

KETTLEBELL-SET

PR0029499

**Sicherheitshinweise**

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung der Kettlebells sorgfältig durch und bewahren Sie sie für zukünftige Nachschlagezwecke gut auf. Das Kettlebell-Set ist ausschließlich für den sportlichen Gebrauch in privaten Bereichen vorgesehen. Eine zweckentfremdete Nutzung ist nicht gestattet. Verwenden Sie die Kettlebells stets mit der nötigen Vorsicht - insbesondere bei Schwungübungen oder beim Heben über dem Kopf besteht erhöhte Verletzungsgefahr durch unkontrolliertes Abrutschen oder Fallenlassen. Achten Sie auf einen sicheren, festen Stand und nutzen Sie ausschließlich rutschfeste Untergründe. Der Trainingsbereich sollte frei von Hindernissen und ausreichend groß sein. Vergewissern Sie sich vor jeder Trainingseinheit, dass Sie körperlich in der Lage sind, das Gewicht sicher zu führen. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte vorab einen Arzt. Vermeiden Sie Überlastung und führen Sie Übungen ausschließlich mit korrekter Technik durch - falsche Ausführungen können zu Muskel- oder Gelenkverletzungen führen. Die ergonomisch geformten Griffe mit Antirutsch-Oberfläche sorgen für einen sicheren Halt. Dennoch empfiehlt es sich bei feuchten oder verschwitzten Händen, ein Handtuch oder geeignete Trainingshandschuhe zu verwenden. Lassen Sie Kinder und Haustiere nicht unbeaufsichtigt im Trainingsbereich und verwenden Sie die Kettlebells niemals als Spielzeug. Überprüfen Sie die Kettlebells regelmäßig auf äußere Beschädigungen wie Risse oder Materialverformungen - verwenden Sie das Produkt nicht, wenn solche Mängel vorliegen. Nehmen Sie keine Modifikationen an den Kettlebells oder der Ablagefläche vor.

Reinigung und Pflege

Reinigen Sie die Kettlebells nach jedem Training mit einem weichen, leicht feuchten Tuch, um Schweiß- und Schmutzrückstände zu entfernen. Verwenden Sie bei Bedarf milde Reinigungsmittel. Aggressive Chemikalien, Lösungsmittel oder scheuernde Reiniger sind zu vermeiden, da sie die Oberfläche beschädigen können. Trocknen Sie die Kettlebells nach der Reinigung gründlich ab, um eine Beschädigung der Materialien durch Feuchtigkeit zu vermeiden. Die Kunststoffoberfläche ist wasser- und schweißabweisend und lässt sich hygienisch reinigen. Lagern Sie die Kettlebells nicht dauerhaft in feuchter Umgebung, um die Langlebigkeit des Produkts zu gewährleisten.

Lagerung

Lagern Sie das Kettlebell-Set an einem trockenen, gut belüfteten Ort. Eine dauerhafte Lagerung in feuchten Räumen oder bei starker Temperaturschwankung sollte vermieden werden. Nutzen Sie zur Aufbewahrung idealerweise die mitgelieferte Ablagefläche, um sowohl Ihre Böden als auch die Kettlebells zu schonen. Legen Sie die Kettlebells nicht direkt auf empfindliche Oberflächen, besonders bei den schwereren Modellen. Stapeln Sie keine anderen Gegenstände auf den Kettlebells und vermeiden Sie eine ungleichmäßige Belastung, um Verformungen des Materials zu verhindern. Bewahren Sie das Kettlebell-Set außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Beachten Sie: Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Es ist nicht für den Einsatz im therapeutischen oder kommerziellen Bereich vorgesehen. Unsachgemäße Nutzung kann zu Verletzungen oder Schäden führen.

Viel Erfolg!

