die Hanteln stets auf einer ebenen Oberfläche ab. Als zusätzlichen Schutz für Fußböden oder Teppiche ist es empfehlenswert, eine Gummimatte unter den Hanteln zu platzieren.
- Lassen Sie die Hanteln niemals aus der Höhe auf den Boden fallen, da dies Beschädigungen am Produkt, am Fußboden wie auch mögliche Personenschäden zur Folge haben könnte.
- Stellen Sie sicher, dass die jeweilige Gummischlaufe beim Training in den vorgegebenen Einkerbungen liegt.
- Ziehen Sie bei der Nutzung der Hanteln nicht an den Gummischlaufen, sofern Sie diese befestigt haben.
- Umfassen Sie das Griffstück der Hanteln JEDERZEIT mit festem Griff!
- Halten Sie Kinder und Haustiere von den Hanteln fern.
- Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass Ihre Umgebung frei von möglichen Störungen ist.
- Lassen Sie nach dem Essen 1-2 Stunden vergehen, ehe Sie mit dem Training beginnen.
- Nehmen Sie vor dem Training jeglichen Schmuck ab.
- Die Hanteln sind nicht für die Nutzung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen geeignet. Es sei denn, diese werden durch eine Person überwacht, welche für die Sicherheit verantwortlich ist.

#### Dehnungsübungen

- Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.
- Stehen oder sitzen Sie aufrecht und krümmen Sie nicht den Rücken.
- Halten Sie bei Kraftübungen stets die Spannung und führen Sie nur Übungen aus, die für Sie ungefährlich sind.

#### Produktpflege

- Reinigen Sie die Hanteln mit klarem Wasser und gegebenenfalls mit etwas Spülmittel. Verwenden Sie abseits des Spülmittels keine anderen Reinigungsmittel. Dies gilt auch für scheuernde oder scharfe Reinigungsmittel, die z.B. aus Tensiden, Komplexbildnern, alkalischen Laugen, Quarz- und Marmormehl oder Chlorbleichen bestehen.



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribuí / Distribuito da / Verkoop via:  
Sportstech Brands Holding GmbH  
Karl-Liebknecht-Str. 7  
10178 Berlin / Germany

Tel.: +49 30 23 59 600  
Website: <https://www.sportstech.de>

## EN

### AH100 Dumbbell Instruction Manual

#### Scope of delivery

2x dumbbells  
2x rubber loops

#### Application

We recommend using the dumbbells with the rubber loops. The specified notches on the dumbbell ends serve as starting points for the respective rubber loop.

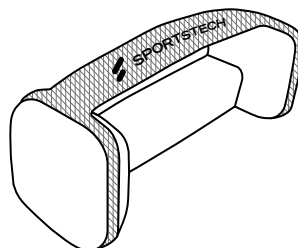
- Check the device before every use. Do not use a dumbbell which is worn out or damaged in any way.
- If you have any health issues or are unsure about your health, always consult a doctor before using the dumbbells.
- Always put the dumbbells on a flat surface. As an additional protection for floors or carpets, we recommend you put a rubber mat underneath the dumbbells.
- Never let the dumbbells fall to the ground as this result in damage of the product, the floor as well as possibly could result in personal injury.
- Make sure that the respective rubber loops sit firmly in the notches during training.
- Do not pull out the dumbbells on the rubber loops while using unless you have attached them.
- Grasp the handle of the dumbbells AT ALL TIMES with a firm grip!
- Keep children and pets away from the dumbbells.
- Before you start your training, make sure your surroundings are free from possible obstructions.
- After eating, wait 1-2 hours before you start exercising.
- Remove any jewelry before you start training.
- The dumbbells are not for use by people (including children) with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and appropriate knowledge, unless these are supported by a person supervisor who is responsible for the security.

#### Safety Advice

- Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.
- Stay or sit upright and don't bend your back.
- Keep a healthy tension with the strength exercises but only perform exercises that are safe for you.

#### Product care

- Clean the dumbbells with clear water and, if necessary, with some washing-up liquid. Do not use any other detergent cleaning supplies. This also applies to abrasive or harsh cleaning agents, e.g. from surfactants, complexing agents, alkaline solutions, quartz and marble powder or chlorine bleach.



## ES

### Manual de Instrucciones - Mancuernas AH100

#### Volumen de suministro

2x mancuernas  
2x enganches de goma

#### Uso

Recomendamos el uso de mancuernas con los enganches de goma. Las ranuras situadas en los extremos de las mancuernas sirven como puntos de sujeción para los enganches de goma correspondientes.

