

MIWEBA SPORTS



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

KURZHANTEL

Artikelnummer: PR0029349

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 umweltfreundlichen 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 Ihr Gerät mit voller Funktionsfähigkeit nutzen können und noch lange Freude daran haben, lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor Inbetriebnahme sorgfältig durch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der Inbetriebnahme und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Geräts in allen Sicherheitsvorkehrungen und Hinweisen sorgfältig und ordnungsgemäß zu unterweisen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sicher und sorgfältig auf!



Wir lassen Sie nicht alleine!

Sollten Sie Hilfe bei der Instandhaltung Ihres Geräts benötigen, können Sie uns gerne unter der unten angegebenen Telefonnummer erreichen. So lassen sich alle Fragen schnell und unkompliziert in einem Telefonat klären. Alternativ können Sie uns auch eine Mail zuschicken. Unser Serviceteam steht Ihnen zudem gerne für Fragen rund um die Reparatur und den Austausch von Teilen zur Verfügung.

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

INHALTSVERZEICHNIS

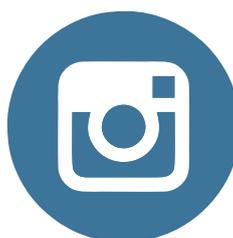
1.	Effektive Übungen mit der Kurzhantel	3
2.	Effektive Übungen mit der Langhantel.....	6
3.	Zusammenbau und Wartung	7
4.	Entsorgung	7



miweba.de



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



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



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

HILFE ZUM PRODUKT

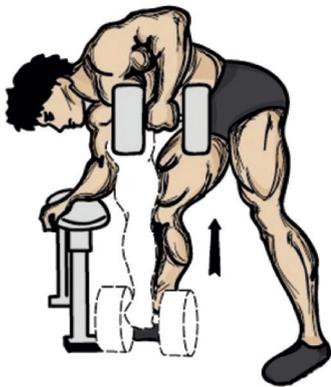
Weitere Informationen wie YouTube-Aufbauvideos, FAQs zum Produkt sowie technische Daten findest Du unter diesem Link. Scanne hierfür einfach den QR-Code.



1. Effektive Übungen mit der Kurzhantel

Übungen für Rückenmuskulatur

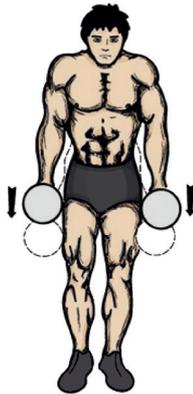
Übungen für Schultern



Einarmiges Kurzhantelrudern



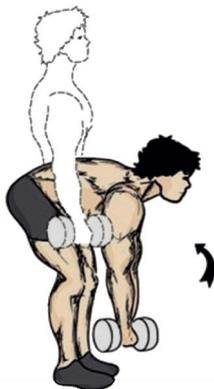
Abwechselndes Kurzhantel-Heben



Schulterkreisen (Shrugs)



Kurzhantel Seitenheben (vorgebeugt)



Kurzhantel Kreuzheben



Kurzhantel Schulterdrücken

1. Effektive Übungen mit der Kurzhantel

(FORTSETZUNG)

Übungen für Arme



Abwechselnde Kurzhantel Curls

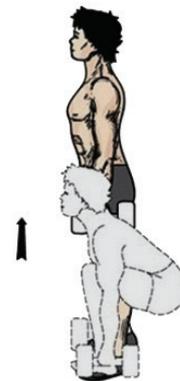


Gleichzeitige Kurzhantel Curls



Konzentrationscurls

Übungen für Beine



Kurzhantel Squats



Kurzhantel Kniebeugen



Schrägbank Kurzhantel Curls

1. Effektive Übungen mit der Kurzhantel

(FORTSETZUNG)

Übungen für Brust



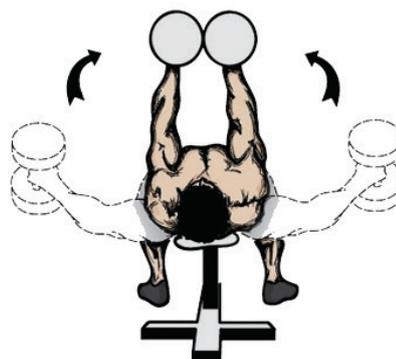
Bankdrücken



Überzüge



Schrägbankdrücken



Kurzhantel Fliegende /Butterflies
(flach liegend)



Bankdrücken negativ



Kurzhantel Fliegende /
Butterflies (schräg liegend)

2. Effektive Übungen mit der Langhantel



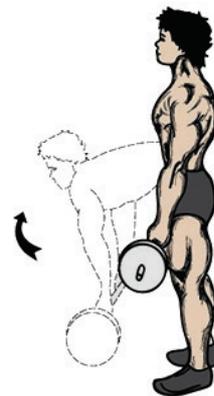
Stecken Sie die Kurzhandtel mit dem Verbindungsstück zusammen um die Langhantel zu montieren.



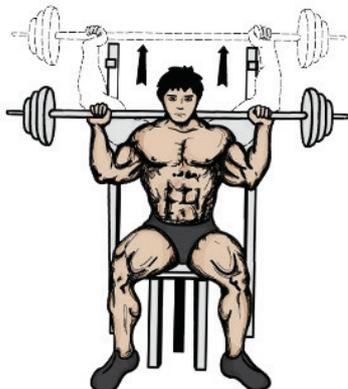
Langhantel Übungen



Bankdrücken



Langhantel Kreuzheben



Langhantel Nackendrücken

3. Zusammenbau und Wartung



1. Nehmen Sie Kurzhantel und schieben Sie die gewünschten Gewichts-scheiben auf.
2. Bringen Sie die Mutter an und drehen diese im Uhrzeigersinn auf die Hantel auf.
3. Stellen Sie sicher dass die Mutter gut festgezogen ist und die Gewichts-scheiben kein Spiel haben.



Wartung

Lagern Sie die Hanteln in einer trockenen Umgebung

Bei Verschmutzung verwenden Sie Handtuchpapier zum Reinigen

4. Entsorgung

ACHTUNG: Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt.



Recycling

Ihr neues Gerät wurde auf dem Weg zu Ihnen durch die Verpackung geschützt. Verpackungsmaterialien können dem Rohstoffkreislauf wieder zugeführt werden. Bitte helfen Sie mit und entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht. Über aktuelle Entsorgungswege informieren Sie sich bei Ihrem Händler oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung.

MIWEBA SPORTS

FED

———— Happy fitness family ————