

Warnhinweise und Sicherheitsinformationen für das 4in1 Hantelset (2x15 KG)

1. **Sicherer Gebrauch:**
 - Stellen Sie sicher, dass alle Hantelscheiben korrekt und sicher auf den Hantelstangen befestigt sind, um Unfälle durch herabfallende Gewichte zu vermeiden.
 - Überprüfen Sie vor jedem Training die Sicherheitsverschlüsse, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß angebracht sind.
2. **Montagehinweis:**
 - Vergewissern Sie sich, dass alle Teile des Hantelsets korrekt montiert sind, bevor Sie mit dem Training beginnen. Beachten Sie insbesondere das Verbindungsrohr und stellen Sie sicher, dass es fest und sicher mit den Hanteln verbunden ist.
 - Verwenden Sie nur die im Lieferumfang enthaltenen Teile und Befestigungen. Andere Teile können die Stabilität des Sets beeinträchtigen.
3. **Vorsicht bei der Handhabung:**
 - Aufgrund des Gewichts der Hanteln ist beim Anheben und Transportieren stets Vorsicht geboten, um Verletzungen zu vermeiden. Tragen Sie gegebenenfalls Handschuhe, um die Griffe besser zu halten und Ihre Hände vor Druckstellen zu schützen.
 - Die Hantelscheiben und Stangen sind aus robusten Materialien gefertigt, jedoch immer noch empfindlich gegenüber Stößen. Vermeiden Sie das Fallenlassen der Hanteln, um Schäden zu vermeiden.
4. **Einsatz und Anwendung:**
 - Achten Sie darauf, dass beim Training auf stabile und sichere Untergründe geachtet wird, um ein Abrutschen der Hanteln zu vermeiden.
 - Vermeiden Sie Übungen, die über das eigene Fitnesslevel hinausgehen. Beginnen Sie mit leichteren Gewichten und steigern Sie sich allmählich, um Verletzungen zu vermeiden.
5. **Reinigung und Pflege:**
 - Um die Langlebigkeit des Sets zu gewährleisten, reinigen Sie die Hanteln nach jedem Training mit einem feuchten Tuch, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.
 - Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder chemischen Substanzen, die das Material beschädigen könnten.
6. **Lagerung:**
 - Lagern Sie das Hantelset an einem trockenen, kühlen Ort, um Rost und andere Schäden zu vermeiden.
 - Die Hanteln sollten nicht in feuchten oder extrem heißen Umgebungen aufbewahrt werden, da dies die Qualität der Materialien beeinträchtigen könnte.
7. **Verwendung für Kinder:**
 - Dieses Hantelset ist nicht für die Verwendung durch Kinder oder Personen ohne ausreichende Erfahrung im Umgang mit Gewichten geeignet. Achten Sie darauf, dass Kinder keinen Zugang zu den Hanteln haben, da sie potenziell gefährlich sein können.

Hinweis zur Entsorgung:

- Entsorgen Sie beschädigte oder defekte Teile gemäß den lokalen Entsorgungsvorschriften. Da das Hantelset Metallteile enthält, stellen Sie sicher, dass diese entsprechend recycelt werden.