- Revise el equipo antes de estrenarlo. No utilice ninguna mancuerna que tenga signos de desgaste o esté dañada.
- Si por motivos de salud no se siente seguro, consulte siempre a su médico antes de utilizar las mancuernas.
- Deje siempre las mancuernas sobre superficies planas. A modo de protección adicional para el suelo o las alfombras, se recomienda colocar una esterilla debajo de las mancuernas.
- No deje caer nunca las mancuernas al suelo desde alto, ya que esto podría provocar daños en el producto, en el suelo e, incluso, posibles lesiones personales.
- Asegúrese de que durante el entrenamiento los enganches de goma están colocados en las ranuras correspondientes.
- No tire de los enganches de goma cuando utilice las mancuernas si las tiene sujetas.
- Agarre SIEMPRE la empuñadura de las mancuernas con firmeza.
- Mantenga las mancuernas fuera del alcance de niños y mascotas.
- Antes de comenzar el entrenamiento, asegúrese de que no hay posibles obstáculos en la zona deseada.
- Deje pasar entre una y dos horas después de comer antes de empezar con el entrenamiento.
- Qítense cualquier tipo de joyas antes de comenzar a entrenar.
- Las mancuernas no son adecuadas para su uso por parte de personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o intelectuales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento. A menos que les supervise otra persona que se haga responsable de su seguridad.

#### Consejos de seguridad

- Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.
- Siéntese derecho y no arquee su espalda.
- Mantenga la tensión durante los ejercicios de fuerza y realice ejercicios que no sean peligrosos para su salud.

#### Mantenimiento

- Limpie las mancuernas con agua corriente y, si fuera necesario, con jabón. No utilice ningún otro producto limpiador que no sea jabón. Esto incluye productos limpiadores abrasivos o ácidos, como son los tensioactivos, agentes quelantes, soluciones alcalinas, polvo de cuarzo o mármol, o blanqueadores con cloro.



Scannen Sie hier für  
weitere Informationen.  
[https://service.innovamaxx.de/ah100\\_video](https://service.innovamaxx.de/ah100_video)

**FR**
**Manuel d'instructions pour haltères AH100**
**Contenu de la livraison**

2x haltères  
2x protections en caoutchouc

**Utilisation**

Nous vous recommandons d'utiliser les haltères avec les protections en caoutchouc. Des encoches aux extrémités des haltères servent de point de départ pour la mise en place de la protection en caoutchouc correspondante.

- Contrôlez l'équipement avant chaque utilisation. N'utilisez pas un haltère qui semble usé ou endommagé.
- Déposez toujours les haltères sur une surface plane. Pour mieux protéger les sols ou les tapis, il est recommandé de placer un tapis en caoutchouc sous les haltères.
- Ne laissez jamais tomber les haltères au sol depuis une certaine hauteur. Cela pourrait entraîner des dommages au produit ou au sol, mais aussi provoquer des blessures.
- Assurez-vous que la protection en caoutchouc se trouve dans les bonnes encoches lors de l'entraînement.
- Lors de l'utilisation des haltères, ne tirez pas sur les protections en caoutchouc dans la mesure où vous les avez fixées.
- Saisissez les haltères par une prise ferme à CHAQUE FOIS !
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin des haltères.
- Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous que votre environnement est exempt de possibles interférences.
- Après avoir mangé, laissez passer 1 à 2 heures avant de démarrer votre séance d'entraînement.
- Enlevez tous vos bijoux avant de commencer l'entraînement.
- Les haltères ne sont pas adaptés à une utilisation par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou ayant un manque d'expérience et de connaissances. Sauf s'ils sont sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité.

**Instructions de sécurité**

- Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.
- Asseyez-vous, gardez le dos droit ne vous courbez pas.
- Maintenez la tension pendant les exercices de mulation et n'effectuez que des exercices qui ne sont pas dangereux pour vous.

**Entretien du produit**

- Nettoyez es haltères avec de l'eau claire et éventuellement un peu de produit vaisselle. N'utilisez pas d'autres produits de nettoyage que du liquide vaisselle. Cela vaut aussi pour les produits de nettoyage abrasifs ou agressifs composés, comme d'argents tensioactifs ou de lessives alcalines.

