DE

VERSTELLBARE HANTELN MIT ABLAGE, 1 X 25 KG, SCHWARZ

101362-00019-0001

WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Allgemeine Informationen

Stelle sicher, dass jede Person, die das Gerät benutzt, die Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden hat. Diese Anleitung ist Teil des Produkts und sollte an einem sicheren Ort für zukünftige Nachschlagezwecke aufbewahrt werden. Es ist wichtig, die Sicherheits- und Wartungshinweise genau zu befolgen. Abweichungen von diesen Anweisungen können zu gesundheitlichen Problemen, Unfällen oder Schäden am Gerät führen, für die der Hersteller und der Vertrieb keine Haftung übernehmen.

Montage

Das Produkt wird vollständig montiert geliefert und ist sofort einsatzbereit. Halte Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z. B. Folien) oder Kleinteile Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen können. Sorge dafür, dass ausreichend Platz für die Montage vorhanden ist, sodass Du Dich frei bewegen kannst. Überprüfe vor der ersten Nutzung und regelmäßig die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten. Jede Nutzung außerhalb des vorgesehenen Zwecks ist nicht erlaubt und kann zu Unfällen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Trainingsgerät führen. Der Vertrieb haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder unangemessenen Gebrauch entstehen.

Die Hantel bietet **18 einstellbare Gewichtsstufen** in kg und lb.

KG	2.5	4	5	6.5	8	9	10.5	12	13	14.5	16	17	18	19.5	21	22	23.5	25
LB	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50	53	56

SCHRITT 1



Lege die Gewichtsscheiben in die Basis ein und setze den Griff in die mittlere Position ein.

SCHRITT 2



Stelle sicher, dass die Sicherheitsverriegelung entriegelt ist. Drehe den Griff, bis die gewünschte Gewichtsstufe ausgewählt ist.

Warnung:

Achte beim Auswählen oder Einstellen des Gewichts darauf, dass die Ausrichtungsmarkierung exakt auf der ausgewählten Gewichtsstufe steht. Die Hantel kann nur korrekt verwendet werden, wenn das ausgewählte Gewicht vollständig eingerastet ist.

- Eine falsche Bedienung kann dazu führen, dass Hantel und Basis miteinander verriegelt bleiben.
- Drehe den Einstellknopf nicht, während die Hantel oder der Griff aus der Basis angehoben ist. Lasse die Hantel nicht fallen. Setze sie nach der Verwendung immer vorsichtig wieder in die Basis zurück.

SCHRITT 3



Hebe den Griff zusammen mit den ausgewählten Gewichtsscheiben aus der Basis. Setze den Griff nach der Verwendung wieder in die mittlere Position der Basis ein. Die linken und rechten Gewichtsscheiben entsprechen einander, sodass die Ausrichtung des Griffs nicht berücksichtigt werden muss.

Fehlerbehebung und Zurücksetzen

Situation 1: Der Einstellknopf lässt sich nicht drehen, während sich der Griff in der Basis befindet

- Stelle sicher, dass der Griff vollständig in die Hantelbasis eingesetzt ist. Wenn der Griff nicht vollständig nach unten gedrückt ist, bleibt der Verriegelungsmechanismus eingerastet.
- Prüfe, ob Gewichtsscheiben falsch eingesetzt wurden. Die Auswahlhebel aller Gewichtsscheiben müssen vom Griff weg zeigen.

Situation 2: Der Hantelgriff kann ohne Scheiben nicht eingesetzt werden

- Stelle sicher, dass das Einstellrad des Griffs wieder auf die Ausgangsposition des Gewichts zurückgestellt wurde.
- Prüfe, ob alle Gewichtsscheiben in der richtigen Reihenfolge in die Basis eingesetzt sind. Die Seite der Gewichtsscheibe mit dem Auswahlhebel muss zum Hantelgriff zeigen.

