

# VENDOMNIA



Haus.

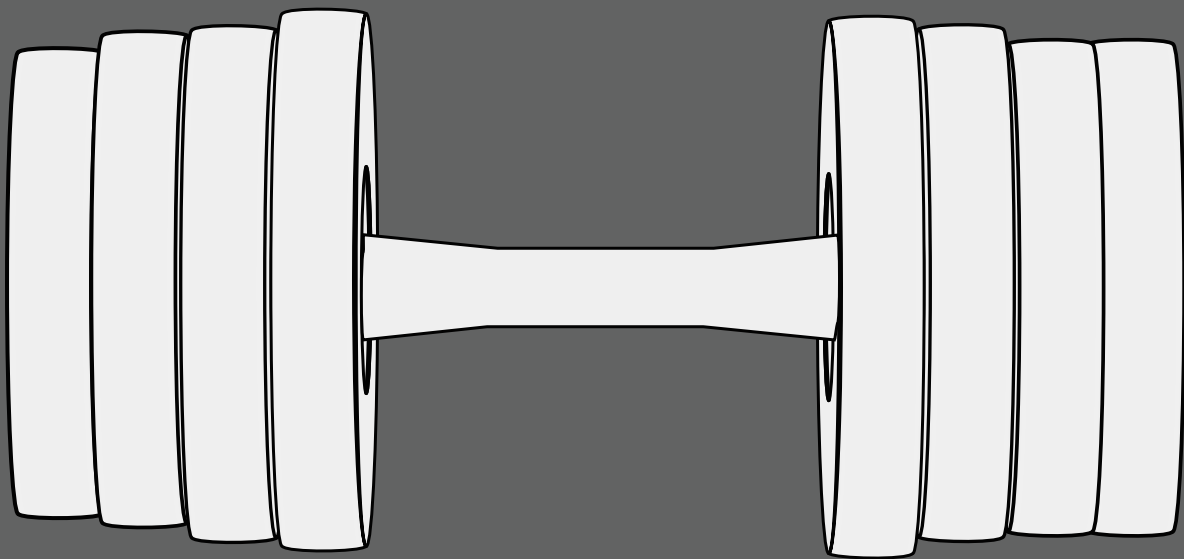


Sport.



Heimwerken.

## HANTELSET 30 KG



ART. NR.: HSTA



# HANTELSET 30 KG

## LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

DIE VON IHNEN BESTELLTE HANTEL IST EIN VIELSEITIGES TRAININGSZUBEHÖR, MIT DEM SIE IHR FITNESSZIEL SCHNELLER ERREICHEN KÖNNEN. DIESES PRODUKT WURDE SORGFÄLTIG ENTWICKELT UND HERGESTELLT. DIE HAUPTIDEE WAR ES, EINE BREITE PALETTE VON GEWICHTSOPTIONEN ANZUBIETEN, DIE BEI 5 KG BEGINNEN UND BIS ZU 30 KG REICHEN. UM DIESES PRODUKT IN VOLLEM UMFANG NUTZEN ZU KÖNNEN, IST ES WICHTIG, DASS SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN UND VOLLSTÄNDIG VERSTEHEN, BEVOR SIE DIE HANTEL VERWENDEN.

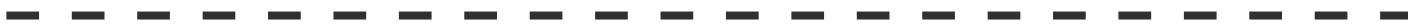
## WARNUNG

- BITTE KONSULTIEREN SIE VOR BEGINN DIESES TRAININGSPROGRAMMS UNBEDINGT IHREN ARZT, INSBESONDERE WENN SIE MEHRERE JAHRE NICHT SPORTLICH AKTIV WAREN. SOMIT KANN EIN TRAININGSPROGRAMM BESTIMMT WERDEN, DAS FÜR IHR ALTER UND IHREN ZUSTAND GEEIGNET IST. WENN SIE BEIM TRAINING BENOMMENHEIT, SCHWINDEL ODER ATEMNOT VERSPÜREN, BRECHEN SIE DIE ÜBUNG AB UND KONSULTIEREN SIE SOFORT IHREN ARZT.

## WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

### WARNUNG:

- LESEN SIE DIE FOLGENDEN WICHTIGEN VORSICHTSMASSNAHMEN UND ANWEISUNGEN, BEVOR SIE DIESES PRODUKT VERWENDEN, UM DAS RISIKO SCHWERER VERLETZUNGEN ZU VERRINGERN.
- 1. ES LIEGT IN DER VERANTWORTUNG DES EIGENTÜMERS, SICHERZUSTELLEN, DASS ALLE BENUTZER DIESES PRODUKTS ÜBER ALLE VORSICHTSMASSNAHMEN INFORMIERT SIND.
- 2. BITTE KONSULTIEREN SIE VOR BEGINN DIESES TRAININGSPROGRAMMS IHREN ARZT. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHRE ODER PERSONEN MIT BEREITS BESTEHENDEN GESUNDHEITSPROBLEMEN.
- 3. DIESES PRODUKT IST NICHT FÜR PERSONEN MIT EINGESCHRÄNKTER KÖRPERLICHER, SENSORISCHER ODER GEISTIGER LEISTUNGSFÄHIGKEIT BESTIMMT. WENN DER BENUTZER KEINE ERFAHRUNG HAT, SOLLTE ER DAS PRODUKT UNTER AUFSICHT EINER FÜR SEINE SICHERHEIT VERANTWORTLICHEN PERSON VERWENDEN.
- 4. DIESES PRODUKT SOLLTE NUR WIE BESCHRIEBEN VERWENDET WERDEN.
- 5. DIESES PRODUKT IST NUR FÜR DEN INNEN- UND HEIMGEBRAUCH BESTIMMT. VERWENDEN SIE DIESES PRODUKT NICHT IN GEWERBLICHEN, MIET- ODER INSTITUTIONELLEN UMGEBUNGEN.



- 6. VERWENDEN SIE DIESES PRODUKT AUF EINER EBENEN FLÄCHE UND STELLEN SIE SICHER, DASS UM ES HERUM UND DARÜBER EIN AUSREICHENDER ABSTAND VORHANDEN IST, DAMIT SIE GENÜGENDE PLATZ FÜR DIE ÜBUNGEN HABEN.
- 7. ÜBERPRÜFEN SIE DIESES PRODUKT VOR JEDEM GEBRAUCH AUF BESCHÄDIGUNGEN. VERWENDEN SIE DIESES PRODUKT NICHT UND VERSUCHEN SIE NICHT, ES ZU REPARIEREN, WENN ES BESCHÄDIGT IST.
- 8. HALTEN SIE KINDER UNTER 13 JAHREN UND HAUSTIERE VON DIESEM PRODUKT FERN. JUGENDLICHE UNTER 18 JAHREN MÜSSEN IMMER DIE ELTERLICHE AUFSICHT UND ANLEITUNG ZUR VERWENDUNG DIESER PRODUKTS HABEN.
- 9. TRAGEN SIE IMMER ANGEMESSENE SCHUHE, WENN SIE DIESES PRODUKT VERWENDEN.
- 10. ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU SCHWEREN ODER TÖDLICHEN VERLETZUNGEN FÜHREN. WENN SIE SICH SCHWACH FÜHLEN, KURZATMIG WERDEN ODER WÄHREND DES TRAININGS SCHMERZEN HABEN, HÖREN SIE SOFORT AUF UND KÜHLEN SIE SICH AB.
- 11. LASSEN SIE DIE HANTELN NIEMALS FREI AUF DEN BODEN FALLEN. DIES KANN ZU PRODUKTSCHÄDEN UND MÖGLICHE VERLETZUNGEN FÜHREN.
- 12. LASSEN SIE HANTELN WÄHREND DES GEBRAUCHS NIEMALS GEWALTSAM ZUSAMMENSTOSSEN. DIES KANN ZU PRODUKTSCHÄDEN UND MÖGLICHE VERLETZUNGEN FÜHREN.

## WARTUNGSHINWEISE

- DER ARTIKEL, DEN SIE GEKAUFT HABEN, ERFORDERT NICHT VIEL WARTUNG. ES GIBT JEDOCH SCHRITTE, DIE SIE UNTERNEHMEN SOLLTEN, UM DIE LEISTUNG DES PRODUKTS ZU GEWÄHRLEISTEN UND EIN OPTIMALES ERSCHEINUNGSBILD ZU ERZIELEN.
- 1. SOLLTE IHRE HANTEL, STERNVERSCHLÜSSE ODER HANTELSCHLEIBEN VERSCHMUTZT WERDEN, KÖNNEN SIE SIE MIT EINEM LEICHT ANGEFEUCHTETEM TUCH, WARMEM WASSER UND EINER KLEINEN MENGE MILDRE SEIFE REINIGEN. MIT EINEM SEPARATEN TUCH TROCKEN WISCHEN.
- 2. DIE HANTEL IST INTERN GESCHMIERT UND ERFORDERT KEINE WEITERE SCHMIERUNG. DER KONTAKT ZWISCHEN HANTELSCHLEIBEN IST NICHT GESCHMIERT, WEIST ABER VON NATUR AUS EINE GERINGE REIBUNG AUF. DIES ERFORDERT IM ALLGEMEINEN KEINE SCHMIERUNG. WENN SIE ES FÜR NOTWENDIG HALTEN, DIE HANTELSCHLEIBEN UND / ODER AUSWAHLSCHLEIBEN ZU SCHMIEREN, VERWENDEN SIE NUR EIN SILIKONSCHMIERMITTEL

## WARNUNG

- VERWENDEN SIE FÜR DIESES PRODUKT KEINE LÖSUNGSMITTEL, STARKEN REINIGUNGSMITTEL, CHEMIKALIEN ODER BLEICHMITTEL. ANDERNFALLS KÖNNEN DIE MATERIALIEN BESCHÄDIGT WERDEN, WAS ZU EINER VERSCHLECHTERUNG DER LEISTUNG ODER FESTIGKEIT DES PRODUKTS FÜHREN KANN.



