

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Stand: 06.01.2021

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/ah300_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHALTVERZEICHNIS

1. VORSICHTSMASSNAHMEN	6
2. REINIGUNG UND PFLEGE/WARTUNG	7
3. LIEFERUMFANG	8
4. MONTAGEANLEITUNG	8
5. ENTSORGUNG	10

1. VORSICHTSMASSNAHMEN

Dieses Produkt wurde für optimale Sicherheit entwickelt. Es sind jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, wenn Sie dieses Produkt verwenden möchten. Achten Sie darauf, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie Ihr Produkt verwenden. Beachten Sie insbesondere die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:



VOR DEM ÜBUNGSBEGINN, BITTE IHREN ARZT UM RAT FRAGEN. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN IM ALTER VON ÜBER 35 JAHREN ODER FÜR PERSONEN MIT GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR KÖRPERLICHE VERLETZUNGEN ODER EIGENTUMSSCHÄDIGUNGEN, DIE MIT ODER INFOLGE DER VERWENDUNG DIESES GERÄTS ENTSTEHEN.

- Das Produkt niemals in irgendeiner anderen Art und Weise verwenden, als es in dieser Anleitung erklärt ist.
- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch und nicht für gewerbliche Zwecke bestimmt.
- Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung. Ersetzen Sie defekte Teile sofort und benutzen Sie das Produkt nicht, bis es repariert wurde.
- Nie frei auf den Boden fallen lassen. Dies kann das Produkt beschädigen oder es können Verletzungen beim Benutzer auftreten.
- Vor der Verwendung des Geräts zum Üben, immer Dehnübungen machen, um sich entsprechend aufzuwärmen.
- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe wie z.B. Trainingsanzug, kurze Hosen, Turnschuhe.
- Nehmen Sie vor dem Training allen Schmuck ab.
- Während des Trainings wird jemand zur Hilfestellung empfohlen.
- Es darf nur eine Person das Produkt zur selben Zeit benutzen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät auf jeder Seite über ausreichend Platz verfügt.
- Verwenden Sie die Anpassungseinstellungen nur wie in der Anleitung beschrieben.

- Lassen Sie nach dem Essen 1-2 Stunden vergehen, bevor Sie trainieren.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Wenn der Benutzer Schwindelgefühle, Brechreiz oder Brustschmerzen hat, muss er das Training SOFORT abbrechen.
SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.
- Halten Sie jederzeit Kinder und Haustiere von diesem Produkt fern. NIEMALS Kinder unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Produkt lassen.
- Eltern und andere, die für Kinder verantwortlich sind, sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein. Denn der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern kann zu Situationen und Verhalten führen, für welche das Produkt nicht vorgesehen ist.
- Das Produkt ist nicht für die Nutzung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen geeignet. Es sei denn, sie werden durch eine Person überwacht, welche für ihre Sicherheit verantwortlich ist.
- Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Bodenfläche auf. Als zusätzlichen Schutz für Fußböden oder Teppiche, ist es empfehlenswert, eine Bodenschutzmatte unter dem Gerät zu platzieren. Es ist außerdem wichtig, dass die Oberfläche trocken ist.
- Diese Liste ist nicht vollständig - Sie sind selbst für Ihre Sicherheit verantwortlich!

2. REINIGUNG UND PFLEGE/WARTUNG

- Bewahren Sie das Produkt in einer trockenen Umgebung auf. Es sollte nicht im Freien, in einer Garage oder einem Außengebäude gelagert werden.
- Überprüfen Sie das Produkt immer vor dem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Benutzen das Produkt nicht, bis es repariert wurde.
- Verwenden Sie ein warmes, feuchtes Tuch, um das Produkt sauber zu halten.

