

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses innovativen Sets verstellbarer Kurzhanteln entschieden haben. Das verstellbare Hantelset wurde entwickelt, um Ihr Training zu beschleunigen und Sie dabei zu unterstützen, einen aufgeräumten Trainingsbereich zu haben.

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie das Verstellbare Kurzhanteln-Set benutzen.

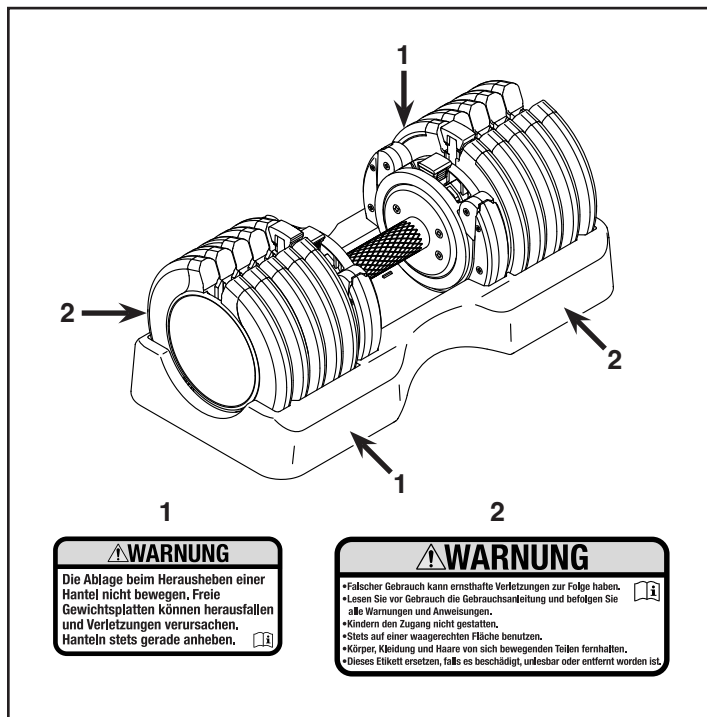
Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website **iFIT-support.eu**, damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

Telefon: 0800-5890988

Geschäftszeiten: Montag–Freitag 08:00–17:00 Uhr MEZ

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Die unten abgebildeten Warneufkleber befinden sich auf dem mitgelieferten Aufkleberbogen. Ziehen Sie die Warneufkleber vom Aufkleberbogen ab und bringen Sie diese über den englischen Aufklebern an. **Sollte ein Warneufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie die nächstgelegene Abteilung für Mitgliederpflege an und beantragen Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber. Platzieren Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle.** Hinweis: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in tatsächlicher Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie die nachfolgenden, wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

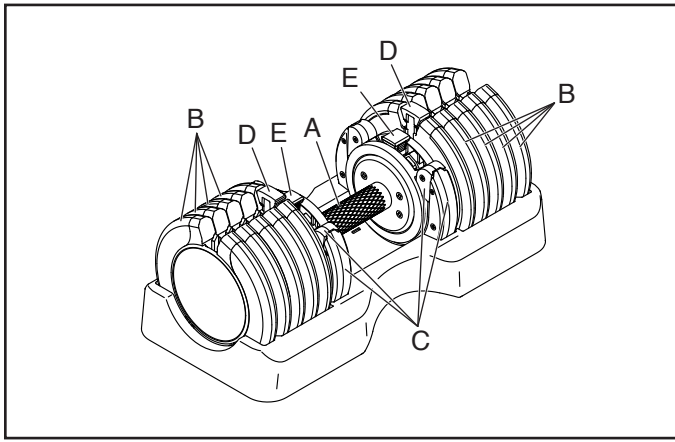
1. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer dieses Produkts hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Dieses Produkt ist nicht für Personen mit beschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten vorgesehen oder für Personen, denen es an Erfahrung und Verständnis mangelt, außer sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder von einer solchen Person über die Benutzung des Produkts belehrt.
4. Verwenden Sie dieses Produkt nur so, wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch in Innenräumen vorgesehen. Verwenden Sie dieses Produkt nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
6. Benutzen Sie dieses Produkt auf einer ebenen Fläche mit ausreichend Freiraum rundherum für die von Ihnen ausgeführten Übungen. Verwenden Sie die Ablagen ausschließlich für die mitgelieferten Kurzhanteln.
7. Inspizieren Sie dieses Produkt jedes Mal, bevor Sie es benutzen. Verwenden Sie das Produkt nicht und versuchen Sie auch nicht, es zu reparieren, wenn es beschädigt ist.
8. Halten Sie Kinder unter 16 Jahren und Haustiere von diesem Produkt fern.
9. Tragen Sie immer Sicherheitsschuhwerk, während Sie dieses Produkt benutzen. Halten Sie Ihre Finger niemals zwischen die Kurzhanteln und die Ablagen.
10. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

