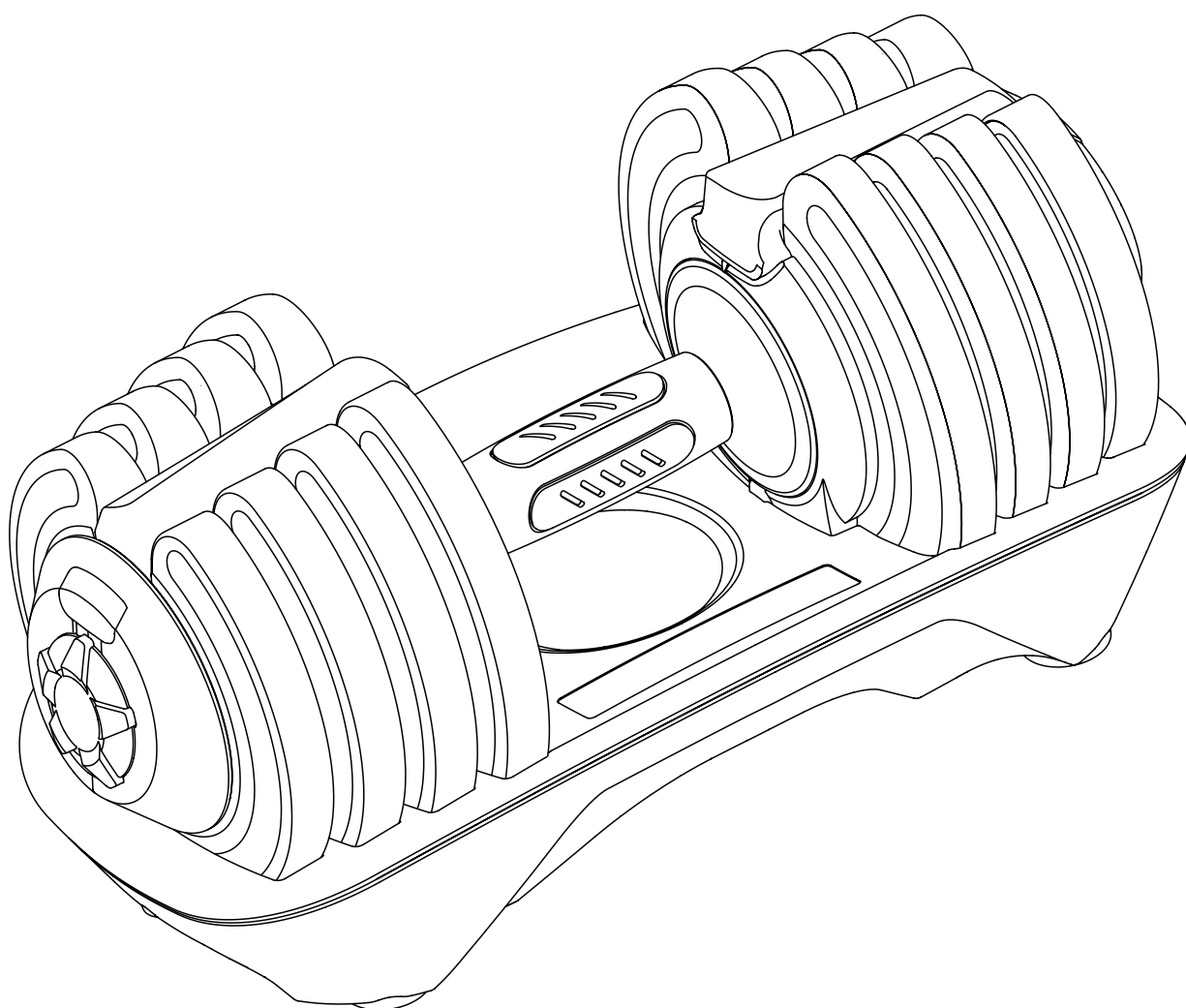




IRONMATE 18KG

Verstellbare Hantel



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



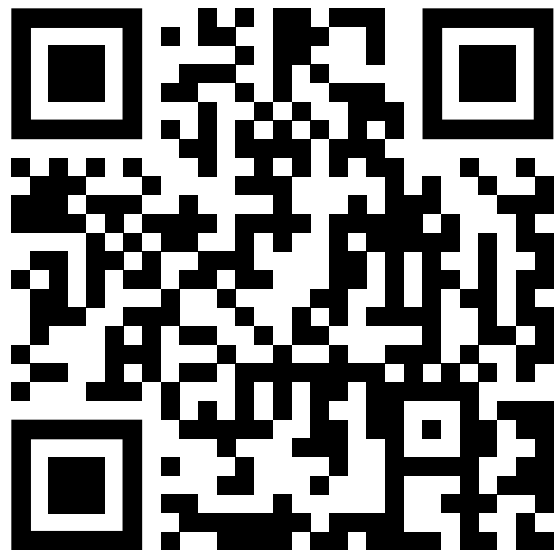
Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Unsere Video Tutorials für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

- 1. QR-Code scannen
- 2. Videos anschauen
- 3. Schnell und sicher starten



Link zu den Videos:
https://sportstech.link/ironmate_18_faq

INHALTSVERZEICHNIS

1. SICHERHEITSHINWEISE 6

2. LIEFERUMFANG UND PRODUKTINFORMATIONEN 7

3. REINIGUNG UND PFLEGE/WARTUNG 7

4. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE 8

5. VERWENDUNG 8

6. DEHNUNGSÜBUNGEN 10

7. ÜBUNGEN MIT KURZHANTEL 11

8. ENTSORGUNG..... 12



1. SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät wurde für optimale Sicherheit entwickelt. Es sind jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, wenn Sie dieses Gerät verwenden wollen. Achten Sie darauf, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie Ihr Gerät verwenden. Beachten Sie insbesondere die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:



Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

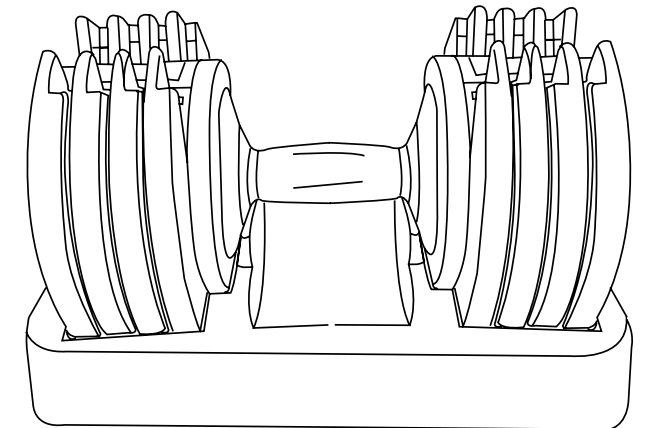
- Das Produkt niemals in irgendeiner anderen Art und Weise verwenden, als es in dieser Anleitung erklärt ist. Machen Sie sich vor der Verwendung des Gerätes mit dessen Zusammenbau und Betrieb vertraut.
- Dieses Gerät wurde für den Einsatz im Haus-Innenbereich entwickelt. Es ist nicht für gewerbliche Anwendungen oder den Außenbereich gedacht. Der Einsatz in nicht empfohlenen Umgebungen ist untersagt, da dies zu ernsthaften Verletzungen führen kann.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, dafür zu sorgen, dass alle Nutzer dieses Geräts über die dargestellten Vorkehrungen ausreichend informiert sind.
- Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Einsatz auf Stabilität, lockere Einzelteile, Rost und andere mögliche Schäden. Verwenden Sie keine Hantel, die abgenutzt ist oder beschädigte Teile aufweist.
- Schmieren Sie bewegliche Teile bei Bedarf, beispielsweise bei sehr häufiger Nutzung.
- Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Bodenfläche auf. Als zusätzlichen Schutz für Fußböden oder Teppiche ist es empfehlenswert, eine Bodenschutzmatte unter dem Gerät zu platzieren. Es ist außerdem wichtig, dass die Oberfläche trocken ist.
- Halten Sie Kinder und Haustiere grundsätzlich von dem Gerät fern. Teenager unter 18 Jahren müssen bei der Verwendung dieses Produktes von Erwachsenen beaufsichtigt und angeleitet werden.
- Lassen Sie die Hantel niemals aus der Höhe auf den Boden fallen, da dies Beschädigungen am Gerät und mögliche Personenschäden zur Folge haben könnte.
- Umfassen Sie das Griffstück während der Verwendung JEDERZEIT mit festem Griff. Halten Sie die Hantel NIEMALS an den Hantelscheiben fest, sondern benutzen Sie ausschließlich die vorgesehene Grifffläche.
- Versuchen Sie niemals, eine Scheibe zu wechseln oder das Gewicht anzupassen, wenn sich die Hantel nicht in aufrechter Position in der Hantelablage auf dem Boden befindet.
- Die empfohlene Gewichtsgrenze von 18 kg für den Hantelträger sollte nicht überschritten werden.
- Stellen Sie sicher, dass die Scheiben beidseitig fest im Hantelgriff fixiert sind, bevor Sie Ihr Training beginnen. Eine fehlerhafte Installation kann zur Folge haben, dass die Scheiben nicht einwandfrei befestigt sind und unbeabsichtigt herunterfallen.
- Führen Sie keinerlei Fremdkörper in die Öffnungen des Gerätes ein.
- Bevor Sie irgendein Krafttraining oder eine Herz-Kreislauf-Trainingseinheit (Kardiotraining) beginnen, wärmen Sie sich mit Dehnungsübungen gut auf. Die Ironmate Hantel ist SEHR schwer, wenn sie mit allen Gewichten ausgestattet ist. Versuchen Sie am Anfang einer Trainingseinheit NICHT, mehr als ein moderates Gewicht zu heben.

- Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während der Übungen Schmerzen oder Schwindel empfinden, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie Ihren Arzt. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Folgeschäden, die durch die Verwendung dieses Gerätes entstanden sind.
- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe wie z.B. Trainingsanzug, kurze Hosen, Turnschuhe.
- Nehmen Sie vor dem Training allen Schmuck ab.
- Während des Trainings wird eine weitere Person zur Hilfestellung empfohlen.
- Es darf nur eine Person das Produkt zur selben Zeit benutzen.
- Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass sich keine potenziellen Störfaktoren in Ihrem Trainingsbereich befinden.
- Lassen Sie nach dem Essen 1-2 Stunden vergehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Das Produkt ist nicht für die Nutzung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen geeignet, es sei denn sie werden durch eine Person überwacht, welche für die Sicherheit verantwortlich ist.
- Drehen Sie den Griff nicht mit Gewalt, wenn er nicht funktioniert.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch, verwenden Sie keine Hanteln, deren Teile abgenutzt oder beschädigt sind.

2. LIEFERUMFANG UND PRODUKTINFORMATIONEN

Bezeichnung	Anzahl
Verstellbarer Griff	1
Hantelplatten	8
Hantelablage	1
Handbuch	1

Modell	Ironmate
Maße Hantel (LxBxH)	39,8 x 17,9 x 15cm
Maße Hantelablage	39,8 x 20,6 x 9,2cm
Bruttogewicht	21 kg
Nettogewicht	20 kg



3. REINIGUNG UND PFLEGE/WARTUNG

- Bewahren Sie das Gerät in einer trockenen Umgebung auf. Es sollte nicht im Freien, in einer Garage oder einem Außengebäude gelagert werden.
- Überprüfen Sie das Gerät immer vor dem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis es repariert wurde.
- Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, um das Gerät sauber zu halten. Um die Langlebigkeit der Hantel zu erhöhen, sollten Sie die Bestandteile regelmäßig mit einem Feinmechaniköl/-spray (z. B. WD-40) pflegen.

4. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

https://sportstech.link/ironmate_18_spareparts



5. VERWENDUNG



Die Hantel muss sich während der Gewichtseinstellung **IMMER** in aufrechter Position auf der Hantelablage am Boden befinden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie die Hantel in Benutzung nehmen.

Es gibt 12 Gewichtsstufen (sowohl in kg als auch in lb) gemäß der untenstehenden Tabelle.

KG	1.5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14.5	17	20	24	27	29	31	36	40

* Hinweis: Aufgrund von Rundungen bei der Skaleneinteilung kann es zu Abweichungen zwischen dem tatsächlichen Gewicht und der Skalenmarkierung kommen.