**IT**
**Manuale d'istruzioni del manubrio AH100**
**Dotazione di fornitura**

2x manubri  
2x cinghie di gomma

**Applicazione**

Raccomandiamo l'uso die manubri con gli anelli di gomma. Le tacche sulle estremità dei manubri fanno da punti di attacco per gli anelli di gomma.

- Controllare il dispositivo prima dell'uso. Non usare un manubrio consumato o danneggiato.
- Se pensate di avere qualche problema di salute, consultate sempre un medico prima di usare i manubri.
- Posizionare sempre i manubri su una superficie piana. Per proteggere pavimenti o tappeti mettere un tappetino di gomma sotto i manubri.
- Mai far cadere i manubri dall'alto sul pavimento perché questo può causare danni al prodotto, al pavimento pavimento e causare lesioni personali.
- Assicuratevi che i rispettivi anelli di gomma si trovino nelle tacche previste.
- Quando si usano i manubri, non tirare le cinghie di gomma se non le avete agganciate bene ai manubri.
- Afferrare la maniglia SEMPRE con una presa salda!
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dai manubri.
- Prima di iniziare l'allenamento, assicuratevi che il vostro ambiente sia libero da possibili interferenze.
- Dopo aver mangiato, attendere 1-2 ore prima di iniziare ad allenarvi.
- Togliere tutti i gioielli o gli accessori prima di iniziare l'allenamento.
- I manubri non sono destinati all'uso di persone (compresi bambini) che hanno limiti fisici, sensoriali, mentali o persone inesperte che non conoscono il prodotto a meno che non siano supervisionati da una persona, responsabile per la loro sicurezza.

**Istruzioni di sicurezza**

- Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.
- Stai in piedi o siediti dritto. Non inarcare la schiena
- Durante l'esecuzione degli esercizi di forza mantenere i muscoli contratti ed eseguire solo esercizi sicuri che vanno bene per il proprio fisico.

**Cura del prodotto**

- Re Pulire i manubri con acqua pulita e, se necessario, con un po di detersivo per lavare i piatti. Non usare nessun altro detersivo. Non usare detersivi abrasivi o tensioattivi, agenti complessanti, liscivie alcaline, quarzo e polvere di marmo o candeggine al cloro.

**NL**
**AH100-halters - Gebruiksaanwijzing**
**Omvang van de levering**

2x halters  
2x rubberen lussen

**Toepassing**

Wij raden aan de halters met de rubberen lussen te gebruiken. De vooraf bepaalde inkepingen aan de uiteinden van de halters dienen als bevestigingspunten voor de bijbehorende rubberen lus.

- Controleer het product voor elk gebruik. Gebruik geen halters die zijn versleten of beschadigd.
- Raadpleeg altijd een arts voordat je de halters gebruikt, als je niet zeker bent van eventuele gezondheidsproblemen.
- Plaats de halters altijd op een vlakke ondergrond. Voor extra bescherming van vloeren of tapijten is het aan te bevelen een rubberen mat onder de halters te leggen.
- Laat de halters nooit van een hoogte op de vloer vallen. Dit kan schade aan het product, de vloer en mogelijk persoonlijk letsel tot gevolg hebben.
- Zorg ervoor dat de bijbehorende rubberen lussen tijdens de training in de aangegeven inkepingen zitten.
- Trek bij het gebruik van de halters niet aan de rubberen lussen als je die hebt bevestigd.
- Pak het handvat van de halters ALTIJD stevig vast!
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de halters.
- Zorg dat je omgeving vrij is van mogelijke hindernissen voordat je met je training begint.
- Laat 1-2 uur voorbijgaan na het eten voordat je begint te sporten.
- Doe sieraden af voordat je gaat sporten.
- De halters zijn niet geschikt voor gebruik door personen (ook kinderen) met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan van een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid.

**Veiligheidsaanwijzingen**

- Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.
- Ga rechtop zitten en buig de rug niet.
- Houd de spanning tijdens krachtoefeningen en doe alleen oefeningen die niet gevaarlijk zijn voor jou.

**Productonderhoud**

- Maak de halters schoon met zuiver water en indien nodig, een beetje afwasmiddel. Gebruik geen andere schoonmaakmiddelen dan afwasmiddel. Dit geldt ook voor schurende of agressieve reinigingsmiddelen die bestaan uit bijvoorbeeld oppervlakteactieve stoffen, complexvormers, alkalische stoffen en chloorbleekmiddelen.

