

DE: KETTLEBELL-HANTELGRIFFE

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Produkt von Sportstech entschieden haben. Die Kettlebell-Hantelgriffe ermöglichen die flexible Nutzung Ihrer Hantelscheiben für die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten von Kugelhanteln. Um sie in vollem Umfang sicher zu nutzen, beachten Sie bitte die vorliegende Gebrauchsanleitung.

- Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Produkts auf.
- Stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Produkt verwenden, die Anleitung gelesen und verstanden haben.

SICHERHEITSHINWEISE

• PERSÖNLICHES UND ALLGEMEINES

- Überanstrengen Sie sich und andere beim Training niemals! Beenden Sie bei Anzeichen von Überanstrengung das Training.
- Konsultieren Sie vor dem Training und bei Problemen einen Arzt, um geeignete Herzfrequenzbereiche zu bestimmen.
- Kinder und Menschen mit Einschränkungen dürfen das Produkt nur mit geeigneter Hilfestellung verwenden.
- Das Produkt ist für den Freizeitgebrauch bestimmt, nicht für gewerbliche Zwecke.

• SICHERHEIT BEI DER VERWENDUNG

- Die Sicherungsmutter oben am Griff muss mindestens 1 cm weit auf die Gewindestange geschraubt und gut festgezogen sein.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die Kettlebell-Hantel bei jeder Übung sicher festhalten und immer sicher abstellen können.
- Halten Sie bei den Übungen genug Abstand zu benachbarten Personen und Gegenständen.
- Trainieren Sie nur nach geeigneten, ausreichenden Aufwärmübungen. Machen Sie nach dem Training Abwärmübungen.
- Lagern Sie das Produkt nicht erreichbar für Kinder und Tiere.
- Wenn die Gewindestange nicht komplett belegt ist, kann es sein, dass die Gewichtsscheiben sich bei den Übungen bewegen.

HANTELN VORBEREITEN

- MIT EINEM GRIFF JE KETTLEBELL-HANTEL

- Stellen Sie die Gewindestange auf den Boden. Führen Sie eine geeignete Gewichtsscheibe (Loch mind. 25 mm) auf die Gewindestange und legen Sie sie vorsichtig ab.
- Führen Sie bei Bedarf weitere Gewichtsscheiben vorsichtig auf die Stange. Beachten Sie Ihre persönlichen Grenzen.
- Schrauben Sie den Griff auf die Stange, so dass die Stange mindestens 1 cm weit herausragt. Sichern Sie den Griff, indem Sie die Sicherungsmutter mit der Hand fest anziehen.

- MIT ZWEI GRIFFEN JE KURZHANTEL

- Legen Sie eine Kurzhantel mit einer geeigneten Gewindestange auf den Boden.
- Bestücken Sie sie so, dass an jeder Seite der Stange ausreichend Freiraum für Griff und Sicherungsmutter bleibt, die Hantelscheiben jedoch nicht zu viel Spiel haben.
- Schrauben Sie die Griffe auf die Stange, so dass die Stange je mindestens 1 cm weit herausragt. Sichern Sie die Griffe, indem Sie die Sicherungsmutter mit der Hand fest anziehen.

PFLGE DES PRODUKTS

- Nach Gebrauch Schweiß mit angefeuchtem Tuch entfernen. Keine Lösungsmittel verwenden.