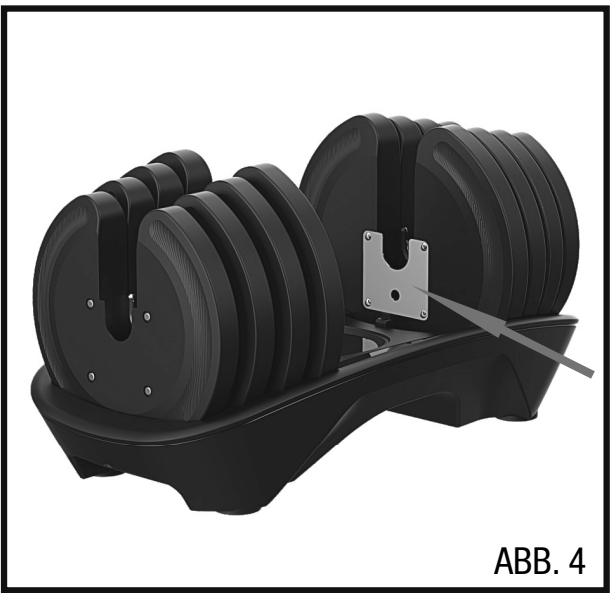
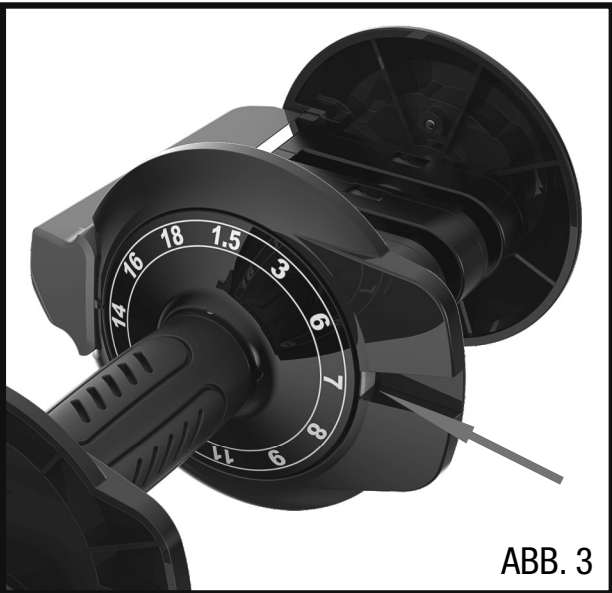
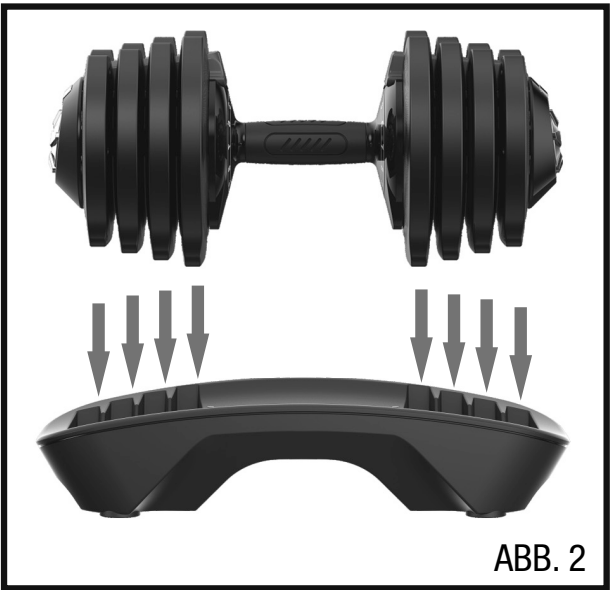
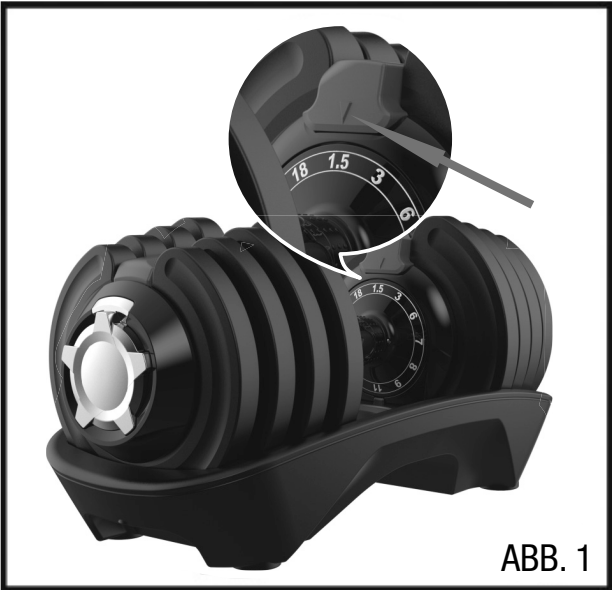
1. Diese Hantel muss mit der Originalbasis eingestellt werden. Achten Sie beim Zurücklegen der Hanteln auf die Basis darauf, dass jede Hantelscheibe mit der entsprechenden Rille in der Basis ausgerichtet ist (ABB. 2).

2. Drehen Sie den Griff, um die gewünschte Gewichtsskala auf die Position des Dreiecksindikators einzustellen (ABB. 1), bevor Sie die Hantel anheben – andernfalls besteht die Gefahr, dass Hantelscheiben herunterfallen.

* Bevor Sie die Hantel anheben, stellen Sie sicher, dass die Skala am Griff korrekt eingestellt ist (dies ist durch ein Klicken und eine leichte Vibration des Griffs wahrnehmbar).

3. Um die Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie beim ersten Gebrauch die Hantel auf jedes Gewicht ein und schütteln Sie die Hantel in alle Richtungen, um zu überprüfen, ob sich Hantelscheiben lösen.

4. Falls Hantelscheiben klemmen oder herausgefallen sind, verwenden Sie einen Schraubendreher, um die Federverriegelung am Griff zu drücken (ABB. 3), und drehen Sie den Griff auf die kleinste Gewichtsstufe (beide Seiten müssen angepasst werden). Legen Sie anschließend alle Hantelscheiben wieder in die entsprechenden Schlitze und achten Sie darauf, dass die Metallseite zur Mitte der Basis zeigt (ABB. 4), um die Hantel erneut verwenden zu können.



6. DEHNÜBUNGEN

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3 SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie es mit dem linken Fuß.

5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6 ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken, bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

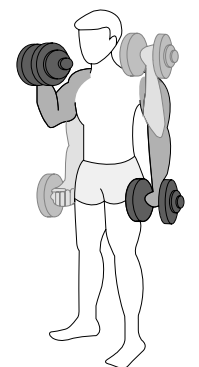


7. ÜBUNGEN MIT KURZHANTEL

Kurzhantelcurl stehend

Zielmuskeln: Bizeps

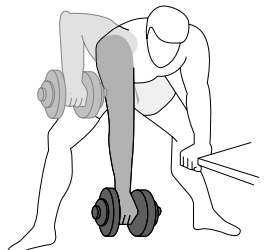
Stehen Sie aufrecht und halten Sie den Rücken gerade. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen eng am Körper anliegen. Die Hanteln werden in Ruhe auf Hüfthöhe gehalten und im Wechsel an die Brust gezogen.



Einarmiges, vorgebeugtes Rudern

Zielmuskeln: großer Rückenmuskel (Latissimus), Bizeps und Trapezmuskel

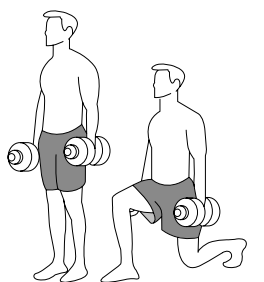
Stützen Sie sich mit einem Arm auf einer Bank ab (Höhe einer Sitzfläche). Der Oberkörper ist vorgebeugt und gerade. Ziehen Sie die Hantel bis auf die Höhe Ihrer Brust. Dabei wird der Ellenbogen seitlich am Oberkörper vorbei geführt.



Einbeinige Kniebeuge mit Kurzhantel

Zielmuskeln: Quadrizeps, Gesäßmuskel, Schenkelbeuger

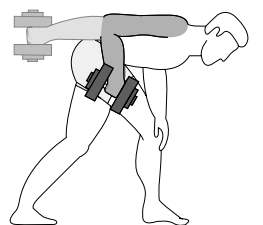
Halten Sie die Hanteln auf Hüfthöhe und machen Sie aus dem aufrechten Stand einen Ausfallschritt nach vorne. Das vordere Knie geht dabei nicht über die Fußspitze hinaus. Halten Sie diese Position kurz und richten Sie sich kontrolliert wieder auf.



Trizeps-Kickbacks

Zielmuskeln: Trizeps

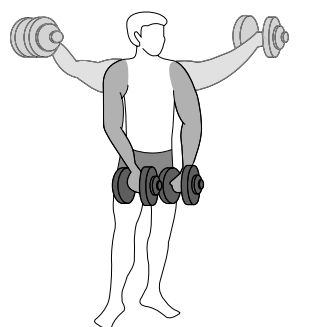
Machen Sie einen Schritt nach vorne und beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Strecken Sie den Arm gerade nach hinten. Halten Sie die Position und bewegen Sie die Hantel nur mit dem Unterarm. Spannen Sie beim Armstrecken den Trizeps an.



Seitheben

Zielmuskeln: Deltamuskel (Schultern)

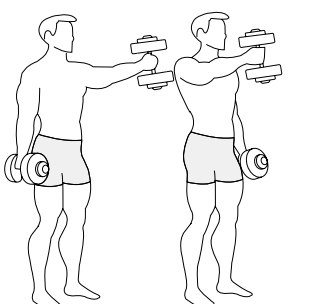
Die Hanteln werden auf Hüfthöhe gehalten. Die Handflächen zeigen zum Körper. Heben Sie die Hanteln im Bogen hoch, bis auf Kopfhöhe und halten Sie die Position kurz. Führen Sie die Bewegung kontrolliert und ohne Schwung durch. Führen Sie die Hanteln wieder zurück auf die Ausgangsposition.



Frontheben, abwechselnd im Hammergriff

Zielmuskeln: vorderer Deltamuskel, Armbeugermuskel

Stehen Sie mit geradem Rücken. Halten Sie die Hanteln auf Hüfthöhe, seitlich am Körper. Heben Sie abwechselnd eine Hantel auf Brusthöhe. Halten Sie diese Position kurz und führen Sie den Arm zurück.



8. ENTSORGUNG



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.

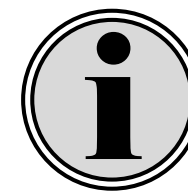
USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all people using the device have read and understood the user manual.



Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Our video tutorials for you!

Assembly, use, disassembly.

- 1. Scan the QR code
- 2. Watch videos
- 3. Start fast and safely



Link to the videos:
https://www.sportstech.link/Ironmate_18_faq

TABLE OF CONTENTS

- 1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTION.....16
- 2. SCOPE OF DELIVERY AND PRODUCT INFORMATION.....17
- 3. CLEANING AND MAINTENANCE.....17
- 4. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST18
- 5. USE18
- 6. STRETCH EXERCISE.....20
- 7. DUMBBELL EXERCISES21
- 8. DISPOSAL22

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTION

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:



Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

- Never use the product in any way other than as explained and directed in this manual. Familiarize yourself with the correct use of the device and its assembly and operation.
- This device was developed for indoor use. It is not intended for commercial or outdoor use. Use in non-prescribed environments is prohibited as this can lead to serious injuries.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this device are adequately informed concerning the correct use of and conditions applying to the product as presented.
- Before each use, check the device for stability, loose individual parts, rust and any other possible damage. Do not use a dumbbell that has worn or damaged parts.
- Lubricate moving parts as required, for example if they are used very often.
- Place the unit on a level surface. As an extra protection for floors or carpets, it is recommended to place a rubber mat under the appliance. It is also important that the surface is dry.
- Keep children and pets away from the device. Teenagers under the age of 18 must be supervised and instructed by adults when using this product.
- Never drop the dumbbells to the ground or to the floor, as this may cause damage to the product and possible personal injury.
- Grasp the bar with a firm grip AT ALL TIMES during use. NEVER hold the dumbbell by the weight plates, only use the designated gripping surface.
- Never try to change a plate or adjust the weight if the dumbbell is not in the correct position in the dumbbell rest on the floor.
- The recommended weight limit of 18 kg for the dumbbell carrier should not be exceeded.
- Make sure that the discs are firmly fixed on the dumbbell handle on both sides before you start your workout. Incorrect installation can result in the weights not being properly attached and accidentally falling.
- Do not insert any foreign objects into the openings of the device.
- Before starting any strength training or cardiovascular exercise (cardio exercise), warm up with stretching exercises. The Ironmate dumbbell is VERY heavy when fully loaded with all weights. DO NOT attempt to lift more than a moderate weight at the beginning of a workout.
- If you experience pain or dizziness at any time during the exercises, stop exercising immediately and consult your doctor. We assume no responsibility for personal injury or consequential damage caused by the use of this product.
- Always wear suitable clothing and shoes, such as a tracksuit, shorts, sneakers.
- Remove all jewelry before training.
- During training, another person is recommended for assistance.
- Only one person is allowed to use the product at the same time.
- Before you start exercising, make sure that your environment is free of potential hazards and obstacles

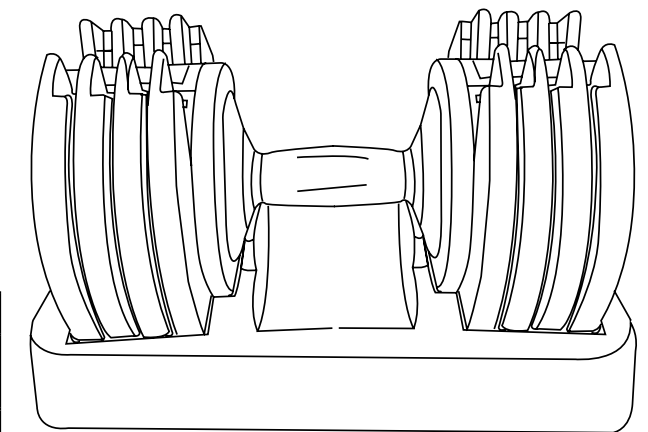
that could interfere with the safe use of the product.

