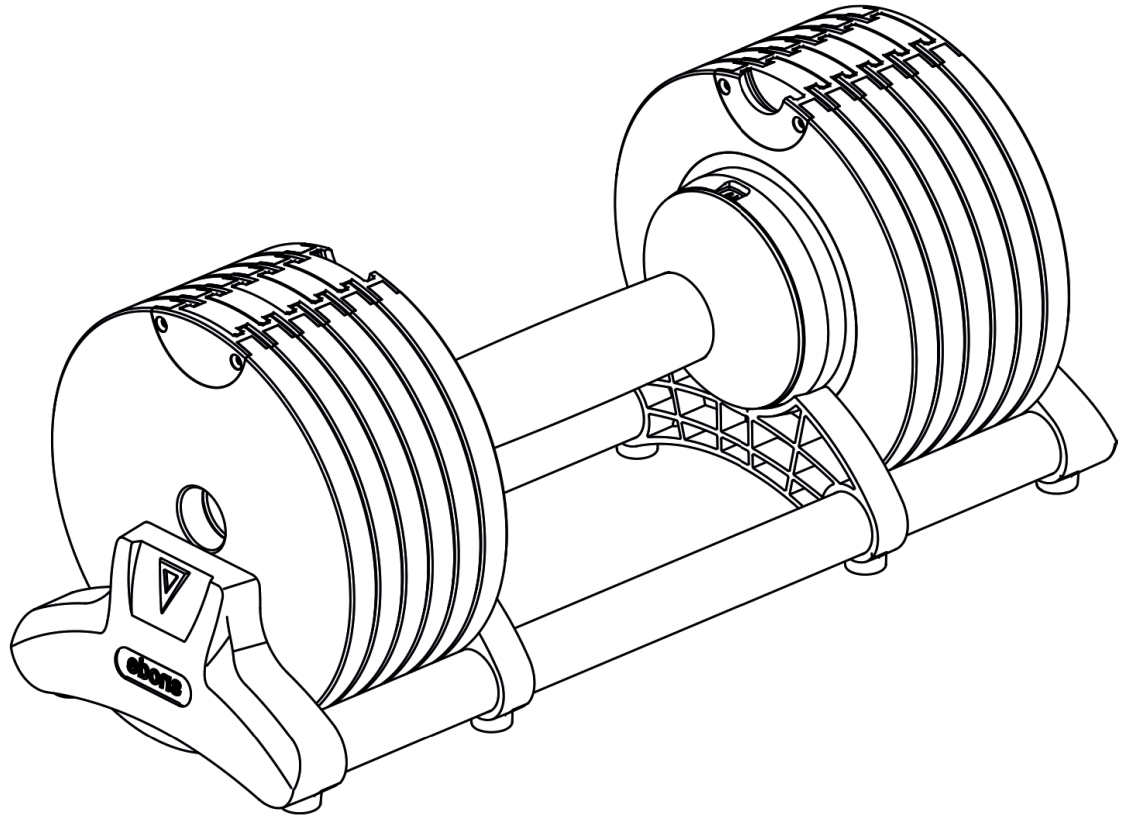


# MIWEBA SPORTS



## ORIGINAL

BEDIENUNGSANLEITUNG

# VERSTELLBARE KURZHANTEL AUS STAHL, 24 KG

Artikelnummer: PR0029357

## MIWEBA.DE

Miweba GmbH - Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach  
Tel.: 0 95 44 987 908 0 - Mail: kundenservice@miweba.de

[f /miwebagmbh](#)

[y /miwebaTV](#)

[i /miwebasports](#)

# EINLEITUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir möchten Sie zum Kauf Ihrer neuen verstellbaren Kurzhantel der Marke Miweba Sports beglückwünschen. Miweba Sports bietet eine breite Palette an Heimtrainern und Fitnessgeräten wie beispielsweise Ergometer, Laufbänder und Indoor Cycles an. Alle Geräte entsprechen den derzeit gültigen Normen und verfügen somit über höchste Qualitätsstandards.

Damit Sie Ihre Kurzhantel mit voller Funktionsfähigkeit nutzen können und noch lange Freude daran haben, lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!



[miweba.de](https://miweba.de)



[@miwebatv](https://www.youtube.com/@miwebatv)



[@miwebasports](https://www.instagram.com/@miwebasports)

