

APOLLO

Sicherheitshinweise

1. **ACHTUNG!** Nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Es besteht Verletzungsgefahr durch herabfallende oder unsachgemäß verwendete Hanteln.
2. **Hanteln sicher aufbewahren:** Lagern Sie die Hanteln nach dem Gebrauch immer auf dem Hantelständer oder an einem sicheren Ort, um Stolperfallen oder versehentliches Herunterfallen zu vermeiden.
3. **Verwendungshinweise:** Die Hanteln sind ausschließlich für das Heben und Trainieren von Muskeln vorgesehen. Verwenden Sie die Hanteln nur für den vorgesehenen Zweck.
4. **Sicherer Stand:** Achten Sie darauf, dass Sie beim Heben der Hanteln auf einer ebenen und stabilen Fläche stehen, um das Risiko von Stürzen oder Verletzungen zu verringern.
5. **Überprüfen Sie das Hantelset regelmäßig:** Kontrollieren Sie die Hanteln regelmäßig auf Beschädigungen, wie Risse oder Abnutzung an den Griffen, um Unfälle zu vermeiden.
6. **Gewichtsgrenzen beachten:** Wählen Sie ein für Ihre Fähigkeiten geeignetes Gewicht, um Verletzungen durch Überlastung zu verhindern. Beginnen Sie mit einem leichteren Gewicht und steigern Sie es nach und nach.
7. **Richtige Hebetechnik:** Verwenden Sie die richtige Technik beim Heben und Senken der Hanteln, um Verletzungen, insbesondere am Rücken und an den Gelenken, zu vermeiden.
8. **Keine Modifikationen vornehmen:** Nehmen Sie keine Veränderungen am Hantelset vor. Falsch montierte oder veränderte Hanteln können brechen und zu Verletzungen führen.
9. **Vermeidung von Überlastung:** Trainieren Sie nicht über Ihre Belastungsgrenze hinaus und machen Sie bei Erschöpfung oder Schmerzen sofort eine Pause.
10. **Wetterbedingungen beachten:** Verwenden Sie die Hanteln nur in trockener Umgebung. Vermeiden Sie die Nutzung im Freien bei Nässe, da rutschige Griffe zu Unfällen führen können.

Ergänzend für verstellbare Hanteln

1. **Sicherstellen, dass das Gewicht richtig gesichert ist:** Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob die Gewichte ordnungsgemäß befestigt sind und der Verriegelungsmechanismus sicher einrastet. Unsachgemäß gesicherte Gewichte können während des Trainings herunterfallen und Verletzungen verursachen.
2. **Vorsicht beim Verstellen der Gewichte:** Verstellen Sie die Gewichte nur, wenn die Hantel fest auf dem Boden oder einem Ständer steht, um ein versehentliches Herunterfallen oder Umkippen zu vermeiden.
3. **Gewichte nicht überlasten:** Achten Sie darauf, dass das Gesamtgewicht der Hantel nicht die vom Hersteller angegebene Maximallast überschreitet.
4. **Gewichtsscheiben und Verriegelungen regelmäßig überprüfen:** Kontrollieren Sie die Gewichtsscheiben und den Verschlussmechanismus regelmäßig auf Abnutzung oder Beschädigungen. Tauschen Sie verschlissene oder defekte Teile sofort aus, um die Sicherheit zu gewährleisten.

APOLLO

Englisch (EN):

Safety Instructions

1. **WARNING!** Not suitable for children under 14 years. There is a risk of injury from falling or improperly used dumbbells.
2. **Store dumbbells safely:** Always store the dumbbells on the stand or in a safe place after use to avoid tripping hazards or accidental falls.
3. **Usage instructions:** The dumbbells are intended solely for lifting and muscle training. Use the dumbbells only for their intended purpose.
4. **Ensure a stable stance:** Make sure you stand on a level and stable surface when lifting the dumbbells to reduce the risk of falls or injuries.
5. **Check the dumbbell set regularly:** Inspect the dumbbells regularly for damage, such as cracks or wear on the handles, to prevent accidents.
6. **Observe weight limits:** Choose a weight that matches your ability to avoid injury from overloading. Start with a lighter weight and increase it gradually.
7. **Use proper lifting technique:** Use the correct technique when lifting and lowering the dumbbells to avoid injury, especially to the back and joints.
8. **Do not modify the dumbbells:** Do not make any changes to the dumbbell set. Improperly assembled or altered dumbbells may break and cause injury.
9. **Avoid overexertion:** Do not train beyond your limits, and take a break immediately if you feel fatigued or experience pain.
10. **Consider weather conditions:** Use the dumbbells only in a dry environment. Avoid using them outdoors in wet conditions, as slippery grips can cause accidents.