- Allow 1-2 hours after eating before starting to exercise
- The product is not suitable for use by persons (including children) with limited physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge unless fully supervised and monitored by an adult responsible for safety.

2. SCOPE OF DELIVERY AND PRODUCT INFORMATION

Description	Quantity
Adjustable handle	1
Weight plates	8
Dumbbell rack	1
User manual	1

Model	IRONMATE
Dimensions dumbbell (LxWxH)	39,8 x 17,9 x 15cm
Dimensions dumbbell rack (LxWxH)	39,8 x 20,6 x 9,2cm
Gross weight	21 kg
Net weight	27 kg



3. CLEANING AND MAINTENANCE

- Store the equipment in a dry environment. It should not be stored outdoors, in a garage or outbuilding.
- Always check the equipment before use. Replace defective components immediately and keep the equipment out of use until it is repaired.
- Use a damp cloth to keep the equipment clean. To increase the longevity of the dumbbell, you should regularly care for the various components with a precision engineering oil / spray (e.g. WD-40).

4. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

https://www.sportstech.link/Ironmate_18_spareparts



5. USE



The dumbbell must **ALWAYS** be in an upright position on the dumbbell rest on the floor during weight adjustment. Read all instructions before using this equipment.

There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart.

KG	1.5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14.5	17	20	24	27	29	31	36	40

* Remark: Because the scale is marked by rounding, there may be errors in the actual weight and scale marking.

1. This dumbbell needs to be adjusted with the original base. When placing the dumbbells back on the base, make sure that each dumbbell sheet is aligned with the corresponding groove on the base (FIG.2).

2. Rotate the handle to adjust the required weight scale to the triangle indicator position (FIG. 1) before lifting the dumbbell, otherwise there is a risk of dumbbell sheet dropping.

* Before lifting the dumbbell, make sure that the scale of the handle is properly adjusted (it can be sensed by the clicking sound and the vibration of the handle).

3. To ensure safety, when first using, please adjust the dumbbell to each weight and shake the dumbbells in all directions, check whether the dumbbell sheet will fall off.

4. In case of dumbbell sheets stuck or dropped, use a screwdriver to press the spring key of the handle (FIG. 3) and rotate the handle to the minimum scale (both sides need to be adjusted). Then put all dumbbell sheets back into the corresponding slot and make sure that the metal sheet is facing the center of the base (FIG. 4) for reuse.

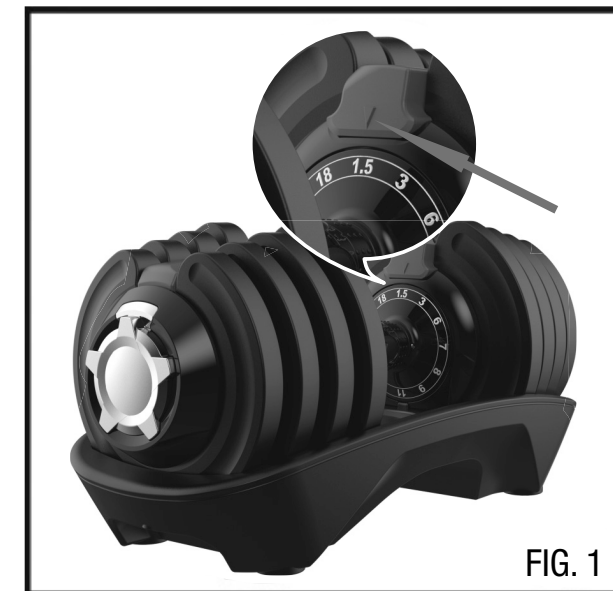


FIG. 1

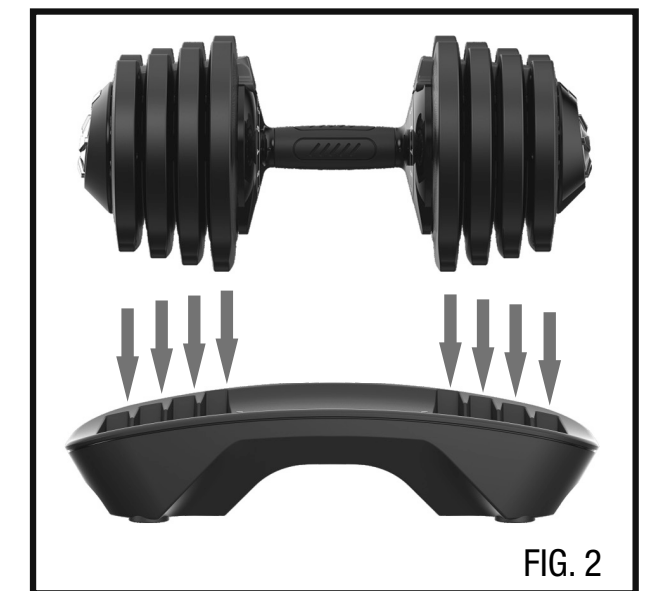


FIG. 2

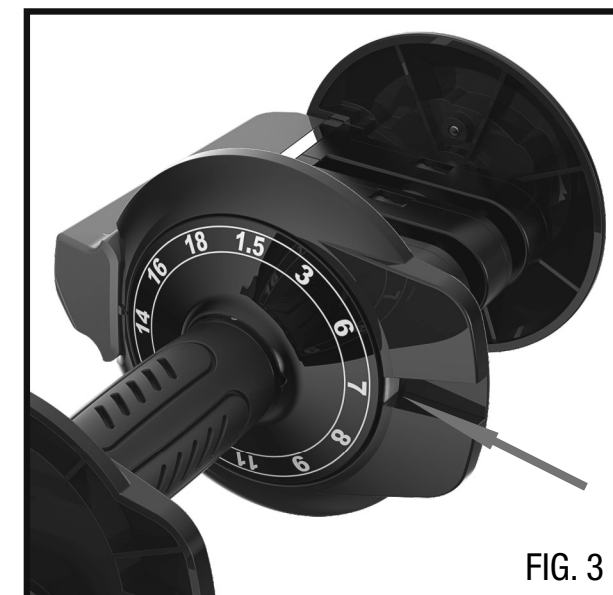


FIG. 3

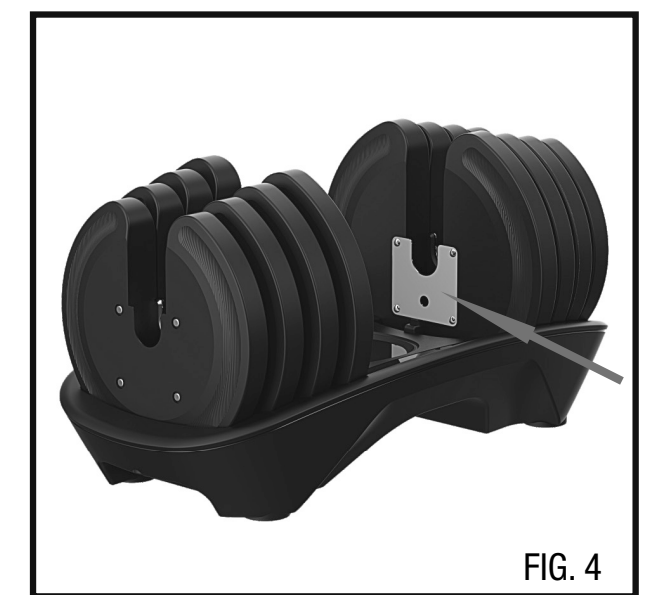


FIG. 4



6. STRETCH EXERCISE

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.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6 TOE TOUCHES

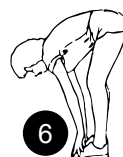
Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8 CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

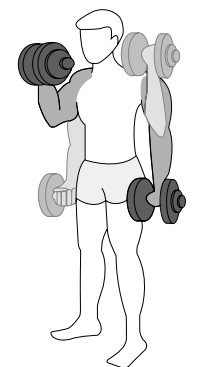


7. DUMBBELL EXERCISES

Standing dumbbell curl

Target muscles: biceps

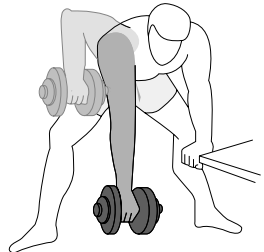
Stand upright and keep your back straight. Make sure that your elbows are close to your body. The dumbbells are kept at waist height at rest and lifted up alternately to the chest.



One-armed, bent over rowing

Target muscles: large back muscle (latissimus), biceps and trapezius muscle

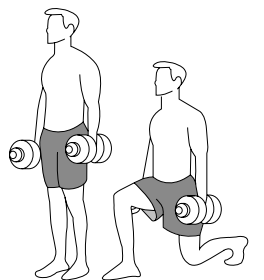
Support yourself with one arm on a bench (height of a seat). Your upper body should lean forward but remain straight. Pull the barbell up to the level of your chest. The elbow is passed to the side of the upper body.



One-legged squat with dumbbell

Target muscles: quadriceps, gluteus, hamstring

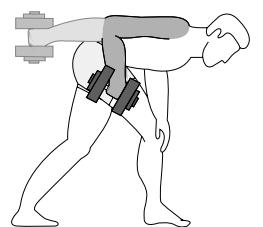
Hold the dumbbells at your waist and take a lunge forward when standing upright. The front knee should not go over the tip of the foot. Keep this position short and straighten up again in a controlled manner.



Tricep kickbacks

Target muscles: triceps

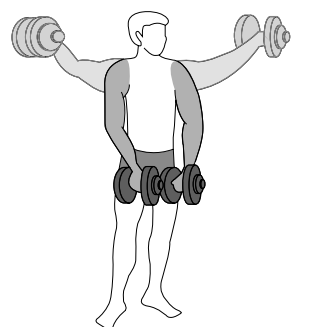
Take a step forward and lean your torso forward. Extend your arm straight back. Hold the position and only move the barbell with your forearm. Tense your triceps while stretching your arms.



Lateral Raises

Target muscles: deltoid (shoulders)

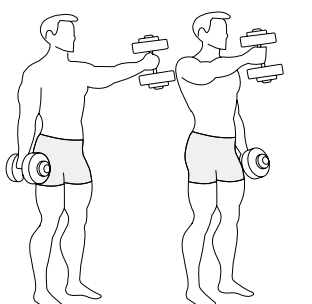
The dumbbells are held at waist height. The palms face the body. Lift the dumbbells up to head height and keep the position short. Carry out the movement in a controlled manner and without gaining momentum. Bring the dumbbells back to the starting position.



Front raises, alternately in the hammer grip

Target muscles: anterior deltoid, arm flexor

Stand with your back straight. Hold the dumbbells at the waist, on the side of your body. Alternately lift a barbell to chest level. Hold the position for a short while and bring your arm back.



8. DISPOSAL



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.



Nuestros tutoriales en video para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

- 1. Escanear el código QR
- 2. Ver vídeos
- 3. Comienza rápido y seguro



Enlace a los videos:
https://www.sportstech.link/Ironmate_18_faq

CONTENIDO

- 1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE26
- 2. VOLUMEN DE LA ENTREGA E INFORMACIÓN DEL PRODUCTO27
- 3. CUIDADO Y MANTENIMIENTO27
- 4. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS28
- 5. USO28
- 6. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO30
- 7. EJERCICIOS CON MANCUERNAS31
- 8. DESECHO32

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Este equipo de ejercicios está construido para su máxima seguridad. Sin embargo, deben tenerse en cuenta ciertas precauciones siempre que maneje un equipo de ejercicios. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar o usar el dispositivo. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:



Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio.