Situation 3: Die Hantel klemmt fest (Zurücksetzen)

- Entferne alle losen Gewichtsscheiben aus der Basis. Setze den Griff mit den daran befestigten Scheiben auf die leere Basis.
- Drehe beide Einstellknöpfe auf die niedrigste Gewichtsstufe. Hebe anschließend den leeren Griff wieder heraus und setze die Gewichtsscheiben korrekt erneut ein.
- Setze den Griff wieder in die Basis ein. Die Hantel ist nun wieder einsatzbereit.

Persönliche Sicherheit

Bevor Du das Gerät benutzt, solltest Du Dich von Deinem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Dich geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Du eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten hast, rauchst, erhöhte Cholesterinwerte aufweist, übergewichtig bist oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert hast. Nimmst Du Medikamente ein, die Deine Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unerlässlich. Übermäßiges Training kann Deiner Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brich sofort ab und konsultiere einen Arzt. Sportgeräte sind kein Spielzeug. Sofern nicht anders angegeben, darf das Gerät immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Es sollte ausschließlich bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und eingewiesenen Personen genutzt werden. Kinder und Personen mit Beeinträchtigungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer geeigneten Person verwenden, die sie unterstützen und anleiten kann. Es sollten Maßnahmen getroffen werden, um zu verhindern, dass Kinder das Gerät unbeaufsichtigt nutzen. Achte darauf, dass sich während der Nutzung keine Personen in der Nähe der beweglichen Teile des Geräts befinden.

Trainingsumgebung

Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im Trainingsbereich, bevor Du mit dem Training beginnst. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht gestattet.

Trainingskleidung

Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

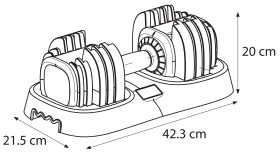
Standort und Lagerung

Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen konzipiert. Die Verwendung oder Lagerung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Bereichen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen, die nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind. Wähle für das Training und die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort. Achte darauf, dass der Trainingsbereich gut belüftet ist, um optimale Sauerstoffwerte zu gewährleisten. Überprüfe nach längerer Inaktivität, ob alle Befestigungen sicher angezogen sind, bevor Du das Gerät benutzt.

Wartung:

- **Reinigung:** Reinige die Oberfläche der Hantel mit einem sauberen, weichen Tuch. Verwende keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel.
- **Schmierung:** Wenn sich der Einstellmechanismus nur schwer drehen lässt oder blockiert, trage eine kleine Menge Schmieröl auf den Einstellmechanismus auf.

GERÄTEÜBERSICHT



Maße mit Basis (L × B × H):
42,3 × 21,5 × 20 cm

TRAININGSINFORMATIONEN

Trainingsvorbereitungen

Bevor Du mit dem Training beginnst, stelle sicher, dass sowohl das Gerät als auch Dein Körper in gutem Zustand sind. Wenn Du längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining gemacht hast, konsultiere Deinen Hausarzt und lasse einen Fitness-Check durchführen. Besprich Deine Trainingsziele mit Deinem Arzt, insbesondere wenn Du über 35 Jahre alt, übergewichtig oder kardiovaskuläre Probleme hast.

Trainingsplanung

Effektives, zielgerichtetes und motivierendes Training erfordert Planung. Integriere Dein Fitnesstraining in Deinen Alltag. Ungeplantes Training kann leicht unterbrochen oder verschoben werden. Plane Deine Workouts langfristig, für mehrere Monate im Voraus, nicht nur von Tag zu Tag oder Woche zu Woche. Baue Motivationsstrategien während Deines Trainings ein, wie zum Beispiel Musik zu hören. Setze Dir realistische Ziele, wie 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Dein Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu erhöhen, und belohne Dich, wenn Du sie erreichst.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche. Je häufiger Du trainierst, desto schneller wirst Du Deine Ziele erreichen. Achte jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Dein Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönne Dir nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings entscheidend. Während einer 60-minütigen Einheit kannst Du bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, trinke am besten eine Apfelschorle im Verhältnis ein Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser - das füllt verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Etwa 330 ml solltest Du 30 Minuten vor dem Training trinken und während der gesamten Einheit auf eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr achten.