Additional Instructions for Adjustable Dumbbells

1. **Ensure the weights are properly secured:** Before each use, check that the weights are properly fastened and the locking mechanism is securely engaged. Improperly secured weights can fall during training and cause injury.
2. **Be cautious when adjusting the weights:** Adjust the weights only when the dumbbell is firmly on the floor or a stand to avoid accidental drops or tipping over.
3. **Do not overload the weights:** Ensure that the total weight of the dumbbell does not exceed the maximum load specified by the manufacturer.
4. **Check weight plates and locking mechanisms regularly:** Inspect the weight plates and locking mechanisms regularly for wear or damage. Replace worn or damaged parts immediately to ensure safety.

APOLLO

Französisch (FR):

Consignes de sécurité

1. **ATTENTION !** Ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Il existe un risque de blessure dû à des haltères tombés ou mal utilisés.
2. **Rangez les haltères en toute sécurité :** Après utilisation, rangez toujours les haltères sur le support ou dans un endroit sûr pour éviter les risques de trébuchement ou de chute accidentelle.
3. **Instructions d'utilisation :** Les haltères sont exclusivement destinés au levage et à l'entraînement musculaire. Utilisez les haltères uniquement à des fins prévues.
4. **Assurez-vous d'avoir une posture stable :** Assurez-vous de vous tenir sur une surface plane et stable lors de la levée des haltères pour réduire les risques de chutes ou de blessures.
5. **Vérifiez régulièrement l'ensemble d'haltères :** Inspectez régulièrement les haltères pour détecter des dommages, tels que des fissures ou une usure des poignées, afin d'éviter les accidents.
6. **Respectez les limites de poids :** Choisissez un poids adapté à vos capacités pour éviter les blessures dues à une surcharge. Commencez par un poids plus léger et augmentez progressivement.
7. **Utilisez une technique de levage appropriée :** Utilisez la technique correcte lors du levage et de l'abaissement des haltères pour éviter les blessures, notamment au dos et aux articulations.
8. **Ne modifiez pas les haltères :** N'apportez aucune modification à l'ensemble d'haltères. Des haltères mal assemblés ou modifiés peuvent se casser et provoquer des blessures.
9. **Évitez le surmenage :** Ne dépassez pas vos limites et faites une pause immédiatement en cas de fatigue ou de douleur.
10. **Tenez compte des conditions météorologiques :** Utilisez les haltères uniquement dans un environnement sec. Évitez de les utiliser à l'extérieur sous des conditions humides, car des poignées glissantes peuvent entraîner des accidents.

Instructions supplémentaires pour les haltères réglables

1. **Assurez-vous que les poids sont correctement fixés :** Avant chaque utilisation, vérifiez que les poids sont correctement fixés et que le mécanisme de verrouillage est bien engagé. Des poids mal fixés peuvent tomber pendant l'entraînement et causer des blessures.
2. **Soyez prudent lors du réglage des poids :** Réglez les poids uniquement lorsque l'haltère est fermement posé au sol ou sur un support pour éviter les chutes accidentelles ou les basculements.
3. **Ne surchargez pas les poids :** Assurez-vous que le poids total de l'haltère ne dépasse pas la charge maximale spécifiée par le fabricant.
4. **Vérifiez régulièrement les disques de poids et les mécanismes de verrouillage :** Inspectez régulièrement les disques de poids et les mécanismes de verrouillage pour détecter toute usure ou dommage. Remplacez immédiatement les pièces usées ou endommagées pour assurer la sécurité.