AUFBAU/ COMPONENTS



Zum Set gehören je 2 x die folgenden Teile:

1	Gewindestange	3	Sicherungsmutter
2	Griff	4	Gewichtsscheiben (nicht im Lieferumfang)

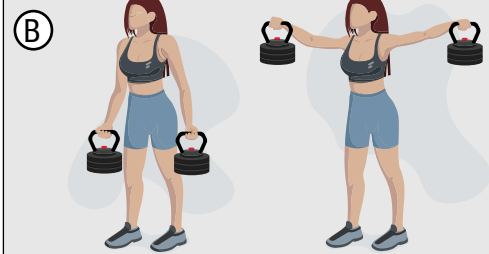
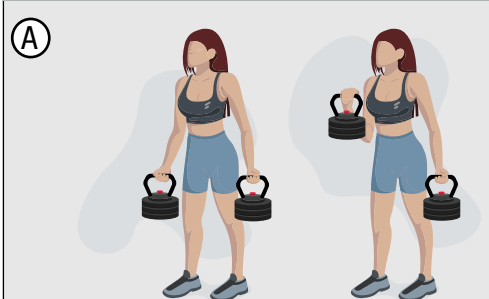
TRAINING DURCHFÜHREN

- Machen Sie vor dem Training geeignete Aufwärm- und Dehnübungen.
- Informieren Sie sich über optimale Methoden und über Gefahren.
- Führen Sie das Training passend zu Ihrer aktuellen Fitness durch.
- Führen Sie nach dem Training Abwärmübungen durch.

BEISPIEL-ÜBUNGEN / EXAMPLE EXERCISES

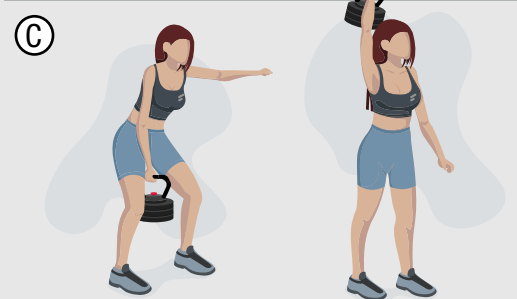
... mit zwei separaten Kettlebells

... with two separate kettlebells



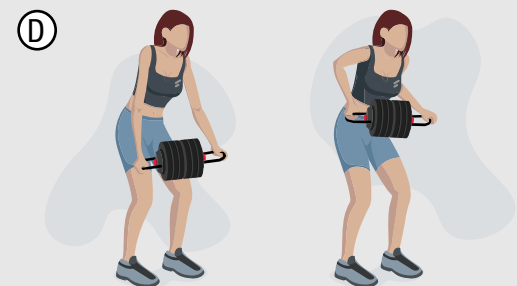
... mit einer einzelnen Kettlebell

... with one single kettlebell



... mit beiden Griffen an einer Kurzhantel

... with both handles at one dumbbell



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.

DISPOSAL - Recycling



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.

EN: KETTLEBELL WEIGHT HANDLES

Many thanks for choosing a Sportstech product. The Kettlebell handles allow the flexible use of your weight plates for the various training possibilities of dumbbells. In order to use them safely to the full extent, please observe the present instructions for use.

- Keep this manual close to the product.
- Make sure that all people using the product have read and understood the instructions.

The set comprises each of the following parts **twice**:

1	Threaded rod	3	Securing nut
2	Handle	4	Weight discs (not in scope of delivery)

Complete parts list/ Explosion drawing see
Vollständige Teilleiste/ Explosionszeichnung siehe
https://service.innovamaxx.de/ah150k_spareparts



PERFORMING THE TRAINING

- Before training, do appropriate warm-up and stretching exercises.
- Inform yourself about optimal methods and about dangers.
- Perform the training according to your current fitness.
- After training, perform warm-down exercises.

SAFETY ADVICES

• PERSONAL AND GENERAL

- Never overexert yourself and others during training! If there are signs of overexertion, stop training.
- Before training and in case of problems, consult a doctor to determine appropriate heart rate ranges.
- Children and people with disabilities may only use the product with appropriate assistance.
- The product is intended for leisure use, not for commercial purposes.

• SAFETY DURING USE

- The locking nut at the top of the handle must be screwed to the threaded rod at least 1 cm wide and tightened well.
- Make sure that you can hold the kettlebell dumbbell securely during each exercise and always put it down safely.
- During the exercises, keep enough distance from neighbouring persons and objects.
- Perform training only after suitable, sufficient warm-up exercises. After training, do warm-down exercises.
- Keep the product out of the reach of children and animals.
- If the threaded rod is not completely occupied, weight discs might move a little during the exercises.