3. LIEFERUMFANG

AH300_20

	Bezeichnung	Anzahl
1	1.25kg Hantelplatte	4x
2	2.5kg Hantelplatte	4x
3	Kurzhandelstange ø30mm*350mm	2x
4	Stern-Verschluss	4x
5	Verbindungsstange 20cm	1x
6	Silikonhülle	8x

AH300_30

	Bezeichnung	Anzahl
1	1.25kg Hantelplatte	4x
2	2.5kg Hantelplatte	8x
3	Kurzhandelstange ø30mm*350mm	2x
4	Stern-Verschluss	4x
5	Verbindungsstange 20cm	1x
6	Silikonhülle	12x

4. MONTAGEANLEITUNG

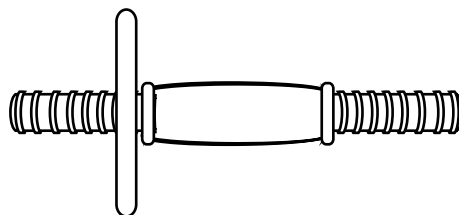
Schritt 1

Nehmen Sie die Hantelstange und wählen Sie die Seite, mit der Sie beginnen möchten.



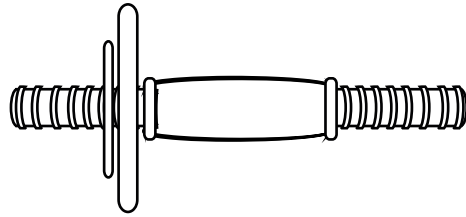
Schritt 2

Bringen Sie die 2.5kg Hantelplatten (größere Platten) an.



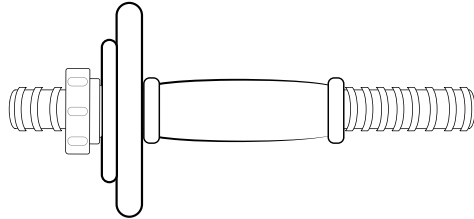
Schritt 3

Bringen Sie dann die 1.25kg Hantelplatten (kleinere Platten) an.



Schritt 4

Befestigen Sie die Platten sicher durch den Stern-Verschluss.

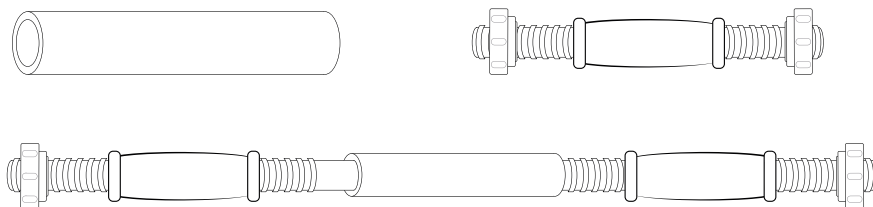


Schritt 5

Gehen Sie dann genauso auf der anderen Seite der Hantelstange vor und befestigen Sie auch dort die Platten sicher mit dem Stern-Verschluss. Stellen Sie sicher, dass Sie auf beiden Seiten das gleiche Gewicht haben.

Schritt 6 (optional)

Um mit einer langen Hantelstange zu trainieren, verbinden Sie die beiden Hantelstangen mit der Verbindungsstange.



5. ENTSORGUNG



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.
Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



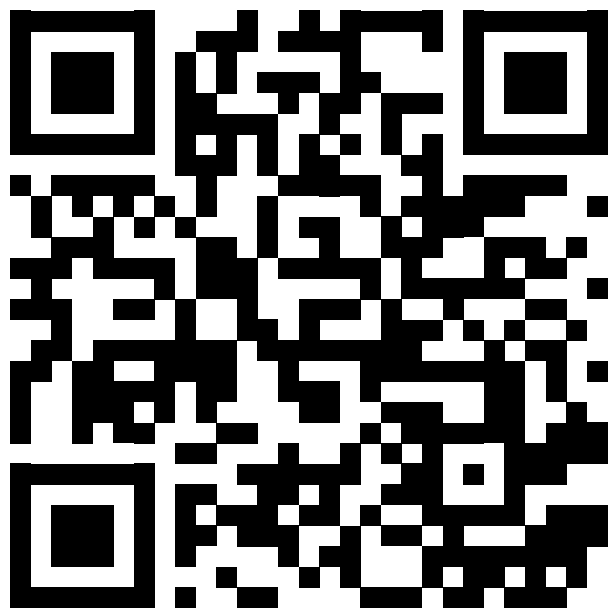
Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/ah300_video