Warm-Up

Wärme Deinen Körper 5-7 Minuten bei moderater Intensität auf - zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder ähnlichem Gerät. So bereitest Du Deinen Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down

Beende Dein Training nicht abrupt. Reduziere die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehne anschließend Deine Muskeln gründlich.

AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN

Oberschenkel

Stütze Dich mit der rechten Hand an einer Wand oder Deinem Trainingsgerät ab. Hebe den linken Fuß nach hinten und halte ihn mit der linken Hand, dabei zeigt das Knie gerade nach unten. Ziehe den Oberschenkel nach hinten, bis Du eine leichte Dehnung im Muskel spürst. Halte die Position 15–20 Sekunden, lass dann langsam den Fuß los und senke das Bein. Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Bein.

Beine und unterer Rücken

Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

Trizeps und Schulter

Führe Deine linke Hand hinter Deinen Kopf zur rechten Schulter. Greife mit der rechten Hand Deinen linken Ellbogen und ziehe vorsichtig, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit der rechten Hand.

Oberkörper

Strecke Deinen linken Arm auf Schulterhöhe über Deinen rechten. Ziehe mit der rechten Hand sanft am linken Oberarm, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position für 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit dem rechten Arm.

EN

ADJUSTABLE DUMBBELL WITH TRAY, 1 X 25 KG, BLACK

101362-00019-0001

IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS

General Information

Please ensure that everyone using the device has read and understood the assembly and operating instructions. These instructions must be considered part of the product and kept in a safe place for future reference. Adhering strictly to the safety and maintenance instructions is crucial. Any deviation from these instructions may result in health issues, accidents, or damage to the device, for which the manufacturer and distributor cannot be held liable.

Assembly

The product comes fully assembled and is ready to use. Keep children and animals away from the assembly area. Tools, packaging materials (e.g., foil), or small parts may pose injury or suffocation risks. Ensure enough space to move during assembly. Before using the device for the first time, and at regular intervals, check the tightness of all screws, nuts, and other connections to ensure safe operation. Any use other than its intended purpose is not permitted and may result in accidents, health risks, or damage to the training device. The distributor is not liable for any damage caused by improper or inappropriate handling.

The dumbbell offers **18 adjustable weight settings** in both kg and lb.

KG	2.5	4	5	6.5	8	9	10.5	12	13	14.5	16	17	18	19.5	21	22	23.5	25
LB	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50	53	56

STEP 1



Place the weight plates into the base and insert the handle into the center position.

STEP 2



Ensure that the safety lock is unlocked. Rotate the handle until the desired weight setting is selected.

Warning:

When selecting or adjusting the weight, ensure that the alignment mark is positioned exactly at the selected weight setting. The dumbbell can only be used correctly when the selected weight is fully engaged.

- Incorrect operation may cause the dumbbell and base to remain locked together.
- Do not rotate the adjustment dial while the dumbbell or handle is lifted from the base. Do not drop the dumbbell. Always return it carefully to the base.

STEP 3



Lift the handle together with the selected weight plates from the base.
After use, return the handle to the center position in the base. The left and right weight plates correspond to each other, so the orientation of the handle does not need to be considered.

Troubleshooting and Reset Procedure

Situation 1: Adjustment Knob Cannot Be Turned While Handle Is in the Base

- Ensure that the handle is fully inserted into the dumbbell base. If the handle is not fully pressed down, the locking mechanism will remain engaged.
- Check whether any weight plates have been inserted incorrectly. The selection levers of all weight plates must face away from the handle grip.

Situation 2: Dumbbell Handle Cannot Be Inserted Without Plates

- Ensure that the handle adjustment gear is returned to the initial weight position.
- Check that all weight plates are inserted into the base in the correct order. The side of the weight plate with the selection lever must face the dumbbell handle.

Situation 3: Dumbbell Is Stuck (Reset Procedure)

- Remove all loose weight plates from the base. Place the handle with the attached plates onto the empty base.
- Turn both adjustment knobs to the minimum weight position. Then lift the empty handle out again and reinstall the weight plates correctly.
- Return the handle to the base. The dumbbell is now ready for use again.