PREPARING THE KETTLEBELLS/ DUMBBELLS

- WITH ONE HANDLE PER KETTLEBELL

- Place the threaded rod on the floor. Insert a suitable weight disc (hole min. 25 mm) on the threaded rod and carefully place it down.
- If necessary, carefully pass additional weight discs onto the bar. Be aware of your personal limits.
- Screw the handle onto the rod so that the rod peeks out at least 1 cm wide. Secure the handle by tightening the locking nut firmly with your hand.

- WITH TWO HANDLES PER DUMBBELL

- Put a suitable dumbbell on the floor.
- Equip them in such a way that there is enough free space on each side of the bar for the handle and lock nut, but the weight plates do not have too much play.
- Screw the handles onto the rod so that the rod peeks out at least 1 cm on each side. Secure the handles by tightening the locking nuts firmly with your hand.

PRODUCT CARE

- After use, remove sweat with a wetted cloth. Do not use solvents.

ES: ASAS PARA PESAS RUSAS- KETTLEBELL

Muchas gracias por haber elegido un producto de Sportstech. Las asas de las kettlebell permiten un uso versátil de sus discos para las diversas posibilidades de entrenamiento de las pesas rusas. Para utilizarlas con total seguridad, respete estas instrucciones de uso.

- Conserve este manual cerca del producto.
- Asegúrese de que todas las personas que vayan a manejar este producto lean y comprendan el manual.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

PERSONALES Y GENERALES

- No realice sobreesfuerzos al entrenar, ni deje que otros lo hagan. Si siente sobreesfuerzo, pare el entrenamiento.
- Consulte con su médico antes de entrenar o en caso de problemas para establecer sus zonas de frecuencia cardíaca adecuadas.
- Los niños y las personas con discapacidad solo pueden utilizar el producto con la ayuda adecuada.
- El producto está destinado a un uso recreativo, no comercial.

SEGURIDAD DURANTE SU USO

- La tuerca de seguridad situada en la parte superior del asa debe enroscarse al menos 1 cm en la vara roscada y estar bien apretada.
- Asegúrese de que puede sujetar la kettlebell de forma segura durante el ejercicio y de que la deja siempre de forma segura.
- Mantenga una distancia suficiente con las personas y objetos cercanos cuando haga ejercicio.
- Entrene solo después de realizar ejercicios de calentamiento adecuados y suficientes. Después de entrenar, caliente y estire de nuevo.
- Almacene el producto fuera del alcance de los niños y los animales.
- Si la vara roscada no está completamente ocupada, puede que los discos se muevan durante los ejercicios.

PREPARAR LAS PESAS RUSAS

- CON UN ASA EN CADA PESA RUSA-HANTEL

- Coloque la vara roscada en el suelo. Coloque un disco adecuado (orificio de 25 mm como mínimo) en la vara roscada y apóyelo con cuidado.
- Si es necesario, introduzca con cuidado discos adicionales en la vara. Respete sus propios límites.
- Enrosque el asa en la vara de manera que sobresalga al menos 1 cm. Asegure el asa apretando con la mano la tuerca de seguridad.

- CON DOS ASAS EN CADA MANCUERNA

- Coloque una mancuerna en el suelo con una vara roscada adecuada.
- Móntelos de forma que haya suficiente espacio a cada lado de la vara para el asa y la tuerca de seguridad, pero que los discos no tengan demasiado juego.
- Enrosque las asas en la vara de manera que sobresalga al menos 1 cm. Asegure las asas apretando con la mano las tuercas de seguridad.

CUIDADO DEL PRODUCTO

- Después de usarlo, elimine el sudor con un paño húmedo. No utilice disolventes.