We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDEX

1. IMPORTANT SAFETY NOTICE.....	14
2. MAINTENANCE / CARE	15
3. SCOPE OF SUPPLY	16
4. ASSEMBLY INSTRUCTION.....	16
5. DISPOSAL	18

1. IMPORTANT SAFETY NOTICE

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:



BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

- Never use the equipment in any other manner than described in these instructions and any wall chart supplied.
- This product is intended for home use only and is not suitable for commercial use.
- Always check the equipment before use. Replace defective components immediately and keep the equipment out of use until is it repaired.
- Never drop freely. This may damage the product or cause injury to user.
- Ensure you warm up before using the equipment, as this will prevent muscle strain.
- Always wear suitable clothing and footwear e.g. tracksuit, shorts, training shoes.
- Remove all jewelry before exercising.
- A spotter is recommended during exercise.
- The equipment should only be used by one person at a time.
- Ensure the equipment has adequate space on each side.
- Use only the adjustment settings as described in the instructions.
- After eating, allow 1-2 hours before exercising.
- Incorrect or excessive training may result to injuries to health.

- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
- Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility, because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior, for which the equipment is not intended.
- The equipment is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised by a person responsible for their safety.
- Place the unit on a level surface. As an extra protection for floors or carpets, it is recommended to place a protective cover under the appliance. It is also important that the surface is dry.
- This list is not exhaustive - You are responsible for your own safety!

2. MAINTENANCE / CARE

- Store the equipment in a dry environment. It should not be stored outdoors, in a garage or outbuilding.
- Always check the equipment before use. Replace defective components immediately and keep the equipment out of use until it is repaired.
- Use a warm damp cloth to keep the equipment clean.

3. SCOPE OF SUPPLY

AH300_20

	Description	Quantity
1	1.25kg plate	4x
2	2.5kg plate	4x
3	Rubber Handle ø30mm*350mm	2x
4	Star Collars	4x
5	Connector 20cm	1x
6	Rubber Cover	8x

AH300_30

	Description	Quantity
1	1.25kg plate	4x
2	2.5kg plate	8x
3	Rubber Handle ø30mm*350mm	2x
4	Star Collars	4x
5	Connector 20cm	1x
6	Rubber Cover	12x

4. ASSEMBLY INSTRUCTION

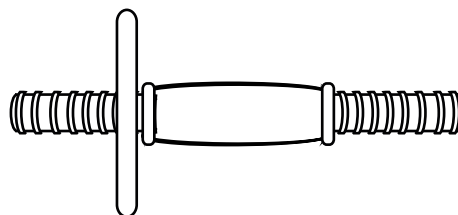
Step 1

Take the handle bar and choose one side of the handle to start with.



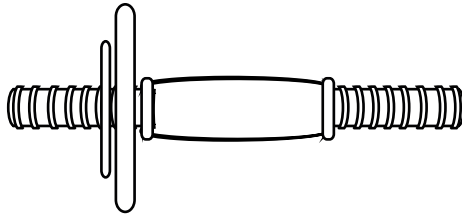
Step 2

Slide the 2.5kg plate (bigger plate) in.



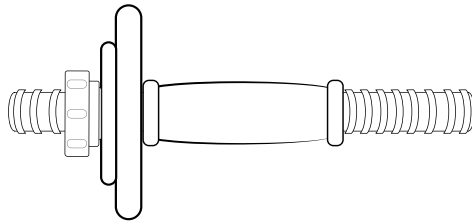
Step 3

Slide the 1.25kg plate (smaller plate) in.



Step 4

Lock the plates securely by the star collar.

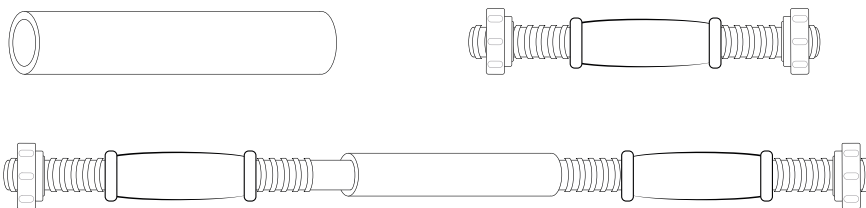


Step 5

Follow the same procedure to lock the plates at the other side of the handle. Make sure that the weight of the plates on both sides are the same.