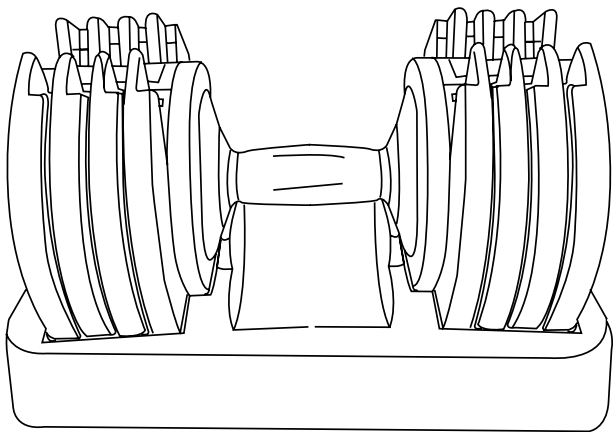
- Nunca utilice el producto de ninguna otra manera que no sea la descrita en este manual. Familiarícese con el montaje y el funcionamiento del dispositivo mediante su uso.
- Este dispositivo fue desarrollado para su uso en interiores. No está destinado para uso comercial o al aire libre. Queda prohibido el uso en entornos no recomendados, ya que puede causar lesiones graves.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén adecuadamente informados de las precauciones indicadas.
- Revise la estabilidad del equipo antes de cada uso, así como si hay piezas sueltas, óxido o cualquier otro posible daño. No utilice pesos que estén desgastados o tenga piezas dañadas.
- Lubrique las piezas móviles cuando sea necesario, por ejemplo si lo utiliza muy a menudo.
- Coloque la unidad sobre una superficie nivelada. Como protección adicional para suelos o alfombras, se recomienda colocar una esterilla de goma debajo de la unidad. También es importante que la superficie esté seca.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de niños y animales. Los menores que utilicen este producto deben estar supervisados por un adulto.
- Nunca deje caer la mancuerna desde una gran altura, ya que podría dañar el producto y provocar lesiones.
- Agarre SIEMPRE la empuñadura con firmeza durante el uso. No agarre NUNCA las mancuernas por los discos, utilícelas únicamente sujetándolas por la superficie de agarre prevista.
- No intente cambiar nunca un disco ni ajustar el peso, a menos que la mancuerna se encuentre en posición recta en el soporte para mancuernas en el suelo.
- El límite de peso recomendado de 18 kg para el soporte de mancuernas no debe sobrepasarse.
- Asegúrese de que los discos están fijados por ambos lados de la mancuerna en el agarre antes de empezar a entrenar. Un montaje defectuoso puede causar que los discos no estén bien fijados y se caigan imprevisiblemente.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas del equipo.
- Antes de comenzar cualquier entrenamiento de fuerza o cardiovascular (cardio), realice un buen calentamiento. La mancuerna Ironmate es muy pesada cuando está completamente cargada con todos los discos. No trate de levantar más de un peso moderado al comienzo de una sesión de entrenamiento.
- Si experimenta dolor o mareos en cualquier momento durante el ejercicio, deje de entrenar inmediatamente y consulte a su médico. No nos hacemos responsables de lesiones personales o daños provocados por el uso de este dispositivo.

- Siempre use ropa y zapatos adecuados, por ejemplo, chándal, pantalones cortos y zapatillas de deporte.
- Quítese todas las joyas antes de entrenar.
- Durante el entrenamiento es recomendable que otra persona pueda prestar ayuda si es necesario.
- Sólo una persona puede utilizar el producto a la vez.
- Antes de comenzar a entrenar, asegúrese de que su entorno esté libre de posibles obstáculos.
- Deje que transcurran 1-2 horas después de comer antes de comenzar a entrenar.
- El producto no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o con falta de experiencia y conocimientos. Siempre deben utilizarlo en la presencia de una persona responsable de su seguridad.

2. VOLUMEN DE LA ENTREGA E INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

Nombre	Cantidad
Empuñadura ajustable	1
Discos de	8
Soporte para mancuernas	1
Manual de instrucciones	1

Modelo	IRONMATE
Medida de la mancuerna (la. x an. x al.)	39,8 x 17,9 x 15cm
Medida del soporte para mancuernas (la. x an. x al.)	39,8 x 20,6 x 9,2cm
Peso lordo	21 kg
Peso neto	20 kg



3. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Guarde el dispositivo en un entorno seco. No debe guardarse al aire libre, en un garaje o en dependencias.
- Revise todo antes de cada uso. Cambien los componentes defectuosos inmediatamente y no use el dispositivo hasta que esté reparado.
- Use un paño húmedo tibio para mantener el equipo limpio. Para mejorar la durabilidad de la mancuerna, debe cuidar de forma regular los componentes con aceite o aerosol mecánico de precisión (p. ej. WD-40).

4. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

https://www.sportstech.link/Ironmate_18_spareparts



5. USO



Cuando ajuste el peso de la mancuerna, esta debe encontrarse siempre en posición recta sobre el suelo en el soporte para mancuernas. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

Hay 12 incrementos de peso (tanto en kg como en lb) según la tabla que aparece a continuación.

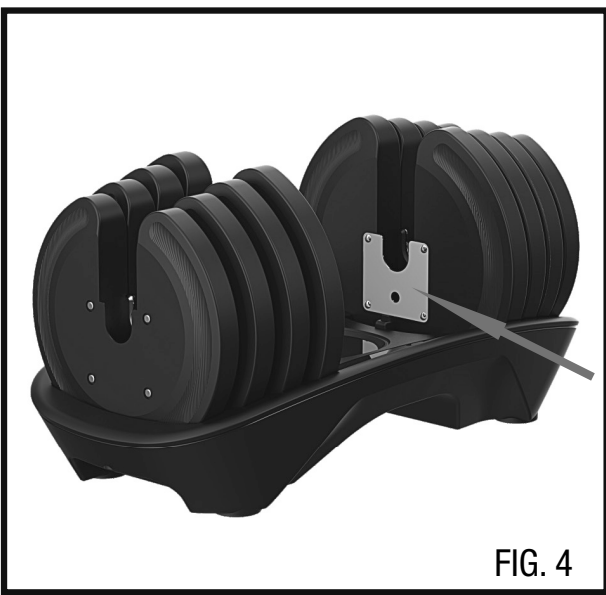
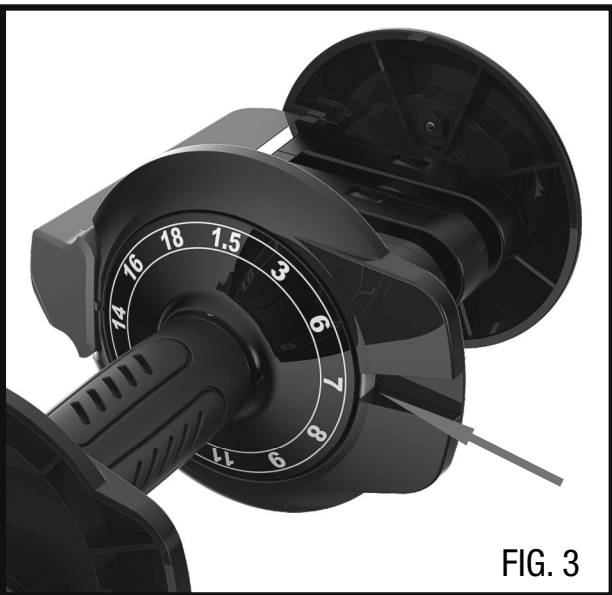
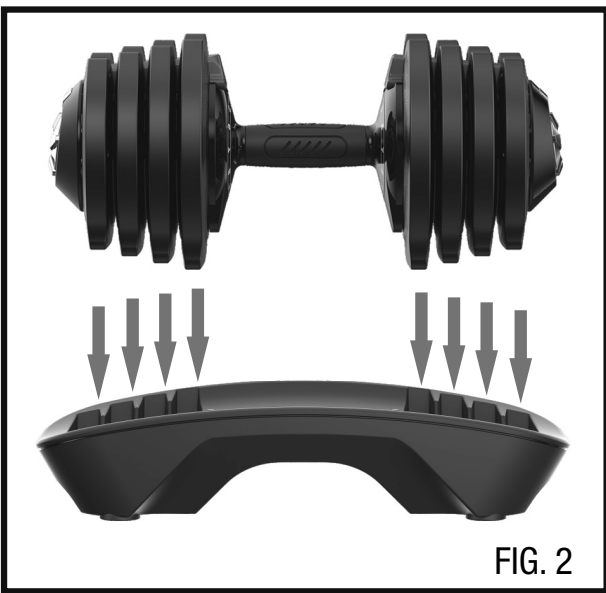
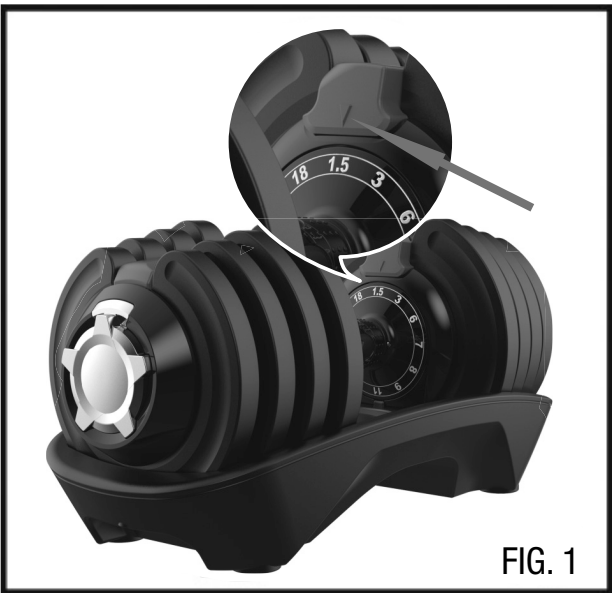
KG	1.5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14.5	17	20	24	27	29	31	36	40

* Nota: Debido al redondeo de la escala, puede haber diferencias entre el peso real y la marca de la escala.

1. Esta mancuerna debe ajustarse con la base original. Al colocar la mancuerna de nuevo en la base, asegúrese de que cada disco de peso esté alineado con la ranura correspondiente de la base (FIG. 2).
2. Gire el mango para ajustar la escala de peso deseada a la posición del indicador triangular (FIG. 1) antes de levantar la mancuerna, de lo contrario, existe el riesgo de que se caigan los discos.

* Antes de levantar la mancuerna, asegúrese de que la escala del mango esté correctamente ajustada (se puede notar por el clic y la vibración del mango).

3. Para garantizar la seguridad, durante el primer uso, ajuste la mancuerna a cada peso y agítela en todas las direcciones para comprobar que los discos no se desprenden.
4. En caso de que un disco se quede atascado o se caiga, utilice un destornillador para presionar el resorte del mango (FIG. 3) y gire el mango a la escala mínima (es necesario ajustarlo en ambos lados). Luego coloque todos los discos en su ranura correspondiente y asegúrese de que la parte metálica esté orientada hacia el centro de la base (FIG. 4) para volver a usarla.



6. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

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.

1 GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6 DEDOS DE LOS PIES

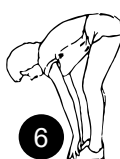
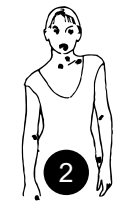
Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

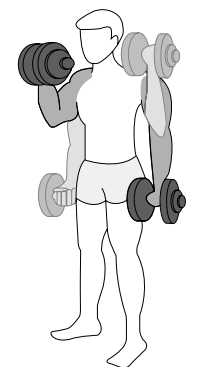


7. EJERCICIOS CON MANCUERNAS

Curl con mancuerna de pie

Músculo objetivo: Bíceps

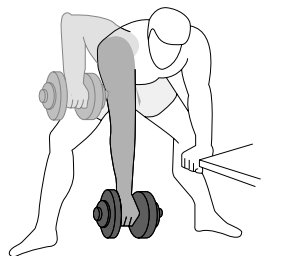
Póngase de pie y mantenga la espalda recta. Coloque los codos pegados al cuerpo. Las mancuernas deben sostenerse a la altura de la cadera y elevarlas alternativamente a la altura del pecho.



Remo a una mano

Músculo objetivo: grandes músculos de la espalda, bíceps y trapecio

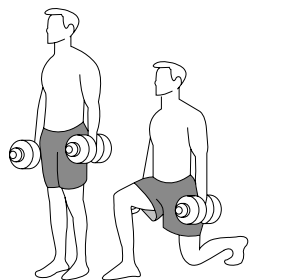
Apóyese con un brazo en un banco (altura del asiento). El tronco debe permanecer recto e inclinado. Levante la mancuerna hasta la altura del pecho. El codo debe llegar más allá de la línea del tronco.



Flexión de rodilla con mancuerna

Músculo objetivo: Cuádriceps, glúteos, músculos flexores del muslo

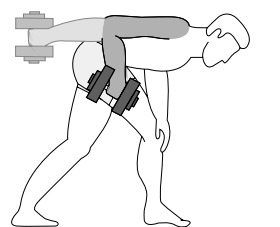
Sostenga las mancuernas a la altura de la cadera en una posición vertical y avance un paso. La rodilla más adelantada nunca debe estar más baja que la punta del pie. Mantenga esta posición brevemente y vuelva a enderezarla de forma controlada.



Tríceps Kickbacks

Músculo objetivo: Tríceps

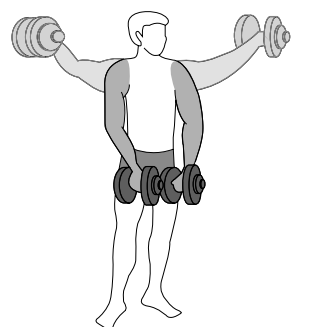
De un paso adelante e incline el tronco hacia adelante. Estire el brazo hacia atrás. Mantenga la posición y mueva la mancuerna sólo con el antebrazo. Tense el tríceps al estirar el brazo.



Prensa de pecho en banco

Músculo objetivo: Hombros

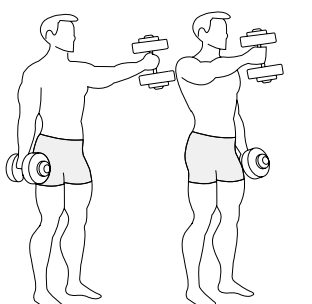
Sujete las mancuernas a la altura de la cadera. Las palmas de las manos deben apuntar al cuerpo. Levante las mancuernas trazando un arco hasta la altura de la cabeza y mantenga la posición unos instantes. Realice el movimiento de forma controlada y sin perder el equilibrio. Vuelva a colocar las mancuernas en su posición original.