COMPONENTES/ COMPONENTS



El juego lo componen 2 piezas de:

1	Vara roscada	3	Tuerca de seguridad
2	Asa	4	Discos (no se incluyen con la entrega)

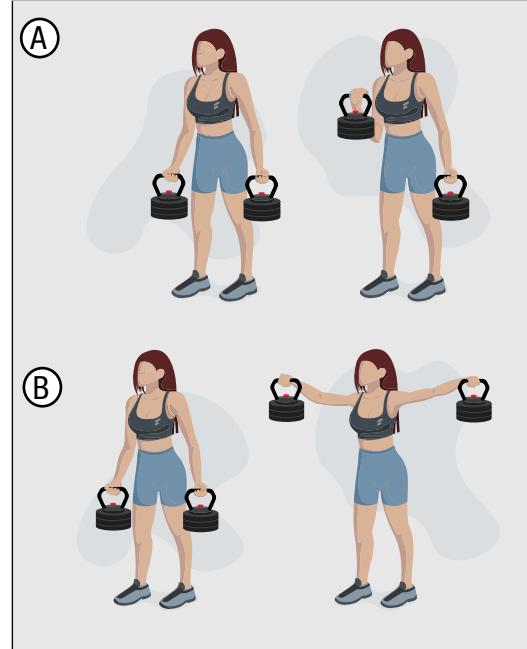
REALIZAR EL ENTRENAMIENTO

- Antes de comenzar a entrenar, caliente y estire adecuadamente.
- Infórmese sobre los métodos recomendados y los riesgos.
- Realice el entrenamiento de acuerdo a su forma física actual.
- Después de entrenar, caliente y estire de nuevo.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS / EXAMPLE EXERCISES

... con dos kettlebells diferentes

... avec deux kettlebells séparées



DESECHO - Reciclaje loop



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

FR: POIGNÉES D'HALTÈRES KETTLEBELL

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Sportstech. Les poignées d'haltères Kettlebell permettent une utilisation flexible de vos disques d'haltères pour les multiples possibilités d'entraînement des haltères à boule. Pour les utiliser en toute sécurité, veuillez respecter le présent mode d'emploi.

- Conservez ce mode d'emploi à proximité du produit.
- Assurez-vous que toutes les personnes qui utilisent le produit ont lu et compris le mode d'emploi.

Le set comprend 2 x chacune des pièces suivantes:

1	Tige filetée	3	Écrou de blocage
2	Poignée	4	Disques de poids (non fournis)

Liste complète des pièces et dessin d'explosion voir
Lista completa de piezas y plano de explosión ver
https://service.innovamaxx.de/ah150k_spareparts

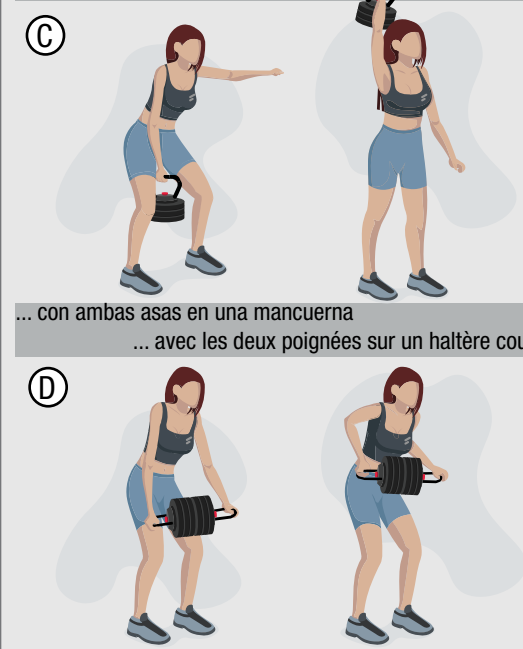


EFFECTUER L'ENTRAÎNEMENT

- Faites des exercices d'échauffement et d'étirement appropriés avant l'entraînement.
- Informez-vous sur les méthodes optimales et les dangers.
- Effectuez l'entraînement en fonction de votre condition physique actuelle.
- Effectuez des exercices de déchauffement après l'entraînement.