Step 6 Optional

For a training with a long handle, just connect both handle bars with the connector.



5. DISPOSAL



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/ah300_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

CONTENIDOS

1. PRECAUCIONES	22
2. CUIDADO Y MANTENIMIENTO	23
3. CONTENUTO	24
4. INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN	24
5. DESECHO	26



1. PRECAUCIONES

Este equipo de ejercicios está construido para su máxima seguridad. Sin embargo, deben tenerse en cuenta ciertas precauciones siempre que maneje un equipo de ejercicios. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar o usar el dispositivo. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:



ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE EJERCICIO. NO ASUMIMOS RESPONSABILIDAD ALGUNA POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS MATERIALES SUFRIDOS POR O MEDIANTE EL USO DE ESTE PRODUCTO.

- Nunca use el dispositivo de ninguna otra manera que no esté descrita en estas instrucciones o en los gráficos suministrados.
- Este producto está previsto únicamente para uso doméstico y no es apto para uso comercial.
- Revise todo antes de cada uso. Cambien los componentes defectuosos inmediatamente y no use el dispositivo hasta que esté reparado.
- Nunca deje caer el producto. Esto puede dañar el producto o lesionar al usuario.
- Siempre haga ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente antes de usar el dispositivo.
- Siempre use ropa y calzado adecuado como, por ejemplo, un chándal, camisetas, calzado deportivo.
- Qítense todas las joyas antes del ejercicio.
- Se recomienda tener un observador durante el ejercicio.
- El dispositivo sólo debe usarlo una persona a la vez.
- Asegúrese de que el dispositivo tenga espacio suficiente a cada lado.
- Use sólo los ajustes tal y como se describen en las instrucciones.
- Después de comer, espere 1-2 horas antes de ejercitarse.

- El ejercicio incorrecto o en exceso puede resultar en lesiones para la salud.
- Si el usuario experimenta mareo, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el ejercicio. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- Siempre mantenga a los niños y mascotas lejos del dispositivo. NO deje a los niños sin supervisión en la misma habitación con el equipo.
- Padres y otras personas a cargo de niños deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que el instinto natural de juego y las ganas de experimentación de los niños pueden llevar a situaciones incorrectas, para las que el dispositivo no está previsto.
- El dispositivo no está previsto para ser usado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que sean supervisados por una persona responsable por su seguridad.
- Coloque la unidad sobre una superficie nivelada. Como protección adicional para suelos o alfombras, se recomienda colocar una esterilla de goma debajo de la unidad. También es importante que la superficie esté seca.
- Esta lista no es exhaustiva - Usted es responsable por su propia seguridad!

2. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Guarde el dispositivo en un entorno seco. No debe guardarse al aire libre, en un garaje o en dependencias.
- Revise todo antes de cada uso. Cambien los componentes defectuosos inmediatamente y no use el dispositivo hasta que esté reparado.
- Use un paño húmedo tibio para mantener el equipo limpio.

3. CONTENUTO

AH300_20

	Descripción	Cantidad
1	Placa de 1.25 kg	4x
2	Plato de 2.5kg	4x
3	Manija de goma ø30mm * 350mm	2x
4	Anillas de rosca	4x
5	Conector 20cm	1x
6	Cubierta de goma	8x

AH300_30

	Descripción	Quantità
1	Placa de 1.25 kg	4x
2	Plato de 2.5kg	8x
3	Manija de goma ø30mm * 350mm	2x
4	Anillas de rosca	4x
5	Conector 20cm	1x
6	Cubierta de goma	12x

4. INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

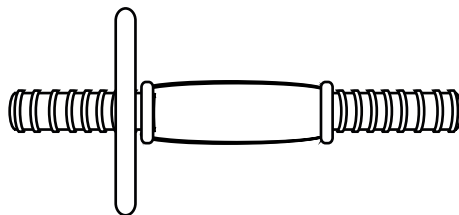
Paso 1

Tome el manillar y elija un lado para comenzar.