Elevación frontal con empuñadura de martillo

Músculo objetivo: Deltoides anterior, músculos flexores del brazo

Colóquese con la espalda recta. Sostenga las mancuernas a la altura de la cadera, al lado del cuerpo. Alternativamente, levante una mancuerna a la altura del pecho. Sosténgalo brevemente y vuelva a la posición original.



8. DESECHO



Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de empaque de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.

MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

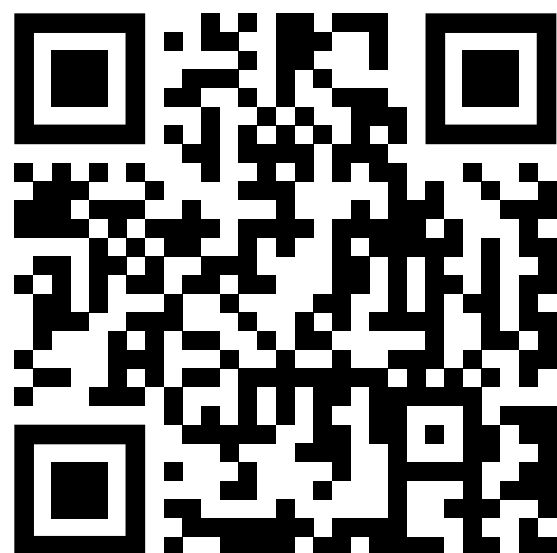
Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.



Nos tutoriels vidéo pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



Lien vers les vidéos:
https://www.sportstech.link/Ironmate_18_faq

TABLE DES MATIÈRES

1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	36
2. L'ÉTENDUE DE LA LIVRAISON / L'INFORMATION SUR LES PRODUITS	37
3. SOIN ET ENTRETIEN	37
4. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	38
5. UTILISATION.....	38
6. EXERCICE D'ÉTIREMENT	40
7. EXERCICES AVEC HALTÈRE COURT	41
8. MISE AU REBUT	42

1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Cet équipement d'exercice est construit pour une sécurité optimale. Toutefois, certaines précautions s'appliquent lorsque vous utilisez un équipement d'exercice. Assurez-vous de lire l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. Prenez en compte les précautions de sécurité suivantes:



Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les individus de plus de 35 ans ou de personnes avec des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser n'importe quel matériel de conditionnement physique.

- N'utilisez jamais le produit d'une autre manière que celle décrite dans ce manuel. Familiarisez-vous avec l'utilisation de l'appareil avec son assemblage et son fonctionnement.
- Cet appareil a été développé pour une utilisation à l'intérieur. Il n'est pas conçu pour un usage commercial ou en extérieur. L'utilisation dans des environnements non recommandés est interdite car elle peut entraîner des blessures graves.
- Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont correctement informés des précautions à prendre.
- Avant chaque utilisation, vérifiez la stabilité de l'appareil, les pièces desserrées, la rouille et les autres dommages éventuels. N'utilisez pas d'haltères comportant des pièces usées ou endommagées.
- Lubrifiez les pièces mobiles si nécessaire, par exemple si elles sont utilisées très fréquemment.
- Placez l'appareil sur une surface plane. Comme protection supplémentaire pour les planchers ou les moquettes, il est recommandé de placer un tapis en caoutchouc sous l'appareil. Il est également important que la surface soit sèche.
- En principe, gardez toujours les enfants et les animaux domestiques loin de l'appareil. Les adolescents de moins de 18 ans doivent être surveillés et guidés par des adultes lorsqu'ils utilisent ce produit.
- Ne laissez jamais tomber l'haltère d'une hauteur sur le sol, car cela pourrait endommager le produit et provoquer des blessures.
- Saisissez fermement la poignée à TOUT moment pendant l'utilisation. Ne tenez JAMAIS l'haltère par les disques de poids, utilisez uniquement la surface de prise prévue.
- N'essayez jamais de changer un disque ou d'ajuster le poids si l'haltère n'est pas en position verticale dans le support d'haltères sur le sol.
- La limite de poids recommandée de 18 kg pour le porte-haltères ne doit pas être dépassée.
- Assurez-vous que les disques sont fermement fixés dans la poignée de l'haltère des deux côtés avant de commencer votre séance d'entraînement. Une installation incorrecte peut entraîner une mauvaise fixation des disques et leur chute accidentelle.
- N'insérez pas d'objets étrangers dans les ouvertures de l'appareil.
- Avant de commencer la musculation ou un entraînement cardiovasculaire (cardio-training), échauffez-vous convenablement en faisant des exercices d'éirement. L'haltère Ironmate est TRES lourd lorsqu'il est entièrement chargé avec tous les poids. NE PAS essayer de soulever PLUS qu'une quantité modérée de poids au début d'une séance d'entraînement.
- Si vous ressentez une douleur ou des vertiges à un moment quelconque durant un exercice, cessez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin. Nous ne sommes pas responsables des

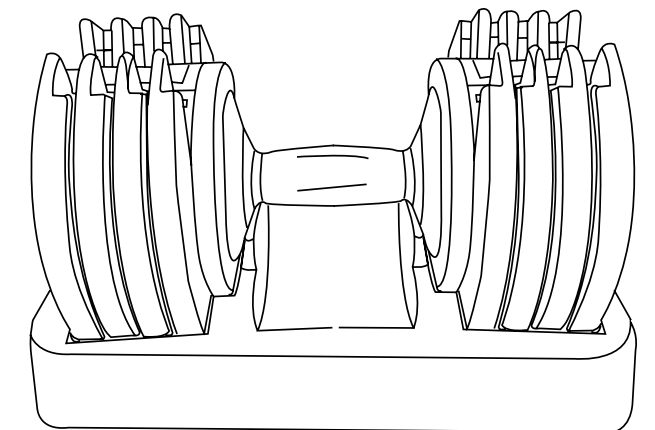
dommages corporels ou des séquelles résultant de l'utilisation de cet appareil.

- Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés, par exemple un survêtement, un short, des baskets.
- Retirez tous les bijoux avant l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, il est recommandé d'avoir recours à l'aide d'une tierce personne.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le produit.
- Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous que votre environnement est débarrassé de possibles perturbations.
- Attendez 1 à 2 heures après avoir pris un repas pour commencer l'entraînement.
- Le produit n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou ayant un manque d'expérience et de connaissances. À moins d'être supervisé par une personne responsable de la sécurité.

2. L'ÉTENDUE DE LA LIVRAISON / L'INFORMATION SUR LES PRODUITS

Désignation	Quantité
Poignée réglable	1
Disques d'haltères	8
Porte-haltères	1
Manuel	1

Modèle	IRONMATE
Dimensions haltères (Lxlxh)	39,8 x 17,9 x 15cm
Dimensions du support d'haltères (LxlxH)	39,8 x 20,6 x 9,2cm
Poids total	21 kg
Poids net	20 kg



3. SOIN ET ENTRETIEN

- Conservez l'appareil dans un endroit sec. Il ne doit pas être stocké à l'extérieur, dans un garage ou une dépendance.
- Il faut faire une inspection avant chaque utilisation. Remplacez immédiatement les composants défectueux et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Utilisez un chiffon humide et chaud pour garder l'appareil propre. Pour augmenter la longévité de l'haltère, vous devez entretenir régulièrement les composants avec une huile/un spray mécanique fin (par exemple WD-40).

4. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange :

https://www.sportstech.link/Ironmate_18_spareparts



5. UTILISATION



L'haltère doit TOUJOURS être en position verticale sur le support d'haltère posé sur le sol pendant le réglage du poids. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cette appareil.

Il y a 12 paliers de poids (en kg et en lb) selon le tableau ci-dessous.

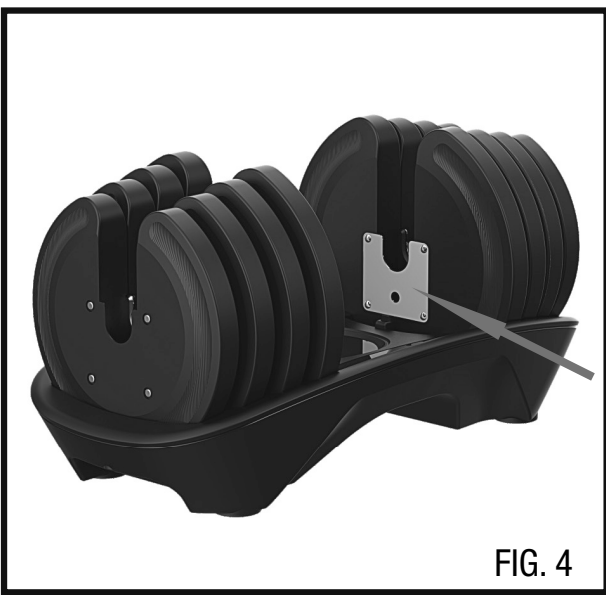
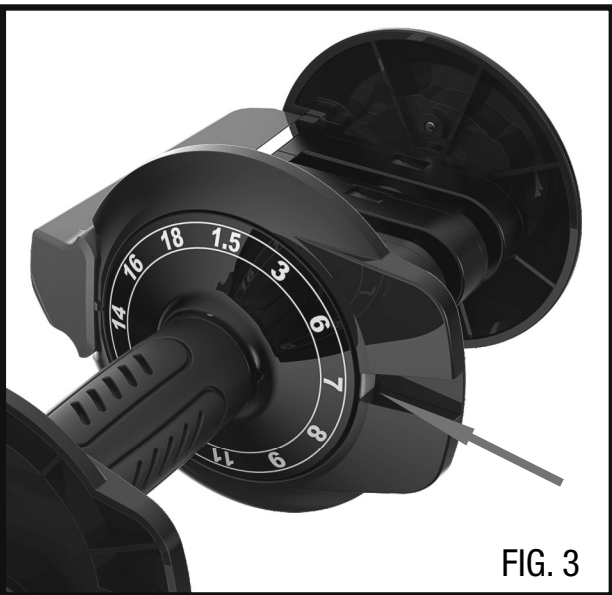
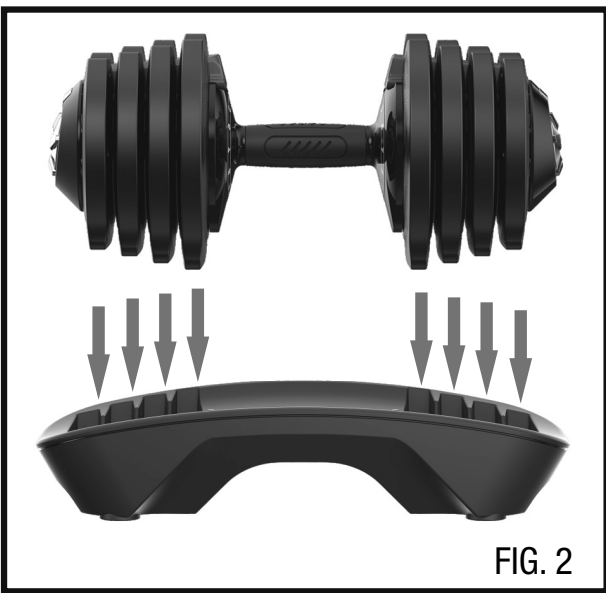
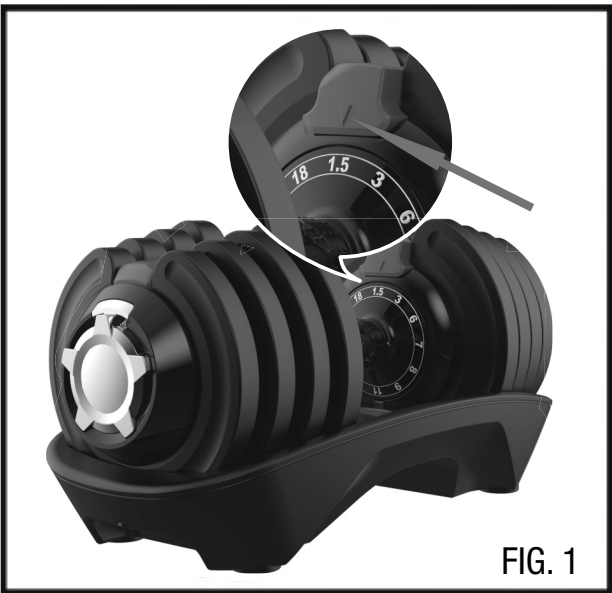
KG	1.5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14.5	17	20	24	27	29	31	36	40

* Remarque : en raison de l'arrondi de l'échelle, il peut y avoir des différences entre le poids réel et l'indication sur l'échelle.

- 1. Cet haltère doit être réglé à l'aide de la base d'origine. Lors du repositionnement de l'haltère sur la base, assurez-vous que chaque disque est aligné avec la rainure correspondante de la base (FIG. 2).
- 2. Tournez la poignée pour ajuster le poids souhaité à la position de l'indicateur triangulaire (FIG. 1) avant de soulever l'haltère, sinon il y a un risque que les disques tombent.

