DE

VERSTELLBARE KURZHANTELN 2 X 12,5 KG SCHWARZ

101363-00019-0001

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
Überprüfe die Hantel vor jeder Verwendung und benutze sie nicht, wenn Teile verschlissen, beschädigt oder nicht ordnungsgemäß funktionstüchtig sind. Stelle sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind. Lasse die Hantel nicht fallen, zerlege sie nicht und wende keine Gewalt auf den Griff an. Halte Kinder und Tiere fern und bewahre Kleinteile während der Montage und Verwendung sicher außer Reichweite auf. Verwende das Produkt nur bestimmungsgemäß und beende das Training sofort, wenn du Schwindel, Übelkeit oder Engegefühl in der Brust verspürst.

Es gibt 11 Gewichtsstufen, angegeben in kg und lbs, wie in der nachfolgenden Tabelle dargestellt.

KG	1.5	2.5	3.5	4.5	6	7	8	9	10.5	11.5	12.5
LB	3	5.5	8	10.5	13	15.5	18	20.5	23	25.5	28

Hinweis: Die angezeigten Werte sind gerundet, daher kann das tatsächliche Gewicht leicht vom angegebenen Wert abweichen.


FIG.2

1. Diese Hantel muss mit der originalen Ablage verwendet werden. Wenn du die Hantel zurück auf die Ablage legst, stelle sicher, dass jede Gewichtsscheibe ordnungsgemäß mit der entsprechenden Führungsnut auf der Ablage ausgerichtet ist (FIG. 2).

Hinweis: Stelle zur Sicherheit vor der ersten Benutzung die Hantel auf jede Gewichtsstufe ein und schüttle sie vorsichtig, um sicherzustellen, dass die Gewichtsscheiben fest befestigt sind.


FIG.1

2. Richte das ausgewählte Gewicht immer mit der Dreieckmarkierung aus (FIG. 1), bevor du die Hantel anhebst. Andernfalls können sich die Gewichtsscheiben lösen.

Hinweis: Stelle vor dem Anheben der Hantel sicher, dass der Griff ordnungsgemäß eingerastet ist. Du kannst dies an einem hörbaren Klicken und einer leichten Vibration erkennen.


FIG.3


FIG.4

3. Wenn die Gewichtsscheiben feststecken oder sich versehentlich lösen, verwende einen Schraubenzieher, um die Federtaste am Griff zu drücken (FIG. 3), und drehe beide Enden des Griffs auf die Mindesteinstellung. Lege anschließend alle Gewichtsscheiben zurück in die entsprechenden Schlitze und stelle sicher, dass die Metallplatte zur Mitte der Ablage ausgerichtet ist (FIG. 4), bevor du die Hantel wieder verwendest.

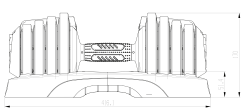
Persönliche Sicherheit
Bevor Du das Gerät benutzt, solltest Du Dich von Deinem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Dich geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Du eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten hast, rauchst, erhöhte 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.

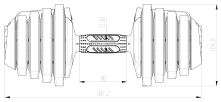
Trainingsumgebung
Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände 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.

GERÄTEÜBERSICHT





Abmessungen:

Mit Ablage (L x B x H): 41,6 x 17,5 x 17 cm
Ohne Ablage (L x B x H): 39,7 x 16,5 x 16,5 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 DUMBBELLS 2 X 12.5KG BLACK

101363-00019-0001

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
nspect the dumbbell before each use and do not use it if any parts are worn, damaged, or not functioning properly. Ensure all connections are securely tightened. Do not drop, disassemble, or force the handle, and keep children and animals away. Store small parts safely out of reach during assembly and use. Use the product only as intended, and stop exercising immediately if you experience dizziness, nausea, or chest tightness.

There are 11 weight increments, listed in both kg and lb, as shown in the chart below.

KG	1.5	2.5	3.5	4.5	6	7	8	9	10.5	11.5	12.5
LB	3	5.5	8	10.5	13	15.5	18	20.5	23	25.5	28

Note: The displayed values are rounded, so the actual weight may slightly differ from the indicated value.


FIG.2

1. This dumbbell must be used with the original base. When placing the dumbbell back on the base, ensure that each weight plate is properly aligned with the corresponding groove on the base (FIG. 2).

Note: For safety, before first use, set the dumbbell to each weight level and gently shake it to ensure the weight plates are securely attached.


FIG.1

2. Always align the selected weight with the triangle indicator (FIG. 1) before lifting the dumbbell. Failure to do so may cause the weight plates to detach.

Note: Before lifting the dumbbell, make sure the handle is properly locked in place. You can confirm this by an audible click and a slight vibration.


FIG.3


FIG.4

3. If the weight plates become stuck or accidentally detach, use a screwdriver to press the spring key on the handle (FIG. 3) and rotate both ends of the handle to the minimum setting. Then place all weight plates back into their corresponding slots, ensuring that the metal plate faces the center of the base (FIG. 4) before reuse.

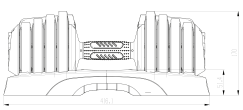
Personal safety
Before using the device, consult your family doctor to determine whether the training suits you from a health perspective. This is particularly important for individuals with a hereditary predisposition to high blood pressure or heart disease, smokers, those with high cholesterol levels, 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.

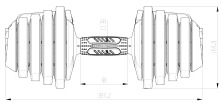
Training Environment
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training 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.

OVERVIEW OF THE DEVICE





Dimensions:

With base included (L x W x H): 41,6 x 17,5 x 17 cm
Dumbbell only (L x W x H): 39,7 x 16,5 x 16,5 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.