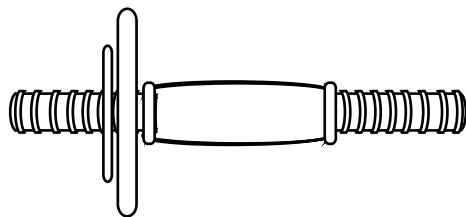
Paso 2

Deslice la placa de 2,5 kg (placa más grande).



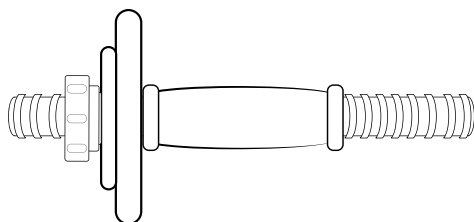
Paso 3

Deslice la placa de 1,25 kg (placa más pequeña).



Paso 4

Asegure las placas de forma segura con las anillas de rosca.

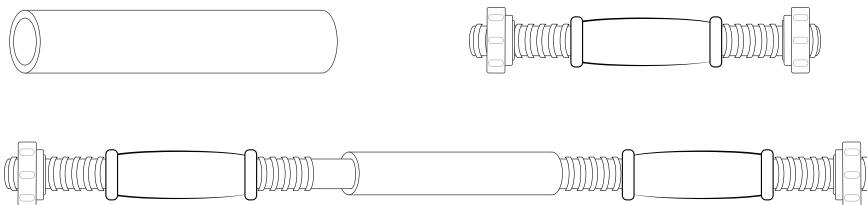


Paso 5

Siga el mismo procedimiento para bloquear las placas en el otro lado del mango. Asegúrese de que el peso de las placas en ambos lados sea el mismo.

Paso 6 (opcional)

Para entrenar con el mango largo, simplemente conecte los dos mangos al conector.



5. DESECHO



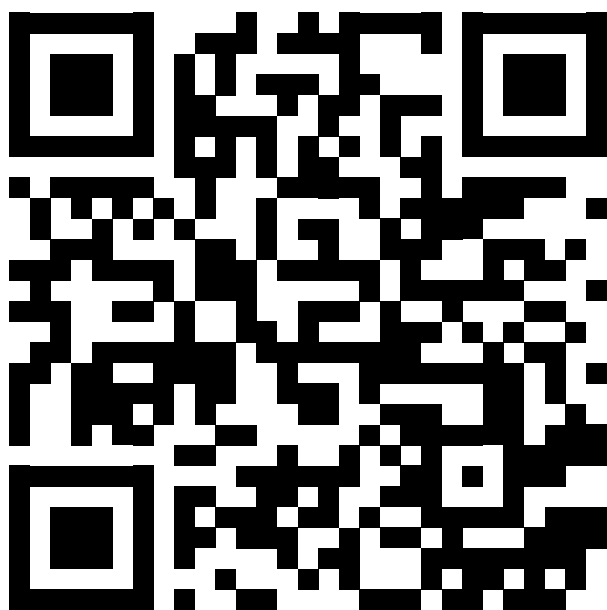
Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de empaque de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



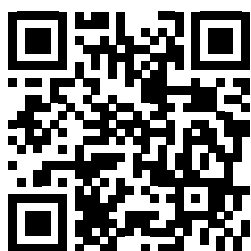
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/ah300_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

CONTENU

1. PRÉCAUTIONS	30
2. SOIN ET ENTRETIEN	31
3. ÉTENDUE DE L'OFFRE	32
4. INSTRUCTIONS D'INSTALLATION	32
5. MISE AU REBUT	34

1. PRÉCAUTIONS

Cet équipement d'exercice est construit pour une sécurité optimale. Toutefois, certaines précautions s'appliquent lorsque vous utilisez un équipement d'exercice. Assurez-vous de lire l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. Prenez en compte les précautions de sécurité suivantes:



AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES INDIVIDUS DE PLUS DE 35 ANS OU DE PERSONNES AVEC DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉ-EXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER N'IMPORTE QUEL MATÉRIEL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES BLESSURES PERSONNELLES OU LES DOMMAGES MATÉRIELS DUS À L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