* Avant de soulever l'haltère, assurez-vous que l'échelle de la poignée est correctement réglée (cela se remarque par un clic et une légère vibration de la poignée).

- 3. Pour des raisons de sécurité, lors de la première utilisation, réglez l'haltère sur chaque niveau de poids et secouez-le dans toutes les directions pour vérifier que les disques ne tombent pas.
- 4. En cas de disque bloqué ou tombé, utilisez un tournevis pour appuyer sur le ressort de la poignée (FIG. 3) et tournez la poignée jusqu'à l'échelle minimale (les deux côtés doivent être ajustés). Remplacez ensuite tous les disques dans la fente correspondante en veillant à ce que la partie métallique soit orientée vers le centre de la base (FIG. 4) pour une réutilisation en toute sécurité.



6. EXERCICE D'ÉTIREMENT

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.

1 ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2 EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3 ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5 ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.

6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

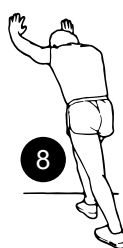
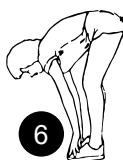
Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7 ETIREMENT DU TENDON

Étendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

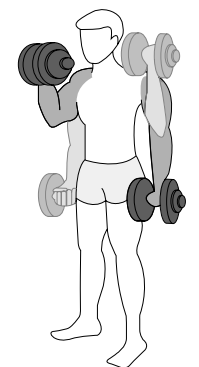


7. EXERCICES AVEC HALTÈRE COURT

Dumbbell curl debout (flexion du biceps, debout)

Muscles ciblés : biceps

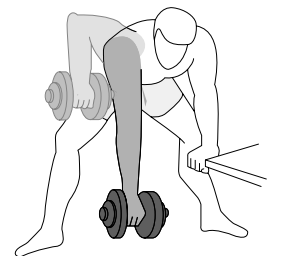
Tenez-vous debout et gardez le dos bien droit. Assurez-vous que les coudes soient près du corps. Au repos, les haltères sont à la hauteur des hanches, tirez-les alternativement vers la poitrine.



Rowing (ramer) unilatéral penché vers l'avant

Muscles ciblés : gros muscle du dos (latissimus dorsi), biceps et muscle trapézoïdal

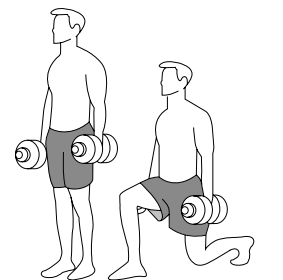
Prenez appui avec un bras sur une banquette (hauteur d'un siège). Le haut du corps est penché vers l'avant et droit. Tirez l'haltère jusqu'à hauteur de poitrine. Sur le côté, le haut du corps sert de guide au coude.



Fentes avant avec haltères

Muscles ciblés : quadriceps, muscle fessier, biceps fémoral (ischio-jambiers)

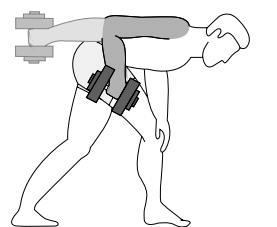
Tenez les haltères à hauteur des hanches et avancez d'un pas en faisant une fente. Le genou avant ne dépasse pas le bout du pied. Gardez cette position un court instant et redressez-vous de manière contrôlée.



Kick Back pour triceps

Muscles ciblés : triceps

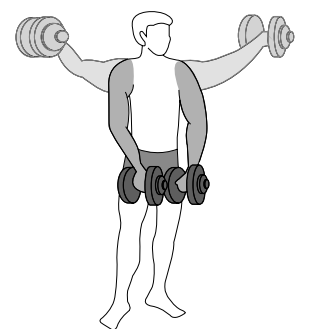
Faites un pas en avant et inclinez le haut de votre corps vers l'avant. Tendez votre bras, droit vers l'arrière. Maintenez la position et bougez l'haltère uniquement avec votre avant-bras. Contractez le triceps en tendant le bras.



Élévation latérale

Muscles ciblés : deltoïdes (épaules)

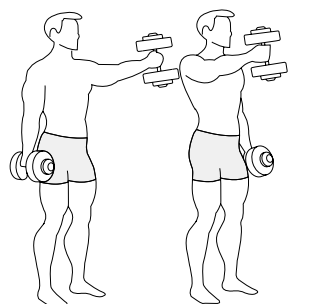
Les haltères sont tenus à hauteur des hanches. Les paumes des mains sont tournées vers le corps. Soulevez les haltères jusqu'à hauteur de tête et gardez la position un court instant. Effectuez le mouvement de façon contrôlée et sans balancement. Ramenez les haltères à leur position de départ.



Élévation frontale, en alternance

Muscles ciblés : muscle deltoïde antérieur, biceps

Debout, le dos bien droit, tenez les haltères à hauteur des hanches, sur le côté du corps. Soulevez alternativement un haltère jusqu'à hauteur de la poitrine. Maintenez un court instant et ramenez le bras à sa position initiale.



8. MISE AU REBUT



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.

Il nostro Video Tutorial per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

- 1. Scannerizza il QR-Code
- 2. Guarda il video
- 3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



Link per il Video:
https://www.sportstech.link/Ironmate_18_faq

INDICE

- 1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA 46
- 2. CONTENUTO DELLA CONFEZIONE E INFORMAZIONI SUL PRODOTTO..... 47
- 3. CURA E MANUTENZIONE 47
- 4. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO 48
- 5. UTILIZZO 48
- 6. ESERCIZI DI STRETCHING..... 50
- 7. ESERCIZI CON I MANUBRI 51
- 8. SMALTIMENTO 52



1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

Questo dispositivo di allenamento è stato progettato per la massima sicurezza. Tuttavia, devono essere prese alcune precauzioni quando si usa un dispositivo di allenamento. Assicuratevi di aver letto tutto il manuale prima di assemblare o utilizzare il dispositivo. In particolare, tieni conto delle seguenti precauzioni di sicurezza:



Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare il proprio medico. Questo è importante per gli over 35 e per le persone che hanno problemi di salute pre-esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi dispositivo di fitness.

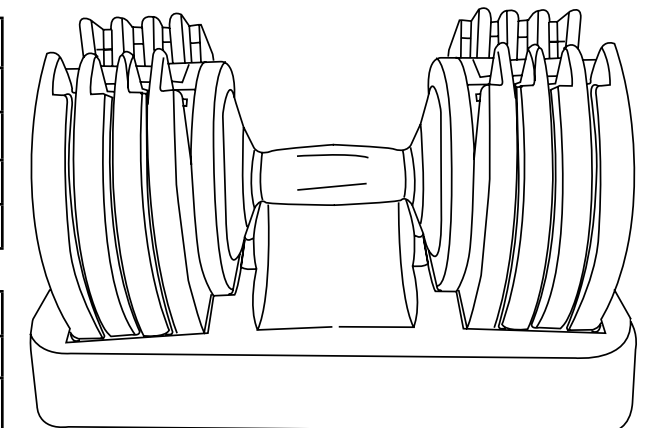
- Non utilizzare il prodotto in modo diverso da quanto descritto in questa guida. Acquisite familiarità con l'uso del dispositivo, con l'assemblaggio ed il suo funzionamento.
- Questo dispositivo è stato progettato per essere utilizzato in ambienti chiusi. Non è adatto all'utilizzo commerciale o all'aperto. L'uso in ambienti non raccomandati è proibito in quanto potrebbe portare a gravi lesioni.
- È responsabilità del proprietario, preoccuparsi che tutti gli utenti che utilizzano il dispositivo, siano abbastanza informati riguardo alle necessarie precauzioni.
- Prima di ogni utilizzo, controllare l'unità per verificare la stabilità, le parti allentate, la ruggine e altri possibili danni. Non utilizzate manubri che presentano parti consumate o danneggiati.
- Lubrificare le parti mobili se necessario, per esempio se vengono usate molto spesso.
- Montate il dispositivo su una superficie in piano. Per salvaguardare il pavimento o tappeti sottostanti, è bene posizionare un tappetino di gomma sotto il dispositivo. Inoltre, è molto importante che la superficie sia asciutta.
- Tenere fuori dalla portata di bambini e animali. Teenager sotto i 18 anni, devono essere controllati e guidati da un adulto durante l'utilizzo del prodotto.
- Non far cadere mai il manubrio dall'alto sul pavimento, poiché ciò potrebbe causare danni al prodotto e alle persone nelle vicinanze.
- Afferrare saldamente l'impugnatura in ogni momento durante l'uso. Non tenere MAI il manubrio per le piastre di peso, usare solo la superficie di presa prevista.
- Non tentare mai di cambiare un disco o di regolare il peso se il bilanciere non è in posizione verticale nel rack del bilanciere sul pavimento.
- Il limite di peso raccomandato di 18 kg per il porta manubri non deve essere superato.
- Assicuratevi che i dischi siano saldamente fissati nell'impugnatura dei manubri su entrambi i lati prima di iniziare l'allenamento. Un'installazione scorretta può portare ad un mancato fissaggio delle piastre e ad una loro accidentale caduta.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di cominciare qualsiasi tipo di allenamento pesistico o una sessione di allenamento cardiovascolare, riscaldatevi bene facendo stretching. Il manubrio Ironmate è MOLTO pesante quando è completamente equipaggiato. Cerca di NON esagerare all'inizio di un allenamento e solleva un peso moderato.
- Se in qualsiasi momento durante l'allenamento sentite dei dolori o giramenti di testa, interrompete immediatamente l'allenamento e consultate un medico. Non rileviamo nessuna responsabilità per danni a persone o cose che sono state causate dall'utilizzo del dispositivo.

- Indossate sempre un'abbigliamento idoneo e scarpe come ad esempio una tuta, pantaloncini corti e scarpe da ginnastica.
- Non indossate gioielli durante l'allenamento
- Durante l'allenamento è consigliato avere una persona vicino, di supporto.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo una persona alla volta.
- Prima di cominciare con l'allenamento, assicuratevi che intorno a voi siate liberi da ingombri
- Impugnate la maniglia durante l'allenamento SEMPRE con una forte stretta di mano.
- Lasciate passare 1-2 ore dall'ultimo pasto prima di cominciare l'allenamento.
- Questo prodotto non è adatto all'utilizzo di persone (incluso bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali, limitate o con mancanza di esperienza e conoscenza. A meno che siano supervisionati da persone responsabili della sicurezza.

2. CONTENUTO DELLA CONFEZIONE E INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Denominazione	Numero
Impugnatura regolabile	1
Piastre per manubri	8
Rastrelliera per manubri	1
Manuale	1

Modello	IRONMATE
Dimensioni manubrio (LxWxH)	39,8 x 17,9 x 15cm
Dimensioni porta manubri (LxWxH)	39,8 x 20,6 x 9,2cm
Peso lordo	21 kg
Peso netto	20 kg



3. CURA E MANUTENZIONE

- Depositare il dispositivo in un ambiente asciutto. Non dev'essere depositato all'aperto, in un garage o dipendenza.
- Controllare prima di ogni utilizzo. Sostituire le parti difettose e non utilizzare il dispositivo fino a quando non sarà riparato.
- Pulire l'apparecchio con un panno umido. Per aumentare la longevità del manubrio, si dovrebbe fare regolarmente la manutenzione dei componenti con un olio/spray meccanico fine (ad esempio WD-40).



4. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:

https://www.sportstech.link/Ironmate_18_spareparts



5. UTILIZZO



Il manubrio deve essere **SEMPRE** in posizione verticale sul supporto del manubrio sul pavimento durante l'impostazione del peso. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

Ci sono 12 incrementi di peso (sia in kg che in lb) come indicato nella tabella qui sotto.