APOLLO

Italienisch (IT):

Istruzioni di sicurezza

1. **ATTENZIONE!** Non adatto ai bambini di età inferiore a 14 anni. C'è il rischio di lesioni dovute a manubri caduti o utilizzati in modo improprio.
2. **Conservare i manubri in modo sicuro:** Dopo l'uso, riporre sempre i manubri sul supporto o in un luogo sicuro per evitare rischi di inciampo o cadute accidentali.
3. **Istruzioni per l'uso:** I manubri sono destinati esclusivamente al sollevamento e all'allenamento muscolare. Usare i manubri solo per lo scopo previsto.
4. **Assicurarsi di avere una posizione stabile:** Assicurarsi di stare su una superficie piana e stabile durante il sollevamento dei manubri per ridurre il rischio di cadute o lesioni.
5. **Controllare regolarmente il set di manubri:** Ispezionare regolarmente i manubri per rilevare eventuali danni, come crepe o usura alle impugnature, per prevenire incidenti.
6. **Osservare i limiti di peso:** Scegliere un peso adeguato alle proprie capacità per evitare lesioni da sovraccarico. Iniziare con un peso leggero e aumentarlo gradualmente.
7. **Usare la tecnica di sollevamento corretta:** Usare la tecnica corretta quando si sollevano e si abbassano i manubri per evitare lesioni, in particolare alla schiena e alle articolazioni.
8. **Non modificare i manubri:** Non apportare modifiche ai manubri. Manubri mal assemblati o modificati possono rompersi e causare lesioni.
9. **Evitare il sovraccarico:** Non allenarsi oltre i propri limiti e fare una pausa immediatamente se ci si sente affaticati o si avverte dolore.
10. **Considerare le condizioni meteorologiche:** Usare i manubri solo in un ambiente asciutto. Evitare di usarli all'aperto in condizioni di umidità, poiché le impugnature scivolose possono causare incidenti.

Istruzioni aggiuntive per manubri regolabili

1. **Assicurarsi che i pesi siano correttamente fissati:** Prima di ogni utilizzo, controllare che i pesi siano fissati correttamente e che il meccanismo di bloccaggio sia ben chiuso. Pesi mal fissati possono cadere durante l'allenamento e causare lesioni.
2. **Prestare attenzione durante la regolazione dei pesi:** Regolare i pesi solo quando il manubrio è saldamente posizionato sul pavimento o su un supporto per evitare cadute accidentali o ribaltamenti.
3. **Non sovraccaricare i pesi:** Assicurarsi che il peso totale del manubrio non superi il carico massimo specificato dal produttore.
4. **Controllare regolarmente i dischi dei pesi e i meccanismi di bloccaggio:** Ispezionare regolarmente i dischi dei pesi e i meccanismi di bloccaggio per verificare eventuali usure o danni. Sostituire immediatamente le parti usurate o danneggiate per garantire la sicurezza.

APOLLO

Spanisch (ES):

Instrucciones de seguridad

1. **¡ADVERTENCIA!** No apto para niños menores de 14 años. Existe el riesgo de lesiones debido a pesas que caen o se utilizan de manera incorrecta.
2. **Guarde las pesas de forma segura:** Después de su uso, guarde siempre las pesas en el soporte o en un lugar seguro para evitar riesgos de tropiezos o caídas accidentales.
3. **Instrucciones de uso:** Las pesas están diseñadas exclusivamente para levantamiento y entrenamiento muscular. Use las pesas solo para el propósito previsto.
4. **Asegúrese de tener una postura estable:** Asegúrese de estar en una superficie plana y estable al levantar las pesas para reducir el riesgo de caídas o lesiones.
5. **Revise regularmente el juego de pesas:** Inspeccione regularmente las pesas para detectar daños, como grietas o desgaste en las asas, para evitar accidentes.
6. **Observe los límites de peso:** Elija un peso que se ajuste a su capacidad para evitar lesiones por sobrecarga. Comience con un peso más ligero y aumente gradualmente.
7. **Use la técnica de levantamiento adecuada:** Use la técnica correcta al levantar y bajar las pesas para evitar lesiones, especialmente en la espalda y las articulaciones.
8. **No modifique las pesas:** No realice modificaciones en el juego de pesas. Las pesas mal ensambladas o modificadas pueden romperse y causar lesiones.
9. **Evite el sobreesfuerzo:** No entrene más allá de sus límites y tome un descanso inmediatamente si se siente fatigado o con dolor.
10. **Tenga en cuenta las condiciones climáticas:** Use las pesas solo en un ambiente seco. Evite usarlas al aire libre en condiciones de humedad, ya que los mangos resbaladizos pueden causar accidentes.