Personal safety

Before using the device, consult your family doctor to determine whether the training suits you from a health perspective. This is particularly important for individuals with a hereditary predisposition to high blood pressure or heart disease, smokers, those with high cholesterol levels, overweight individuals, and those who have not exercised regularly in the past year. Medical advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate. Excessive exercise can be harmful to your health. If you experience weakness, nausea, dizziness, pain, shortness of breath, or any other abnormal symptoms during training, stop immediately and consult a doctor.
As a general rule, sports equipment is not a toy. Unless otherwise stated, the equipment may only be used by one person at a time. It should be used as intended and by appropriately informed and instructed individuals. Children and persons with disabilities should only use the device under the supervision of someone who can assist and guide them. Measures should be taken to prevent unsupervised children from using the device. Ensure that no one stands or moves near the moving parts of the device during use.

Training Environment

Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before starting. Outdoor use or use in rooms with high humidity is not permitted.

Training Clothes

Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

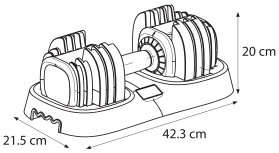
Location and Storage

This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments can lead to electronic defects, corrosion, and rust, which are not covered under warranty. Please select a dry, level, and well-ventilated location for training or storage. Ensure the training area is properly ventilated to provide optimal oxygenation. After a long period of inactivity, check that all fasteners are tight before using the device.

Maintenance:

- **Cleaning**: Clean the surface of the dumbbell using a clean, soft cloth. Do not use corrosive or abrasive cleaning agents.
- **Lubrication**: If the adjustment mechanism becomes difficult to rotate or becomes stuck, apply a small amount of lubricating oil to the adjustment mechanism.

OVERVIEW OF THE DEVICE



Dimensions with base (LxWxH):
42,3 × 21,5 × 20 cm

TRAINING INFORMATION

Training Preparations

Before starting training, ensure that both the equipment and your body are in good condition. If you haven't engaged in strength or endurance training for a long time, consult your family doctor and undergo a fitness check-up. Discuss your training goals with your doctor, especially if you are over 35, overweight, or have cardiovascular issues.

Workout Planning

Effective, goal-oriented, and motivating training requires planning. Incorporate your fitness training into your daily routine. Unplanned training can be easily disrupted or postponed. Plan your workouts long-term, for months at a time, not just day-to-day or week-to-week. Include motivation strategies during your workouts, such as listening to music. Set realistic goals, like losing 1 kg in four weeks or increasing your training weight by 10 kg in six weeks, and reward yourself when you achieve them.

Training Frequency

Experts recommend 3 to 4 days of endurance/strength training per week. The more often you train, the faster you'll reach your goals. However, ensure you take sufficient breaks between sessions to allow your body time to recover and regenerate. Take at least one day off after each training session.

Hydration

Adequate fluid intake is crucial before and during training. During a 60-minute session, you can lose up to 0.5 litres of fluid. To compensate, drink an apple spritzer in a ratio of one-third apple juice to two-thirds mineral water, which replenishes lost electrolytes and minerals. Drink about 330 ml 30 minutes before starting your session and ensure balanced hydration throughout your workout.

Warm-Up

Warm up your body for 5-7 minutes at a low intensity, using a skipping rope, cross-trainer, or similar equipment. This prepares your body for the upcoming workout.

Cool-Down

Don't stop abruptly after your workout. Gradually decrease your intensity over 5-7 minutes on an exercise bike, cross trainer, or similar equipment, then stretch your muscles well.

WARM-UP/STRETCHING EXERCISES

Thighs

Support yourself with your right hand against a wall or your exercise equipment. Lift your left foot backward and hold it with your left hand, with your knee pointing straight down. Pull your thigh back until you feel a slight stretch in the muscle. Hold for 15-20 seconds, then slowly release your foot and lower your leg. Repeat with the right leg.

Legs and Lower Back

Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder

Reach behind your head to your right shoulder with your left hand. Pull on your left elbow with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

Upper Body

Extend your left arm past your right arm at shoulder level. Pull on your left upper arm with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand. .