KETTLEBELL SET

PR0029499

**Safety Instructions**

Read this manual carefully before using the kettlebells for the first time and keep it in a safe place for future reference. The kettlebell set is intended exclusively for sporting use in private settings. Any improper use is prohibited. Always handle the kettlebells with appropriate caution – particularly during swinging exercises or overhead lifts, there is an increased risk of injury from uncontrolled slipping or dropping. Ensure you have a stable and secure footing and use only non-slip surfaces. The training area should be free of obstacles and large enough. Before each training session, make sure you are physically capable of safely handling the weight. If in doubt, consult a doctor beforehand. Avoid overexertion and perform exercises only with proper technique – incorrect execution can lead to muscle or joint injuries. The ergonomically shaped handles with anti-slip coating provide a secure grip. However, if your hands are sweaty or damp, it is advisable to use a towel or suitable training gloves. Keep children and pets away from the training area and never use the kettlebells as toys. Regularly inspect the kettlebells for external damage such as cracks or material deformations – do not use the product if such defects are present. Do not modify the kettlebells or the storage rack.

Cleaning and Maintenance

Clean the kettlebells after each workout with a soft, slightly damp cloth to remove sweat and dirt residues. Use mild cleaning agents if necessary. Avoid aggressive chemicals, solvents, or abrasive cleaners, as these can damage the surface. Dry the kettlebells thoroughly after cleaning to prevent material damage from moisture. The plastic surface is water- and sweat-resistant and can be cleaned hygienically. Do not store the kettlebells in a damp environment for prolonged periods to ensure the longevity of the product.

Storage

Store the kettlebell set in a dry, well-ventilated area. Avoid long-term storage in damp rooms or environments with extreme temperature fluctuations. Ideally, use the included storage rack to protect both your floors and the kettlebells. Do not place the kettlebells directly on delicate surfaces, especially the heavier models. Do not stack other objects on the kettlebells and avoid uneven pressure to prevent deformation of the material. Keep the kettlebell set out of reach of children. Note: This product is intended for private use only. It is not designed for therapeutic or commercial use. Improper use may result in injury or damage.

Good luck!

SET DE KETTLEBELL

PR0029499

**Consignes de sécurité**

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation des kettlebells et conservez-le pour toute consultation ultérieure. Le set de kettlebells est exclusivement destiné à un usage sportif dans un cadre privé. Toute utilisation détournée est interdite. Utilisez toujours les kettlebells avec la prudence nécessaire – en particulier lors d'exercices dynamiques ou de levées au-dessus de la tête, il existe un risque accru de blessure en cas de glissement ou de chute incontrôlée. Veillez à adopter une position stable et sûre et n'utilisez les kettlebells que sur une surface antidérapante. La zone d'entraînement doit être dégagée et suffisamment spacieuse. Avant chaque séance, assurez-vous que vous êtes physiquement capable de manipuler la charge en toute sécurité. En cas de doute, consultez un médecin au préalable. Évitez toute surcharge et effectuez les exercices uniquement avec une technique correcte – une mauvaise exécution peut entraîner des blessures musculaires ou articulaires. Les poignées ergonomiques avec revêtement antidérapant garantissent une bonne prise en main. Cependant, en cas de mains moites ou humides, il est recommandé d'utiliser une serviette ou des gants de sport adaptés. Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques sans surveillance dans la zone d'entraînement et n'utilisez jamais les kettlebells comme jouets. Vérifiez régulièrement les kettlebells pour détecter tout dommage externe comme des fissures ou des déformations – n'utilisez pas le produit s'il présente de tels défauts. N'apportez aucune modification aux kettlebells ou à la surface de rangement.

Nettoyage et entretien

Nettoyez les kettlebells après chaque séance avec un chiffon doux légèrement humide pour éliminer les résidus de sueur et de saleté. Si nécessaire, utilisez des produits de nettoyage doux. Évitez les produits chimiques agressifs, les solvants ou les nettoyants abrasifs, car ils peuvent endommager la surface. Séchez soigneusement les kettlebells après le nettoyage pour éviter toute détérioration des matériaux due à l'humidité. La surface en plastique est résistante à l'eau et à la sueur et peut être nettoyée de manière hygiénique. N'entrez pas les kettlebells durablement dans un environnement humide afin de préserver leur durabilité.