Instrucciones adicionales para pesas ajustables

1. **Asegúrese de que los pesos estén bien asegurados:** Antes de cada uso, verifique que los pesos estén bien sujetos y que el mecanismo de bloqueo esté bien asegurado. Los pesos mal sujetos pueden caerse durante el entrenamiento y causar lesiones.
2. **Tenga cuidado al ajustar los pesos:** Ajuste los pesos solo cuando la pesa esté firmemente en el suelo o en un soporte para evitar caídas accidentales o vuelcos.
3. **No sobrecargue los pesos:** Asegúrese de que el peso total de la pesa no supere la carga máxima especificada por el fabricante.
4. **Revise regularmente las placas de peso y los mecanismos de bloqueo:** Inspeccione regularmente las placas de peso y los mecanismos de bloqueo para detectar desgaste o daños. Reemplace inmediatamente las piezas desgastadas o dañadas para garantizar la seguridad.

APOLLO

Nederländisch (NL):

Veiligheidsinstructies

1. **WAARSCHUWING!** Niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar. Er is een risico op letsel door vallende of onjuist gebruikte dumbbells.
2. **Bewaar dumbbells veilig:** Bewaar de dumbbells na gebruik altijd op de standaard of op een veilige plek om struikelgevaar of accidentele valpartijen te voorkomen.
3. **Gebruiksaanwijzingen:** De dumbbells zijn uitsluitend bedoeld voor tillen en spiertraining. Gebruik de dumbbells alleen voor het beoogde doel.
4. **Zorg voor een stabiele houding:** Zorg ervoor dat u op een vlakke en stabiele ondergrond staat bij het tillen van de dumbbells om het risico op vallen of letsel te verminderen.
5. **Controleer het dumbbell-set regelmatig:** Inspecteer de dumbbells regelmatig op beschadigingen, zoals scheuren of slijtage aan de handgrepen, om ongevallen te voorkomen.
6. **Let op de gewichtsbependingen:** Kies een gewicht dat past bij uw capaciteiten om letsel door overbelasting te voorkomen. Begin met een lichter gewicht en verhoog het geleidelijk.
7. **Gebruik de juiste tiltechniek:** Gebruik de juiste techniek bij het tillen en laten zakken van de dumbbells om letsel, vooral aan de rug en gewrichten, te voorkomen.
8. **Wijzig de dumbbells niet:** Breng geen wijzigingen aan het dumbbell-set aan. Onjuist gemonteerde of aangepaste dumbbells kunnen breken en letsel veroorzaken.
9. **Vermijd overbelasting:** Train niet boven uw limiet en neem onmiddellijk pauze als u zich moe voelt of pijn ervaart.
10. **Let op weersomstandigheden:** Gebruik de dumbbells alleen in een droge omgeving. Vermijd gebruik buitenshuis bij nat weer, omdat gladde handgrepen ongevallen kunnen veroorzaken.

Aanvullende instructies voor verstelbare dumbbells

1. **Zorg ervoor dat de gewichten goed vastzitten:** Controleer voor elk gebruik of de gewichten goed vastzitten en of het vergrendelingsmechanisme goed is ingeschakeld. Niet goed bevestigde gewichten kunnen tijdens de training vallen en letsel veroorzaken.
2. **Wees voorzichtig bij het verstellen van de gewichten:** Verstel de gewichten alleen wanneer de dumbbell stevig op de vloer of een standaard staat om accidenteel vallen of kantelen te voorkomen.
3. **Overbelast de gewichten niet:** Zorg ervoor dat het totale gewicht van de dumbbell de door de fabrikant opgegeven maximale belasting niet overschrijdt.
4. **Controleer regelmatig de gewichtsschijven en vergrendelingsmechanismen:** Inspecteer regelmatig de gewichtsschijven en vergrendelingsmechanismen op slijtage of beschadiging. Vervang onmiddellijk versleten of beschadigde onderdelen om de veiligheid te waarborgen.