KG	1.5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14.5	17	20	24	27	29	31	36	40

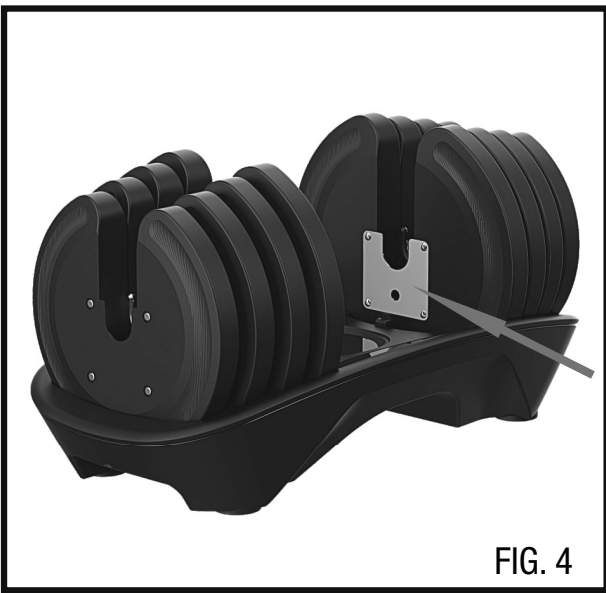
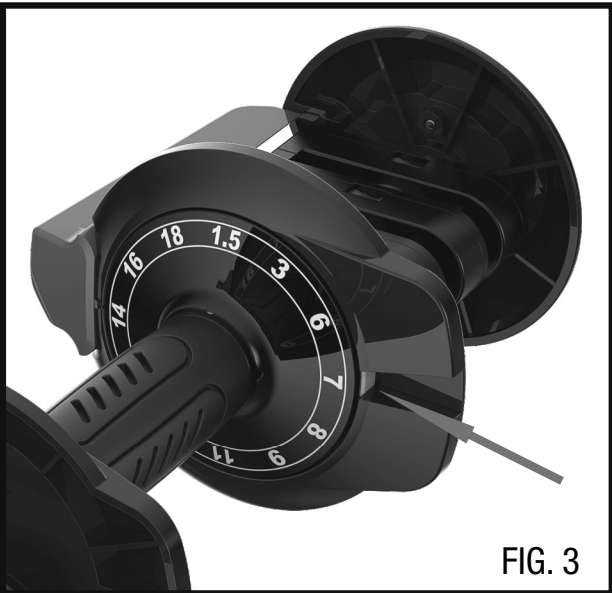
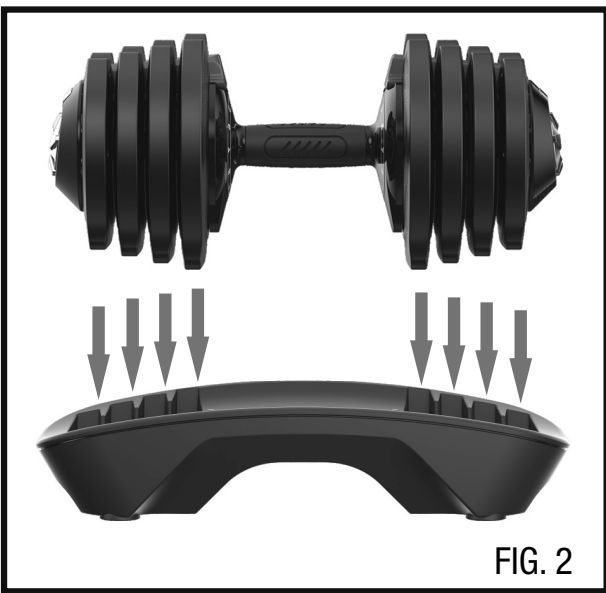
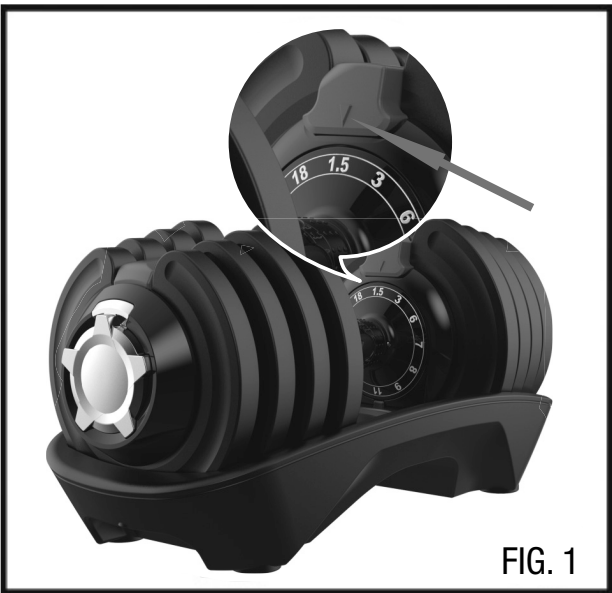
* Nota: a causa dell'arrotondamento della scala, potrebbero esserci discrepanze tra il peso reale e quello indicato sulla scala.

- 1. Questo manubrio deve essere regolato utilizzando la base originale. Quando si ripone il manubrio sulla base, assicurarsi che ogni disco sia allineato con la scanalatura corrispondente della base (FIG. 2).
- 2. Ruotare l'impugnatura per regolare il peso desiderato in corrispondenza del triangolo indicatore (FIG. 1) prima di sollevare il manubrio, altrimenti c'è il rischio che i dischi cadano.

* Prima di sollevare il manubrio, assicurarsi che la scala sull'impugnatura sia correttamente impostata (si percepisce dal clic e dalla vibrazione della maniglia).

3. Per garantire la sicurezza, al primo utilizzo, regolare il manubrio su ogni livello di peso e scuoterlo in tutte le direzioni per verificare che i dischi non si stacchino.

4. In caso di dischi bloccati o caduti, utilizzare un cacciavite per premere la molla della maniglia (FIG. 3) e ruotare l'impugnatura sulla scala minima (è necessario regolare entrambi i lati). Reinscrivere tutti i dischi nelle apposite fessure assicurandosi che la parte metallica sia rivolta verso il centro della base (FIG. 4) prima di riutilizzare.



6. ESERCIZI DI STRETCHING

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.

1 RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2 SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3 STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.

5 STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.

6 TOCCARE LE PUNTE

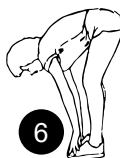
Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7 STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

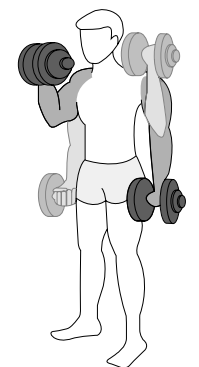


7. ESERCIZI CON I MANUBRI

Curl con manubri, in piedi

Muscoli interessati: bicipite

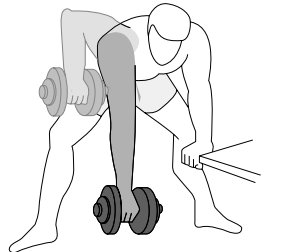
Mettetevi in piedi e tenete la schiena dritta, i gomiti devono stare stretti al corpo. Tenere i manubri sull'altezza dei fianchi e poi sollevati avvicinandoli al petto.



Con un braccio solo, Vogata

Muscoli interessati: grande muscolo della schiena (Latissimus) bicipite e trapezio

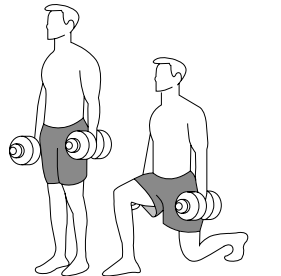
Appoggiatevi con un braccio sulla panca (altezza di seduta). Il busto è dritto e guarda in avanti. Tirate il manubrio fino all'altezza del petto. Durante questo movimento, il gomito passa lateralmente affianco al busto.



Affondi con manubrio

Muscoli interessati: quadricipite, glutei, muscoli posteriori della coscia

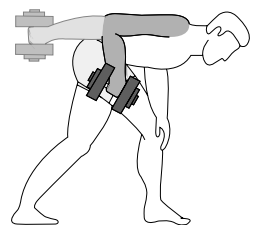
Tenete il manubrio sull'altezza del fianco e da una posizione eretta fate un passo in avanti. Il ginocchio anteriore non deve superare la punta del piede. Tenete per un pò la posizione e poi tornate alla posizione iniziale attraverso movimenti controllati.



Kickbacks tricipiti

Muscoli interessati: tricipite

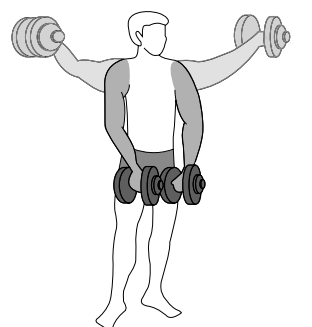
Fate un passo e tirate il busto in avanti. Tirate le braccia stese verso dietro. Tene- te la posizione e muovete il manubrio solo con l'avambraccio. Tenete il bicipite teso durante tutto l'esercizio.



Sollevamento laterale

Muscoli interessati: deltoide (spalle). I manubri vengono tenuti sull'altezza del fianco

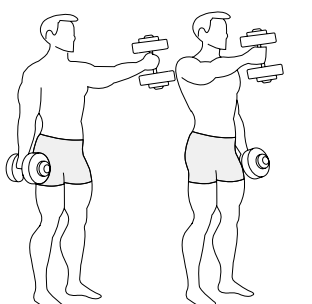
I palmi della Mano guardano verso il corpo. Sollevate i manubri facendo un movimento ad arco fino all'altezza della testa e tenete la posizione per un pò. Esercitate il movimento in modo controllato e senza slancio. Tornate con i manubri alla posizione iniziale.



Sollevamento frontale, a turno con presa a martello

Muscoli interessati: muscolo deltoide frontale, muscoli del gomito

Mettetevi in piedi con la schiena eretta. Tenete i manubri all'altezza del fianco, di lato al corpo. Sollevate a turno il manubrio sull'altezza del busto. Tenete bre- vemente la posizione e riportate il braccio nella posizione iniziale.



8. SMALTIMENTO



Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



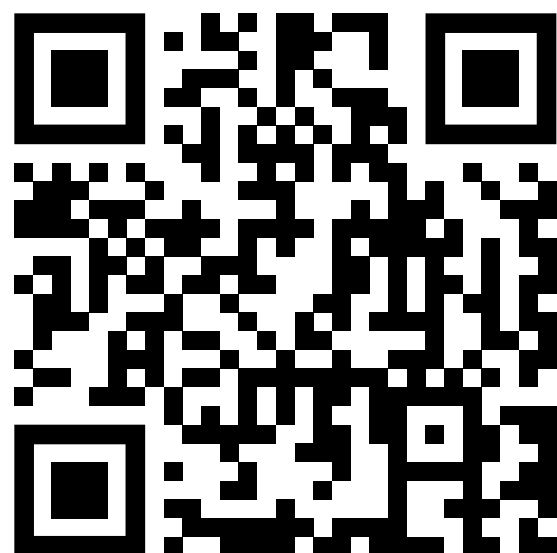
Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.

Onze Video-tutorials voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



Link naar de video's:
https://www.sportstech.link/Ironmate_18_faq

INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	56
2. LEVERINGSOMVANG EN PRODUCTINFORMATIE	57
3. REINIGING EN VERZORGING / ONDERHOUD	57
4. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	58
5. GEBRUIK	58
6. STRETCHOEFENINGEN	60
7. OEFENINGEN MET DE DUMBBELL (KORTE HALTERS)	61
8. VERWIJDERING	62

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Dit product werd ontwikkeld voor optimale veiligheid. Er moeten echter bepaalde voorzorgsmaatregelen worden genomen bij het gebruik van dit product. Lees de hele handleiding voordat je het product gebruikt. Let vooral op de volgende voorzorgsmaatregelen:



Voordat je begint met de oefening, vraag je je arts om advies. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen van meer dan 35 jaar of voor personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat je een fitnessstoestel gebruikt.

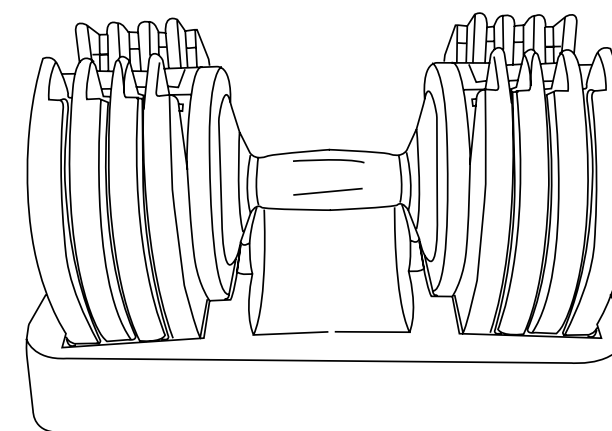
- Gebruik het product nooit op een andere manier dan beschreven in deze handleiding. Maak jezelf bij gebruik vertrouwd met de montage en de werking van het toestel.
- Dit toestel is ontwikkeld voor gebruik binnenshuis. Het is niet bedoeld voor commercieel gebruik of gebruik buitenshuis. Het gebruik in niet-aanbevolen omgevingen is niet toegestaan omdat dit ernstig letsel kan veroorzaken.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit toestel voldoende worden geïnformeerd over de beschreven voorzorgsmaatregelen.
- Controleer het apparaat vóór elk gebruik op de stabiliteit, losse onderdelen, roest en andere mogelijke beschadigingen. Gebruik geen halters met versleten of beschadigde onderdelen.
- Smeer bewegende delen indien nodig, bijvoorbeeld als ze heel vaak worden gebruikt.
- Plaats het toestel op een vlakke ondergrond. Het wordt aanbevolen een rubberen mat onder het toestel te leggen als extra bescherming voor vloeren of tapijten. Het is ook belangrijk dat het oppervlak droog is.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens het gebruik uit de buurt van het toestel. Tieners jonger dan 18 jaar moeten bij het gebruik van dit toestel begeleid en geïnstrueerd worden door volwassenen.
- Laat de halter nooit vanaf een bepaalde hoogte op de grond vallen, want dit kan schade aan het product en mogelijk letsel veroorzaken.
- Pak de greep tijdens het gebruik ALTIJD goed vast. Houd de halter NOOIT vast aan de halterschijven, maar gebruik alleen het bedoelde greepvlak.
- Probeer een schijf nooit te verwisselen of het gewicht aan te passen als de halterstang zich niet verticaal in het halterrek op de vloer bevindt.
- De aanbevolen gewichtslimiet van 18 kg voor de halterdrager mag niet worden overschreden.
- Zorg ervoor dat de schijven aan beide kanten stevig in de haltergreep vastzitten voor je met je training begint. Onjuiste installatie kan ertoe leiden dat de schijven niet goed zijn bevestigd en per ongeluk vallen.
- Steek geen vreemde voorwerpen in de openingen van het apparaat.
- Voordat je met een krachttraining of cardiotraining begint, moet je goed opwarmen met stretchoefeningen. De Ironmate halter is ZEER zwaar wanneer hij volledig geladen is met alle gewichten. Probeer NIET meer dan een gemiddeld gewicht te tillen aan het begin van een training.
- Stop onmiddellijk met oefenen en raadpleeg je arts als je op een bepaald moment tijdens de training pijn of duizeligheid ervaart. Wij aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of gevolgschade veroorzaakt door het gebruik van dit toestel.
- Draag altijd geschikte kleding en schoenen zoals een trainingspak, short en sportschoenen.
- Doe voor de training alle sieraden uit.

