

AH110-Hantel Bedienungsanleitung

Lieferumfang

2x Hanteln

Sicherheitshinweise

Persönliche Voraussetzungen

- Die Hanteln sind nicht für die Nutzung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen geeignet. Es sei denn, diese werden durch eine Person überwacht, welche für die Sicherheit verantwortlich ist.
- Wenn Sie sich in Bezug auf Gesundheitsprobleme unsicher sind, konsultieren Sie immer einen Arzt vor der Verwendung der Hanteln.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von den Hanteln fern.

Technische Voraussetzungen

- Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Einsatz. Verwenden Sie keine Hantel, die abgenutzt ist oder Beschädigungen aufweist.

Vor und nach dem Training

- Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass Ihre Umgebung frei von möglichen Störungen ist.
- Lassen Sie nach dem Essen 1-2 Stunden vergehen, ehe Sie mit dem Training beginnen.
- Nehmen Sie vor dem Training jeglichen Schmuck ab.
- Stellen Sie die Hanteln stets auf einer ebenen Oberfläche ab. Als zusätzlichen Schutz für Fußböden oder Teppiche ist es empfehlenswert, eine Gummimatte unter den Hanteln zu platzieren.

Training durchführen

- Wärmen Sie Ihren Körper vor den Kraftübungen mit Dehnübungen auf.
- Lassen Sie die Hanteln niemals auf den Boden fallen, da dies Beschädigungen am Produkt, am Fußboden wie auch mögliche Personenschäden zur Folge haben könnte.
- Umfassen Sie das Griffstück der Hanteln JEDERZEIT mit festem Griff!
- Stehen oder sitzen Sie aufrecht und krümmen Sie nicht den Rücken.
- Halten Sie bei Kraftübungen stets die Spannung und führen Sie nur Übungen aus, die für Sie ungefährlich sind.

Dehnungsübungen

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

Produktpflege

- Reinigen Sie die Hanteln mit klarem Wasser und gegebenenfalls mit etwas Spülmittel. Verwenden Sie außer Spülmittel keine anderen Reinigungsmittel. Dies gilt auch für scheuernde Reinigungsmittel.



Recycling - Führen Sie Verpackung und andere Materialien möglichst der Wiederverwertung zu. Beachten Sie zur Entsorgung immer die lokal gültigen Regelungen.

Recycling - If possible, recycle the packaging and other materials. Always observe the locally applicable regulations for disposal.

Reciclaje - Si es posible, recicle los envases y otros materiales. Respete siempre la normativa local vigente para su eliminación.

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

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

AH110 Dumbbell Instruction Manual

Scope of delivery

2x dumbbells

Safety Advises

Personal requirements

- The dumbbells are not for use by people (including children) with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and appropriate knowledge, unless these are supported by a person supervisor who is responsible for the security.
- If you have any health issues or are unsure about your health, always consult a doctor before using the dumbbells.
- Keep children and pets away from the dumbbells.

Technical requirements

- Check the device before every use. Do not use a dumbbell which is worn out or damaged in any way.

Before and after the training

- Before you start your training, make sure your surroundings are free from possible obstructions.
- After eating, wait 1-2 hours before you start exercising.
- Remove any jewelry before you start training.
- Always put the dumbbells on a flat surface. As an additional protection for floors or carpets, we recommend you put a rubber mat underneath the dumbbells.

Performing the training

- Warm up your body with stretching exercises before the strength exercises.
- Never let the dumbbells fall to the ground as this result in damage of the product, the floor as well as possibly could result in personal injury.
- Grasp the handle of the dumbbells AT ALL TIMES with a firm grip!
- Stay or sit upright and don't bend your back.
- Keep a healthy tension with the strength exercises but only perform exercises that are safe for you.

Stretching exercises

- 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.

Product care

- Clean the dumbbells with clear water and, if necessary, with some washing-up liquid. Do not use any other detergent cleaning supplies. This also applies to abrasive agents.