... con solo una kettlebell

... avec une seule kettlebell



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.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

PERSONNELS ET GÉNÉRAUX

- Ne vous surmenez pas et ne surmenez pas les autres pendant l'entraînement ! Si vous présentez signes de surmenage, arrêtez l'entraînement.
- Avant l'entraînement et en cas de problèmes, consultez un médecin afin de déterminer les plages de fréquence cardiaque appropriées.
- Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent utiliser le produit que avec une assistance appropriée.
- Le produit est destiné à un usage de loisir et non à des fins commerciales.

SÉCURITÉ PENDANT L'UTILISATION

- L'écrou de blocage situé en haut de la poignée doit être vissé sur la tige filetée d'au moins 1 cm de large et bien serré.
- Assurez-vous que vous pouvez tenir l'haltère en toute sécurité pendant chaque exercice et que vous la posez toujours en toute sécurité.
- Pendant les exercices, gardez une distance suffisante avec les personnes et les objets voisins.
- N'effectuez l'entraînement qu'après des exercices d'échauffement appropriés et suffisants.
- Gardez le produit hors de portée des enfants et des animaux.
- Si la tige filetée n'est pas complètement occupée, les disques de poids pourraient bouger un peu pendant les exercices.

PRÉPARER LES HALTÈRES

- AVEC UNE POIGNÉE PAR HALTÈRE KETTELEBELL

- Posez la tige filetée sur le sol. Introduisez un disque de poids approprié (trou d'au moins 25 mm) sur la tige filetée et déposez-le avec précaution.
- Si nécessaire, placez avec précaution d'autres disques de poids sur la tige. Respectez vos limites personnelles.
- Vissez la poignée sur la barre de manière à ce que la barre dépasse d'au moins 1 cm. Fixez la poignée en serrant l'écrou de sécurité à la main.

- AVEC DEUX POIGNÉES PAR HALTÈRE COURT

- Posez un haltère approprié sur le sol.
- Equipez-les de manière à ce qu'il y ait suffisamment d'espace libre de chaque côté de la barre pour la poignée et le contre-écrou, mais que les plaques de poids n'aient pas trop de jeu.
- Vissez les poignées sur la barre de manière à ce que la barre dépasse d'au moins 1 cm de chaque côté. Fixez les poignées en serrant fermement les écrous de blocage avec la main.

SOIN DU PRODUIT

- Après utilisation, enlever la sueur avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de solvants.

IT: KETTLEBELL MANIGLIE

Grazie per aver scelto un prodotto Sportstech. Le maniglie per kettlebell permettono di utilizzare le piastre di peso in modo flessibile per una vasta gamma di allenamenti con kettlebell. Per utilizzarli in modo sicuro e completo, seguite queste istruzioni per l'uso.

- Tenere queste istruzioni vicino al prodotto.
- Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il prodotto abbiano letto e compreso le istruzioni.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

PERSONALE E GENERALE

- Non sovraccaricare mai se stessi o gli altri durante l'allenamento! Interrompere l'esercizio se ci sono segni di sovraccaricamento.
- Consultare un medico prima dell'esercizio e in caso di problemi per determinare le zone di frequenza cardiaca appropriate.
- I bambini e le persone con disabilità dovrebbero usare il prodotto solo con un'assistenza adeguata.
- Il prodotto è destinato all'uso ricreativo, non a scopi commerciali.