- Er wordt een andere persoon aanbevolen voor assistentie tijdens de training.
- Er mag maar een persoon het toestel tegelijk gebruiken.
- Controleer voordat je begint met oefenen of de omgeving vrij is van mogelijke hindernissen.
- Wacht 1 tot 2 uur na het eten voordat je met sporten begint.
- Het product is niet geschikt voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring en kennis tenzij ze worden begeleid door een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid.

2. LEVERINGSOMVANG EN PRODUCTINFORMATIE

Benaming	Aantal
Verstelbare handgreep	1
Halterplaten	8
Halterrek	1
Handboek	1

Modello	IRONMATE
Afmetingen halter (LxBxH)	39,8 x 17,9 x 15cm
Afmetingen halterrek (LxBxH)	39,8 x 20,6 x 9,2cm
Peso lordo	21 kg
Peso netto	20 kg



3. REINIGING EN VERZORGING / ONDERHOUD

- Bewaar het product in een droge omgeving. Het mag niet buitenshuis, in een garage of buiten een gebouw worden opgeslagen.
- Controleer het product vóór gebruik altijd op beschadigingen en slijtage. Gebruik het product niet voordat het is gerepareerd.
- Gebruik een warme, vochtige doek om het product schoon te houden. Door de onderdelen regelmatig te onderhouden met een fijne mechanische olie/spray (bijv. WD-40) kun je de levensduur van de halter verlengen.



4. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende link
vind je de explosietekening
en de reserveonderdelenlijst:

https://www.sportstech.link/Ironmate_18_spareparts



5. GEBRUIK



De halter moet **ALTIJD** verticaal in de haltersteun op de vloer staan als je het gewicht instelt. Lees alle instructies voordat je het product gebruikt.

Er zijn 12 gewichtsniveaus (zowel in kg als in lb) volgens de onderstaande tabel.

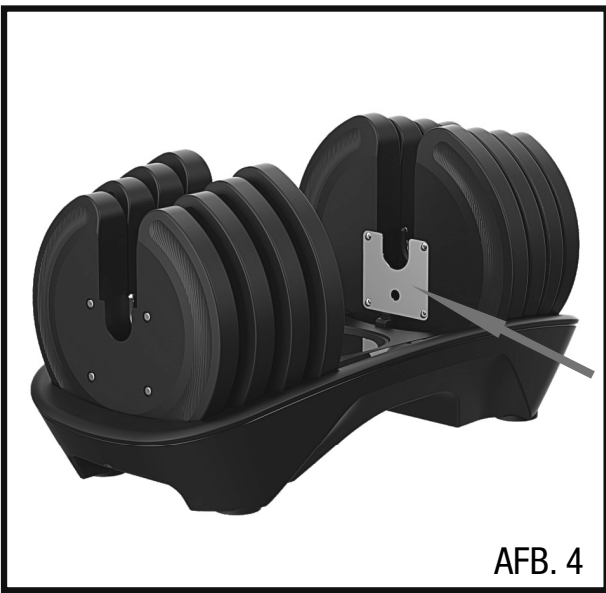
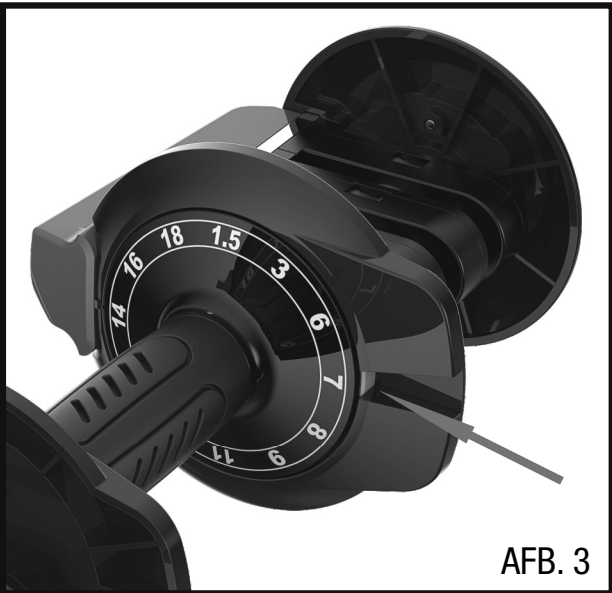
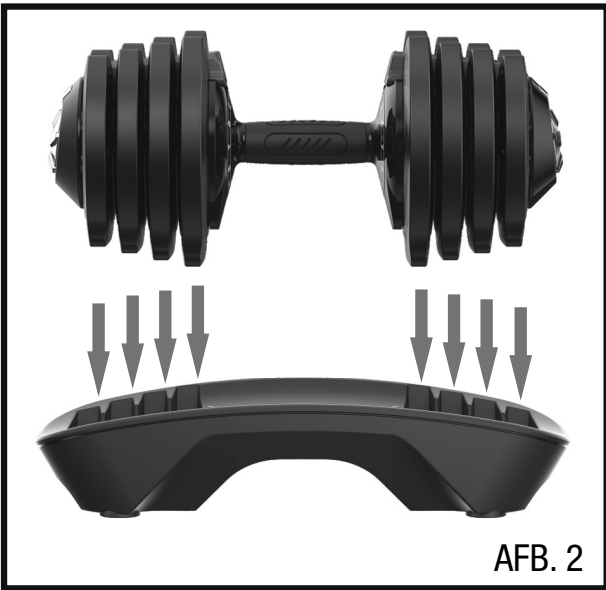
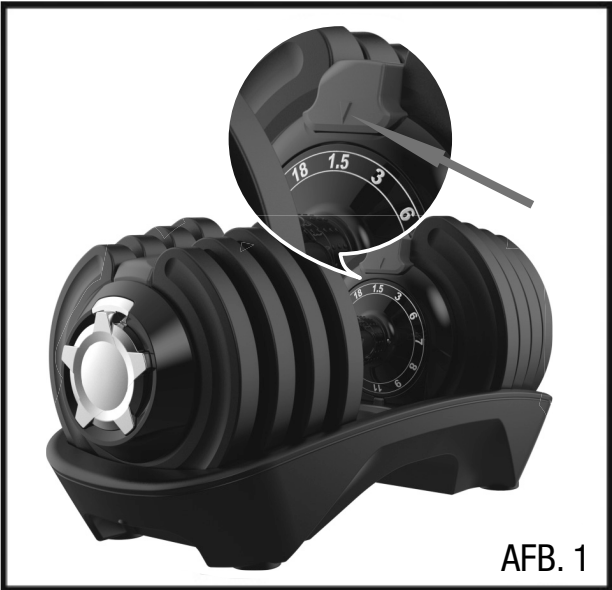
KG	1.5	3	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18
LB	3	7	13	14.5	17	20	24	27	29	31	36	40

* Opmerking: Door afronding bij de schaalverdeling kunnen er afwijkingen zijn tussen het werkelijke gewicht en de schaalmarkering.

- 1. Deze halter moet worden afgesteld met de originele basis. Zorg er bij het terugplaatsen van de halter op de basis voor dat elke schijf correct in de bijbehorende gleuf valt (AFB. 2).
- 2. Draai aan het handvat om het gewenste gewicht op de positie van de driehoekige indicator te zetten (AFB. 1) voordat u de halter optilt – anders kunnen de schijven loskomen.

* Controleer vóór het optillen of de schaal op het handvat correct is ingesteld (u hoort een klik en voelt een lichte trilling).

- 3. Om de veiligheid te garanderen: stel bij het eerste gebruik de halter in op elk gewichtsniveau en schud hem in alle richtingen om te controleren of er schijven losraken.
- 4. Als een schijf vastzit of is gevallen, gebruik dan een schroevendraaier om de veerknop van het handvat in te drukken (AFB. 3) en draai het handvat naar de minimale stand (beide zijden moeten worden aangepast). Plaats vervolgens alle schijven terug in de juiste gleuven en zorg ervoor dat het metalen gedeelte naar het midden van de basis is gericht (AFB. 4) om de halter opnieuw te gebruiken.



6. STRETCHOEFENINGEN

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.

1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.

2 SCHOULDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.

3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.

4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.

5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.

6 TENEN AANRAKEN

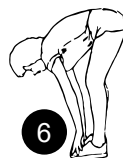
Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.

7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.

8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.

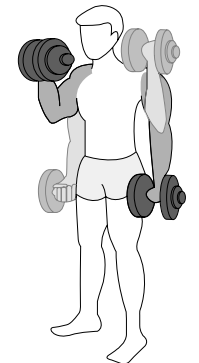


7. OEFENINGEN MET DE DUMBBELL (KORTE HALTERS)

Staande dumbbell curl

Beoogde spieren: biceps

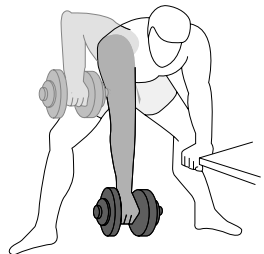
Ga rechtop staan en houd de rug recht. Zorg ervoor dat je de ellebogen dicht bij het lichaam houdt. De halters worden in rust op heuphoogte gehouden en afwisselend naar de borst getrokken.



Dumbbell roeien met één arm

Beoogde spieren: grote rugspier (latissimus), biceps en trapezius

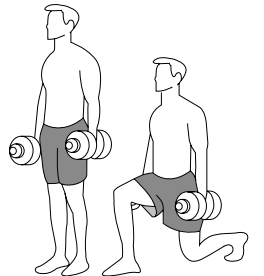
Ondersteun jezelf met een arm op een bank (op de hoogte van een zitvlak). Het bovenlichaam is voorover gebogen en recht. Trek de halter naar de hoogte van je borst. Daarbij beweeg je de elleboog langs de zijkant van het bovenlichaam.



Dumbbell lunge

Beoogde spieren: quadriceps, bilspijeren, dijspijeren

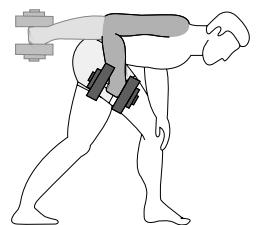
Houd de halters op heuphoogte en maak vanuit de rechtopstaande houding een grote stap naar voren. De voorste knie gaat daarbij niet voorbij de tenen. Houd deze positie kort aan en ga rustig en gecontroleerd terug naar de uitgangspositie.



Triceps kickbacks

Beoogde spieren: Triceps

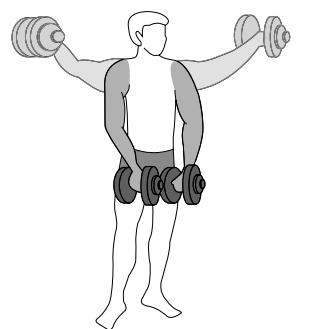
Maak een stap vooruit en buig je bovenlichaam naar voren. Strek de arm recht naar achteren. Houd de positie vast en beweeg de halter alleen met de onderarm. Span de triceps aan bij het strekken van de arm.



Dumbbell upright row

Beoogde spieren: deltaspijeren (schouders)

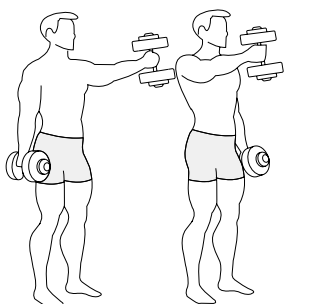
De halters worden op heuphoogte gehouden. De handpalmen wijzen naar het lichaam. Hef de halters in de boog omhoog tot op de hoogte van je hoofd en houd deze positie kort aan. Voer de beweging gecontroleerd uit en zonder te zwaaien. Leid de halters terug naar de uitgangspositie.



Afwisselende hammer curl

Beoogde doelspijeren: voorste deltaspijeren, armbuigspier

Sta met rechte rug. Houd de halters op heuphoogte, aan de zijkant van het lichaam. Hef afwisselend een halter tot borsthoogte op. Houd kort aan en leid de arm terug.



8. VERWIJDERING



Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop.
Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebnecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany

 +49 30 23 59 600

 www.sportstech.de