Stockage

Rangez le set de kettlebells dans un endroit sec et bien aéré. Évitez un stockage prolongé dans des pièces humides ou des environnements soumis à de fortes variations de température. Utilisez de préférence la surface de rangement fournie afin de protéger à la fois vos sols et les kettlebells. Ne posez pas les kettlebells directement sur des surfaces sensibles, en particulier pour les modèles plus lourds. Ne placez aucun objet sur les kettlebells et évitez toute charge inégale pour prévenir les déformations du matériau. Conservez le set de kettlebells hors de portée des enfants. Remarque : Ce produit est exclusivement conçu pour un usage privé. Il n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial. Une utilisation inappropriée peut entraîner des blessures ou des dommages.

Bonne chance!

SET DI KETTLEBELL

PR0029499

**Istruzioni di sicurezza**

Leggere attentamente questo manuale prima del primo utilizzo delle kettlebell e conservarlo per future consultazioni. Il set di kettlebell è destinato esclusivamente all'uso sportivo in ambito privato. È vietato qualsiasi uso improprio. Utilizzare sempre le kettlebell con la dovuta cautela – in particolare durante esercizi balistici o sollevamenti sopra la testa esiste un maggiore rischio di infortuni a causa di scivolamenti o cadute incontrollate. Assicurarsi di avere una posizione stabile e sicura e utilizzare solo superfici antiscivolo. L'area di allenamento deve essere libera da ostacoli e sufficientemente ampia. Prima di ogni sessione di allenamento, verificare di essere fisicamente in grado di gestire il peso in modo sicuro. In caso di dubbio, consultare un medico prima dell'allenamento. Evitare sovraccarichi e svolgere gli esercizi solo con una tecnica corretta – un'esecuzione errata può causare lesioni muscolari o articolari. Le impugnature ergonomiche con rivestimento antiscivolo offrono una presa sicura. Tuttavia, in caso di mani sudate o umide, è consigliabile usare un asciugamano o guanti da allenamento adeguati. Non lasciare bambini o animali domestici incustoditi nell'area di allenamento e non utilizzare mai le kettlebell come giocattoli. Controllare regolarmente le kettlebell per rilevare eventuali danni esterni come crepe o deformazioni del materiale – non utilizzare il prodotto in presenza di tali difetti. Non apportare modifiche alle kettlebell né alla base di appoggio.

Pulizia e manutenzione

Pulire le kettlebell dopo ogni allenamento con un panno morbido leggermente umido per rimuovere sudore e sporco. Se necessario, utilizzare detergenti delicati. Evitare prodotti chimici aggressivi, solventi o detergenti abrasivi, poiché possono danneggiare la superficie. Asciugare accuratamente le kettlebell dopo la pulizia per evitare danni ai materiali causati dall'umidità. La superficie in plastica è resistente all'acqua e al sudore e può essere pulita in modo igienico. Non conservare le kettlebell in ambienti umidi per periodi prolungati, al fine di garantire la durata del prodotto.

Conservazione

Conservare il set di kettlebell in un luogo asciutto e ben ventilato. Evitare lo stoccaggio prolungato in ambienti umidi o soggetti a forti sbalzi di temperatura. Utilizzare preferibilmente la base di appoggio in dotazione per proteggere sia i pavimenti sia le kettlebell. Non appoggiare le kettlebell direttamente su superfici delicate, soprattutto nei modelli più pesanti. Non impilare altri oggetti sopra le kettlebell e non esercitare pressioni irregolari per evitare deformazioni del materiale. Conservare il set di kettlebell fuori dalla portata dei bambini. Nota: questo prodotto è progettato esclusivamente per uso privato. Non è destinato all'uso terapeutico o commerciale. Un uso improprio può causare infortuni o danni.

Buona fortuna!