SICUREZZA DURANTE L'USO

- Il controdado in cima alla maniglia deve essere avvitato sull'asta filettata per almeno 1 cm e ben stretto.
- Assicurarsi di poter tenere il kettlebell in modo sicuro durante ogni esercizio e di poterlo sempre mettere giù in modo sicuro.
- Mantenere una distanza sufficiente dalle persone e dagli oggetti vicini durante gli esercizi.
- Esercitarsi solo dopo un adeguato e sufficiente
- Esercizi di riscaldamento. Fare esercizi di riscaldamento dopo l'allenamento.
- Conservare il prodotto fuori dalla portata dei bambini e degli animali.

PREPARARE I MANUBRI

CON UNA MANIGLIA PER MANUBRIO CHAINBELL

- Posizionare l'asta filettata sul pavimento. Collocare una piastra di peso adatta (foro min. 25 mm) sull'asta filettata e posizionarla con cura.
- Se necessario, posizionare con cura altre piastre di peso sulla barra. Osservare i tuoi limiti personali.
- Avvitare la maniglia sulla barra in modo che la barra sporga di almeno 1 cm. Fissare la maniglia stringendo a mano il dado di bloccaggio.

CON DUE MANIGLIE PER MANUBRIO

- Posizionare un manubrio sul pavimento con una barra filettata adatta.
- Caricarlo in modo che ci sia abbastanza spazio su ogni lato della barra per la maniglia e il dado di bloccaggio, ma che le piastre di peso non abbiano troppo gioco.
- Avvitare le maniglie sulla barra in modo che la barra sporga di almeno 1 cm ciascuna. Fissare le maniglie stringendo i controdadi a mano.

CURA DEL PRODOTTO

- Dopo l'uso, rimuovere il sudore con un panno umido. Non usare solventi.

STRUTTURA/ COMPONENTS



Il set include 2 x ciascuno dei seguenti pezzi:

1	Barra filettata	3	Controdado
2	Maniglia	4	Piastre di peso (non incluse nella consegna)

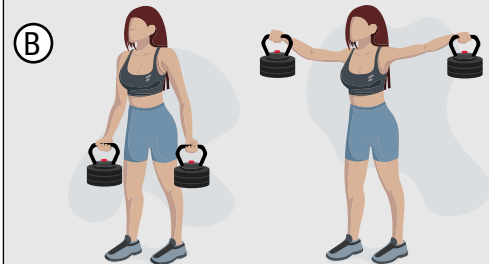
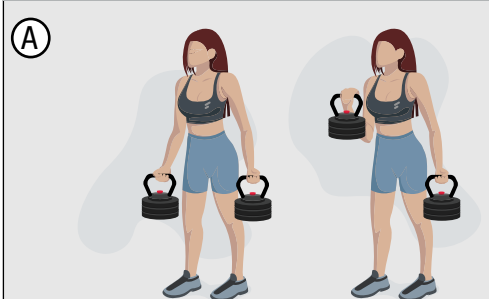
ALLENAMENTO

- Fate un adeguato riscaldamento ed esercizi di stretching prima di fare esercizio.
- Scoprite le migliori pratiche e i pericoli
- Eseguite l'allenamento in base al tuo attuale livello di forma fisica.
- Eseguire esercizi di riscaldamento dopo l'allenamento.

ESEMPIO ESERCIZI / EXAMPLE EXERCISES

... con due Kettlebells separati

... with two separate kettlebells



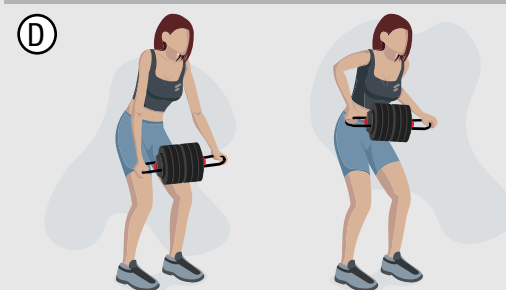
... con un solo Kettlebell

... with a single kettlebell



... con entrambe le maniglie di un manubrio

... with both handles at one dumbbell



SMALTIMENTO - Riciclaggio dei rifiuti



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.

VERWIJDERING - Recyclingcyclus



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.