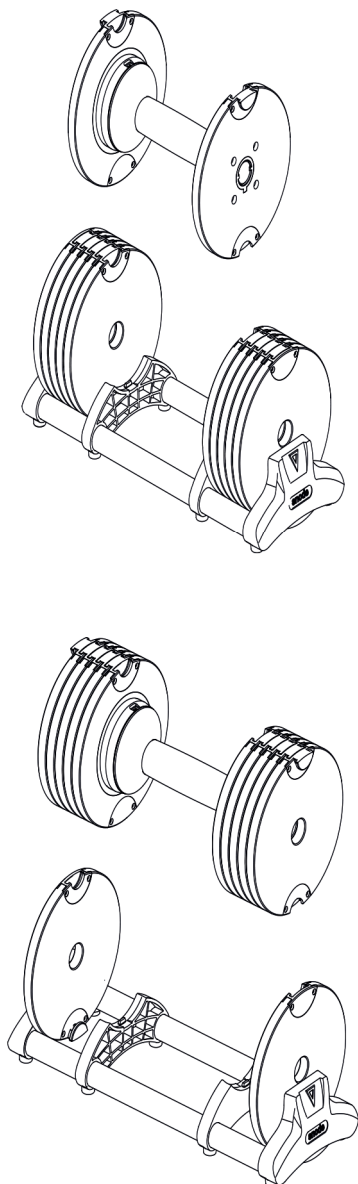


[@miwebagmbh](https://www.facebook.com/@miwebagmbh)

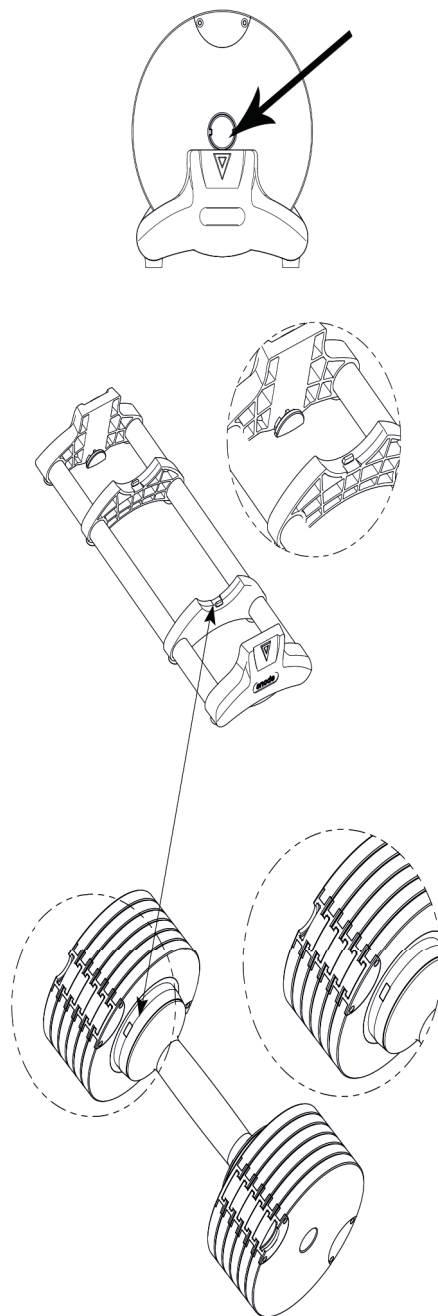
Miweba GmbH - Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach  
Tel.: 0 95 44 987 908 0 - Mail: [kundenservice@miweba.de](mailto:kundenservice@miweba.de)

# KURZHANTEL

- 1 Um die Sicherheit zu gewährleisten, legen Sie vor der ersten Benutzung alle Gewichtsstufen an der Griffstange ein. Vergewissern Sie sich, dass die Hantelscheiben arretiert sind und nicht herunterfallen. Sollten Sie feststellen, dass die Hantelscheiben nicht richtig arretiert sind, prüfen Sie nochmals die Griffstange.



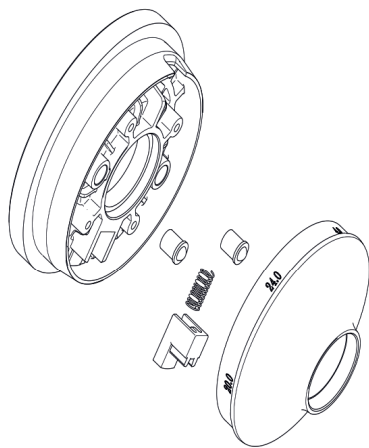
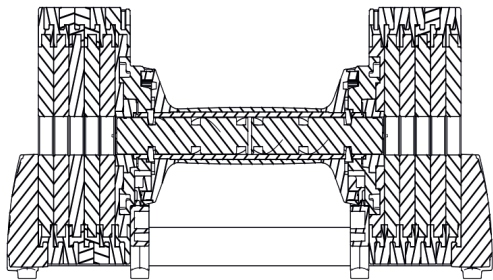
- 2 Um das Gewicht einzustellen, müssen Sie die Hantel korrekt auf den Ständer legen (siehe die Abbildung unten). Achten Sie darauf, dass das Langloch an der Griffstange und Nase am Ständer ineinandergreifen.