Manual de Instrucciones - Mancuernas AH110

Volumen de suministro

2x mancuernas

Consejos de seguridad

Requisitos personales

- Las mancuernas no son adecuadas para su uso por parte de personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o intelectuales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento. A menos que les supervise otra persona que se haga responsable de su seguridad.
- Si por motivos de salud no se siente seguro, consulte siempre a su médico antes de utilizar las mancuernas.
- Mantenga las mancuernas fuera del alcance de niños y mascotas.

Requisitos técnicos

- Revise el equipo antes de estrenarlo. No utilice ninguna mancuerna que tenga signos de desgaste o esté dañada.

Antes y después de los ejercicios

- Antes de comenzar el entrenamiento, asegúrese de que no hay posibles obstáculos en la zona deseada.
- Deje pasar entre una y dos horas después de comer antes de empezar con el entrenamiento.
- Qúitese cualquier tipo de joyas antes de comenzar a entrenar.
- Deje siempre las mancuernas sobre superficies planas. A modo de protección adicional para el suelo o las alfombras, se recomienda colocar una esterilla debajo de las mancuernas.

Realice ejercicios

- Calienta tu cuerpo con ejercicios de estiramiento antes de los ejercicios de fuerza.
- No deje caer nunca las mancuernas al suelo desde alto, ya que esto podría provocar daños en el producto, en el suelo e, incluso, posibles lesiones personales.
- Agarre SIEMPRE la empuñadura de las mancuernas con firmeza.
- Siéntese derecho y no arque su espalda.
- Mantenga la tensión durante los ejercicios de fuerza y realice ejercicios que no sean peligrosos para su salud.

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.

Mantenimiento

- Limpie las mancuernas con agua corriente y, si fuera necesario, con jabón. No utilice ningún otro producto limpiador que no sea jabón. Esto incluye productos limpiadores abrasivos.

Weitere Informationen / Further information / Más información



https://service.innovamaxx.de/ah110_video

Manuel d'instructions pour haltères AH110

Contenu de la livraison

2x haltères

Instructions de sécurité

Conditions personnelles

- Les haltères ne sont pas adaptés à une utilisation par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou ayant un manque d'expérience et de connaissances. Sauf s'ils sont sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité.
- Si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'êtes pas sûr de votre santé, consultez toujours un médecin avant d'utiliser les haltères.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin des haltères.

Conditions techniques

- Contrôlez l'équipement avant chaque utilisation. N'utilisez pas un haltère qui semble usé ou endommagé.

Avant et après les exercices

- Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous que votre environnement est exempt de possibles interférences.
- Après avoir mangé, laissez passer 1 à 2 heures avant de démarrer votre séance d'entraînement.
- Enlevez tous vos bijoux avant de commencer l'entraînement.
- Déposez toujours les haltères sur une surface plane. Pour mieux protéger les sols ou les tapis, il est recommandé de placer un tapis en caoutchouc sous les haltères.

Faire les exercices

- Échauffez votre corps avant les exercices de musculation en faisant des étirements.
- Ne laissez jamais tomber les haltères au sol depuis une certaine hauteur. Cela pourrait entraîner des dommages au produit ou au sol, mais aussi provoquer des blessures.
- Saisissez les haltères par prise ferme à CHAQUE FOIS !
- Asseyez-vous, gardez le dos droit ne vous courbez pas.
- Maintenez la tension pendant les exercices de musculation et n'effectuez que des exercices qui ne sont pas dangereux pour vous.

Exercices 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.

Entretien du produit

- Nettoyez es haltères avec de l'eau claire et éventuellement un peu de produit vaisselle. N'utilisez pas d'autres produits de nettoyage que du liquide vaisselle. Cela vaut aussi pour les produits de nettoyage abrasifs.

Recycling - Dans la mesure du possible, recyclez l'emballage et les autres matériaux. Pour l'élimination, respectez toujours les réglementations locales en vigueur.

Riciclaggio - Se possibile, riciclare l'imballaggio e altri materiali. Osservare sempre le norme locali applicabili per lo smaltimento.