DIE KURZHANTELN VERWENDEN

Jeder Hantelstab (A) hat zwei fest angebrachte Gewichtsplatten und wiegt 5 kg, wenn keine weiteren kleinen Gewichtsplatten (C) oder großen Gewichtsplatten (B) angebracht sind.

Die kleinen Gewichtsplatten (C) wiegen jeweils 0,5 kg. Jeder Hantelstab (A) kann mit Null, zwei oder vier kleinen Gewichtsplatten bestückt werden. Hinweis: Auf jeder Seite gibt es eine innere kleine Gewichtsplatte und eine äußere kleine Gewichtsplatte.

Die großen Gewichtsplatten (B) wiegen jeweils 2 kg. Jeder Hantelstab (A) kann mit Null, zwei, vier, sechs oder acht großen Gewichtsplatten bestückt werden.



Um die gewünschte Anzahl Gewichtsplatten (B, C) auszuwählen, richten Sie den Hantelstab (A) zunächst so aus, dass sich die Selektoren (D, E) oben befinden und **senken Sie den Hantelstab dann gerade nach unten** in die Ablage.

Die Gewichtsaukleber auf der Ablage zeigen das Gewicht des Hantelstabs (A) mit den vier kleinen Gewichtsplatten (C) an. Das Gesamtgewicht, wenn alle kleinen und großen Gewichtsplatten (B) befestigt sind, beträgt 25 kg.

Um die gewünschte Anzahl an großen Gewichtsplatten (B) auszuwählen, heben Sie einen großen Selektor (D) an, schieben ihn so weit, bis er zu einer der großen Gewichtsplatten ausgerichtet ist, und senken ihn dann ab. **Versuchen Sie, den großen Selektor hin und her zu bewegen, um sicherzustellen, dass die große Gewichtsplatte richtig sitzt und der Selektor vollständig abgesenkt ist.** Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Hantelstabs (A). **Achten Sie stets darauf, dass auf beiden Seiten des Hantelstabs immer exakt die selbe Anzahl an großen Gewichtsplatten angebracht ist.**

Um die gewünschte Anzahl an kleinen Gewichtsplatten (C) auszuwählen, heben Sie einen kleinen Selektor (E) an, schieben Sie ihn auf eine Seite, um die Auswahl -1 kg zu treffen (mit nur zwei kleinen Gewichtsplatten aufliegend) oder schieben Sie ihn in die mittlere Position, um die Einstellung -2 kg zu wählen (ohne kleine Gewichtsplatten), und senken Sie ihn dann ab. **Versuchen Sie, den kleinen Selektor hin und her zu bewegen, um sicherzustellen, dass dieser vollständig abgesenkt ist.** Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Hantelstabs (A). **Achten Sie stets darauf, dass auf beiden Seiten des Hantelstabs immer exakt die selbe Anzahl an kleinen Gewichtsplatten angebracht ist.**

Um eine Kurzhantel zu verwenden, **heben Sie sie gerade nach oben an**, sodass die nicht befestigten Gewichtsplatten (B, C) in der Ablage bleiben. Wenn Sie mit der Benutzung der Kurzhantel fertig sind, richten Sie diese so aus, dass die Selektoren (D, E) nach oben zeigen und **legen Sie sie gerade nach unten** in die Ablage. **WICHTIG: Lassen Sie die Hantel niemals fallen.**

Probieren Sie anfangs verschiedene Gewichtsplatten-Kombinationen (B, C) aus, bis Sie mit den Kurzhanteln vertraut sind.