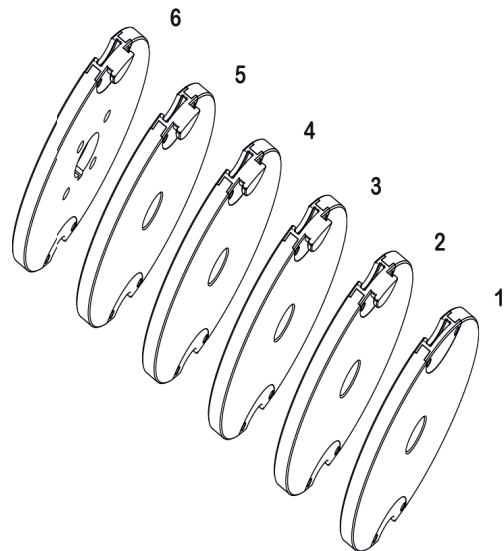
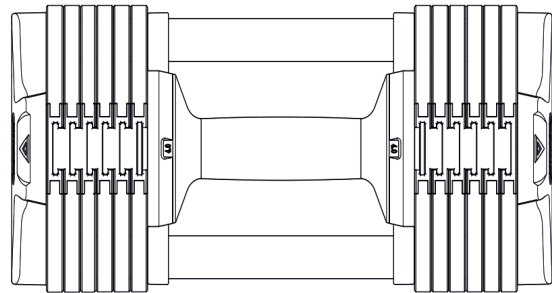
# KURZHANTEL

(FORTSETZUNG)

- 3** Durch Drehen der Griffstange können Sie Ihr gewünschtes Gewicht einstellen. Drehen Sie die Griffstange, bis diese hörbar einrastet. An der Oberseite der Griffstangen wird Ihnen das eingestellte Gewicht angezeigt (Einstellbereich 4, 8, 12, 16, 20, oder 24 kg). Vergewissern Sie sich vor Trainingsbeginn, dass die Gewichte korrekt eingerastet sind.

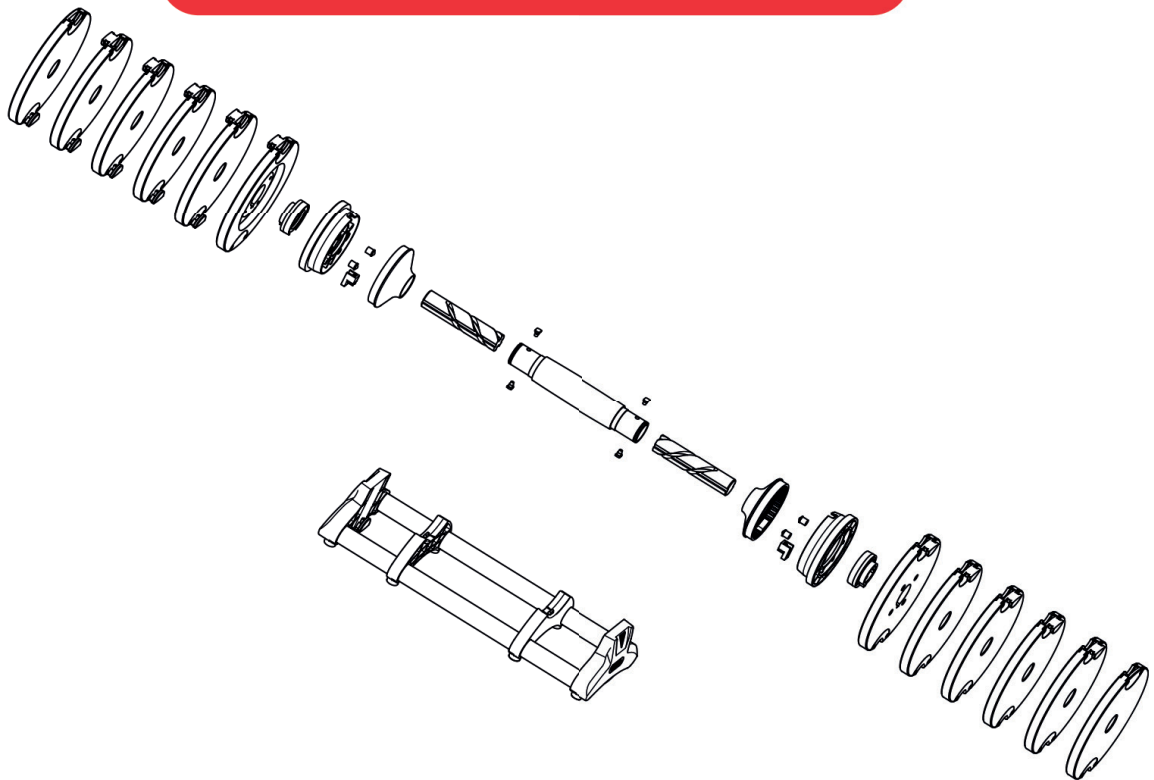


- 4** Die Position der einzelnen Gewichte kann nicht verändert werden.



### HINWEIS:

1. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass Hantel und Gewichtsscheiben gut ineinander greifen.
2. Prüfen Sie vor der Benutzung ob die Hantel gut im Ständer aufliegt.



Stufe	1	2	3	4	5	6
Lbs	8.8	17.6	26.5	35.3	44	52.9
Kg	4	8	12	16	20	24