Recycling - Recycle indien mogelijk de verpakking en andere materialen. Neem altijd de plaatselijk geldende voorschriften voor afvalverwijdering in acht.



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

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

Manuale d'istruzioni del manubrio AH110

Dotazione di fornitura

2x manubri

Istruzioni di sicurezza

Requisiti personali

- I manubri non sono destinati all'uso di persone (compresi bambini) che hanno limiti fisici, sensoriali, mentali o persone inesperte che non conoscono il prodotto a meno che non siano supervisionati da una persona, responsabile per la loro sicurezza.
- Se pensate di avere qualche problema di salute, consultate sempre un medico prima di usare i manubri.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dai manubri.

Requisiti tecnici

- Controllare il dispositivo prima dell'uso. Non usare un manubrio consumato o danneggiato.

Prima e dopo gli esercizi

- Prima di iniziare l'allenamento, assicuratevi che il vostro ambiente sia libero da possibili interferenze.
- Dopo aver mangiato, attendere 1-2 ore prima di iniziare ad allenarvi.
- Togliere tutti i gioielli o gli accessori prima di iniziare l'allenamento.
- Posizionare sempre i manubri su una superficie piana. Per proteggere pavimenti o tappeti mettere un tappetino di gomma sotto i manubri.

Eseguire esercizi

- Riscaldare il vostro corpo con esercizi di stretching prima degli esercizi di forza.
- Mai far cadere i manubri dall'alto sul pavimento perché questo può causare danni al prodotto, al pavimento pavimento e causare lesioni personali.
- Afferrare la maniglia SEMPRE con una presa salda!
- Stai in piedi o siediti dritto. Non inarcare la schiena
- Durante l'esecuzione degli esercizi di forza mantenere i muscoli contratti ed eseguire solo esercizi sicuri che vanno bene per il proprio fisico.

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.

Cura del prodotto

- Re Pulire i manubri con acqua pulita e, se necessario, con un po di detersivo per lavare i piatti. Non usare nessun altro detersivo. Non usare detersivi abrasivi.

AH110-halters - Gebruiksaanwijzing

Omvang van de levering

2x halters

Veiligheidsaanwijzingen

Persoonlijke eisen

- De halters zijn niet geschikt voor gebruik door personen (ook kinderen) met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan van een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid.
- Raadpleeg altijd een arts voordat je de halters gebruikt, als je niet zeker bent van eventuele gezondheidsproblemen.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de halters.

Technische eisen

- Controleer het product voor elk gebruik. Gebruik geen halters die zijn versleten of beschadigd.

Voor en na de oefeningen

- Zorg dat je omgeving vrij is van mogelijke hindernissen voordat je met je training begint.
- Laat 1-2 uur voorbijgaan na het eten voordat je begint te sporten.
- Doe sieraden af voordat je gaat sporten.
- Plaats de halters altijd op een vlakke ondergrond. Voor extra bescherming van vloeren of tapijten is het aan te bevelen een rubberen mat onder de halters te leggen.

Oefeningen uitvoeren

- Warm je lichaam op met rekoefeningen vóór de kracht-oefeningen.
- Laat de halters nooit van een hoogte op de vloer vallen. Dit kan schade aan het product, de vloer en mogelijk persoonlijk letsel tot gevolg hebben.
- Pak het handvat van de halters ALTIJD stevig vast!
- Ga rechtop zitten en buig de rug niet.
- Houd de spanning tijdens krachtoefeningen en doe alleen oefeningen die niet gevaarlijk zijn voor jou.

Stretching oefeningen

- 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.

Productonderhoud

- Maak de halters schoon met zuiver water en indien nodig, een beetje afwasmiddel. Gebruik geen andere schoonmaakmiddelen dan afwasmiddel. Dit geldt ook voor schurende.

Plus d'informations / Altre informazioni
/ Verdere informatie



https://service.innovamaxx.de/ah110_video