NL: KETTLEBELL HANDGREPEN

Fijn dat u voor een Sportstech product heeft gekozen. De Kettlebell handgrepen vereenvoudigen het flexibele gebruik van uw halterschijven voor de verschillende trainingsmogelijkheden met halters. Voor een veilig en optimaal gebruik dient u onderstaande instructies op te volgen.

- Bewaar deze handleiding in de nabijheid van het product.
- Zorg ervoor dat alle gebruikers de instructies hebben gelezen en begrepen.

The set comprises each of the following parts **twice**:

1	Threaded rod	3	Securing nut
2	Handle	4	Weight discs (not in scope of delivery)

Volledige onderdelenlijst en explosietekening zie
 Lista completa delle parti e disegno dell'esplosione vedere
https://service.innovamaxx.de/ah150k_spareparts



PERFORMING THE TRAINING

- Before training, do appropriate warm-up and stretching exercises.
- Inform yourself about optimal methods and about dangers.
- Perform the training according to your current fitness.
- After training, perform warm-down exercises.

SAFETY ADVICES

PERSONAL AND GENERAL

- Never overexert yourself and others during training! If there are signs of overexertion, stop training.
- Before training and in case of problems, consult a doctor to determine appropriate heart rate ranges.
- Children and people with disabilities may only use the product with appropriate assistance.
- The product is intended for leisure use, not for commercial purposes.

SAFETY DURING USE

- The locking nut at the top of the handle must be screwed to the threaded rod at least 1 cm wide and tightened well.
- Make sure that you can hold the kettlebell dumbbell securely during each exercise and always put it down safely.
- During the exercises, keep enough distance from neighbouring persons and objects.
- Perform training only after suitable, sufficient warm-up exercises. After training, do warm-down exercises.
- Keep the product out of the reach of children and animals.
- If the threaded rod is not completely occupied, weight discs might move a little during the exercises.

PREPARING THE KETTLEBELLS/ DUMBBELLS

WITH ONE HANDLE PER KETTLEBELL

- Place the threaded rod on the floor. Insert a suitable weight disc (hole min. 25 mm) on the threaded rod and carefully place it down.
- If necessary, carefully pass additional weight discs onto the bar. Be aware of your personal limits.
- Screw the handle onto the rod so that the rod peeks out at least 1 cm wide. Secure the handle by tightening the locking nut firmly with your hand.

WITH TWO HANDLES PER DUMBBELL

- Put a suitable dumbbell on the floor.
- Equip them in such a way that there is enough free space on each side of the bar for the handle and lock nut, but the weight plates do not have too much play.
- Screw the handles onto the rod so that the rod peeks out at least 1 cm on each side. Secure the handles by tightening the locking nuts firmly with your hand.

PRODUCT CARE

- After use, remove sweat with a wetted cloth. Do not use solvents.

Unsere Marken - Entdecken Sie viele weitere interessante Produkte:

Our brands - Discover many other interesting products:

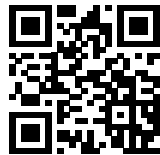
Nuestras marcas - Descubra muchos otros productos interesantes:

Nos marques - Découvrez de nombreux autres produits intéressants:

Le nostre marche - Scopri molti altri prodotti interessanti:

Onze merken - Ontdek nog veel meer interessante producten:

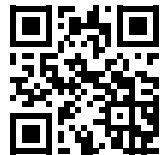
Sportstech Fitness



<https://www.sportstech.de/>



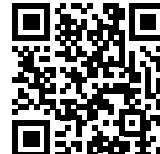
<https://www.sports-tech.uk.com/>



<https://www.sportstech.es/>



<https://www.sports-tech.fr/>



<https://www.sports-tech.it/>

Bluewheel Electromobility



<https://www.bluewheel.de/>

Deskfit



<https://www.deskfit.de/>

Relaxxnow

via Sportstech.de