Haus.



Sport.

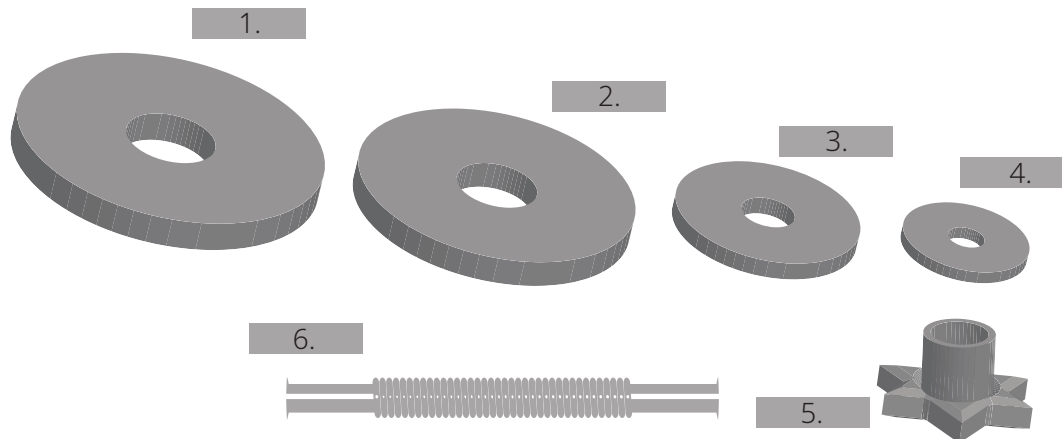


Heimwerken.

## WÄHLEN SIE IHRE GEWICHTE

- BEGINNEN SIE MIT EINEM GEWICHT, MIT DEM SIE 12 WIEDERHOLUNGEN AUSFÜHREN KÖNNEN, OHNE DIE GRENZE ZWISCHEN „HERAUSGEFORDERT“ UND „KÄMPFEN“ ZU ÜBERSCHREITEN. WENN SIE DIE RICHTIGE TECHNIK NICHT BEIBEHALTEN KÖNNEN, IST DAS GEWICHT ZU SCHWER! ERHÖHEN SIE ALLMÄHLICH DAS GEWICHT, WENN SIE STÄRKER UND GEÜBTER WERDEN.
- **TRAINING FÜR MASSEAUFBAU**
  - HALTEN SIE IHRE SÄTZE ZWISCHEN 8 - 12 WIEDERHOLUNGEN
  - WIEDERHOLEN SIE JEDE EINZELNE ÜBUNG ZWEI- ODER DREIMAL, INDEM SIE DAS GEWICHT LEICHT ERHÖHEN UND DIE WIEDERHOLUNGEN VERRINGERN, D. H. 1. SATZ 12 WIEDERHOLUNGEN, 2. SATZ 10 WIEDERHOLUNGEN, 3. SATZ 8 WIEDERHOLUNGEN
  - ZWISCHEN DEN SÄTZEN 1 MINUTE PAUSE MACHEN
- **TRAINING FÜR FORM / DEFINITION**
  - 12 - 15 WIEDERHOLUNGEN PRO SATZ
  - WIEDERHOLEN SIE JEDE EINZELNE ÜBUNG EIN- ODER ZWEIMAL MIT SÄTZEN ZWISCHEN 12 UND 15 WIEDERHOLUNGEN
  - ZWISCHEN DEN SÄTZEN 1 MINUTE PAUSE MACHEN

## STÜCKLISTE



### BILD

1. 4 x 2.5 KG GEWICHTSSCHEIBEN

2. 4 x 2.0 KG GEWICHTSSCHEIBEN

3. 4 x 1.5 KG GEWICHTSSCHEIBEN

4. 4 x 1.25 KG GEWICHTSSCHEIBEN

5. 4 STERVERSCHLÜSSE

6. 2 x HANTEL



Haus.



Sport.



Heimwerken.



# VENDOMNIA



Haus.



Sport.



Heimwerken.

---

HERGESTELLT FÜR: VENDOMNIA D.O.O., SENTANDREJSKI PUT 24A, 21000 NOVI SAD, SERBIEN

VERTRIEB DURCH: VENDOMNIA GMBH, MITTELWEG 13, 37154 NORTHEIM, DEUTSCHLAND

BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS UND LASSEN SIE UNS HELFEN:

[SERVICE@VENDOMNIA.COM](mailto:SERVICE@VENDOMNIA.COM)