- N'utilisez jamais l'appareil d'une autre manière que ce qui est décrit dans ces instructions et tout tableau mural fourni.
- Ce produit est destiné à une utilisation domestique uniquement et n'est pas adapté à un usage commercial.
- Il faut faire une inspection avant chaque utilisation. Remplacez immédiatement les composants défectueux et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Ne tombez pas librement. Cela peut endommager le produit ou causer des blessures à l'utilisateur.
- Faites toujours des exercices d'éirement pour bien vous chauffer avant d'utiliser la machine.
- Il faut toujours porter des vêtements et des chaussures appropriés, p. Ex. Survêtement, shorts, chaussures d'entraînement.
- Retirez tous les bijoux avant de faire des exercices.
- Un observateur est recommandé pendant l'exercice.
- L'équipement ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
- Assurez-vous que l'équipement dispose d'un espace suffisant de chaque côté.

- N'utilisez que les réglages décrits dans les instructions.
- Après avoir mangé, attendez 1-2 heures avant de faire des exercices.
- Un entraînement incorrecte ou excessive peut entraîner des problèmes de santé.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez la séance d'entraînement. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.**
- Il faut toujours garder les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. **NE** laissez pas les enfants sans surveillance dans la même pièce que l'équipement.
- Les parents et les autres responsables des enfants doivent être conscients de leur responsabilité, car l'instinct de jeu naturel et l'envie d'expérimenter des enfants peuvent conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'équipement n'est pas destiné.
- L'équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf s'ils sont supervisés par une personne responsable de leur sécurité.
- Placez l'appareil sur une surface plane. Comme protection supplémentaire pour les planchers ou les moquettes, il est recommandé de placer un tapis en caoutchouc sous l'appareil. Il est également important que la surface soit sèche.
- Cette liste n'est pas exhaustive - Vous êtes responsable de votre propre sécurité!

2. SOIN ET ENTRETIEN

- Conservez l'appareil dans un endroit sec. Il ne doit pas être stocké à l'extérieur, dans un garage ou une dépendance.
- Il faut faire une inspection avant chaque utilisation. Remplacez immédiatement les composants défectueux et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Utilisez un chiffon humide et chaud pour garder l'appareil propre.

3. ÉTENDUE DE L'OFFRE

AH300_20

	Description	Quantité
1	Plaque de 1,25 kg	4x
2	Plaque de 2,5 kg	4x
3	Barre d'haltère de 30x350mm	2x
4	Colliers Spinlock	4x
5	Bielle d'extension de 20cm	1x
6	Housse en silicone	8x

AH300_30

	Description	Quantité
1	Plaque de 1,25 kg	4x
2	Plaque de 2,5 kg	8x
3	Barre d'haltère de 30x350mm	2x
4	Colliers Spinlock	4x
5	Bielle d'extension de 20cm	1x
6	Housse en silicone	12x

4. INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

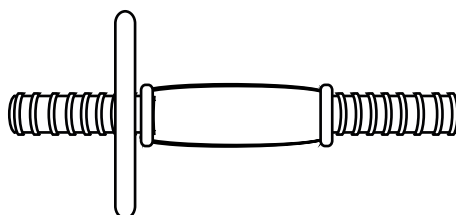
Étape 1

Prenez la barre et choisissez un côté pour commencer.



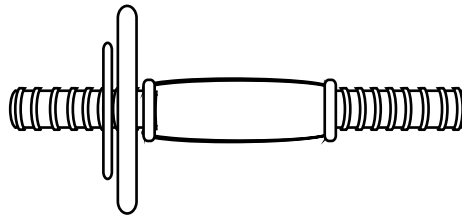
Étape 2

Faites glisser la plaque de 2,5 kg (la grande plaque).



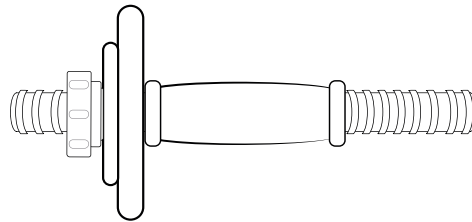
Étape 3

Faites glisser la plaque de 1,25 kg (la petite plaque).



Étape 4

Verrouillez les plaques solidement avec le collier Spinlock

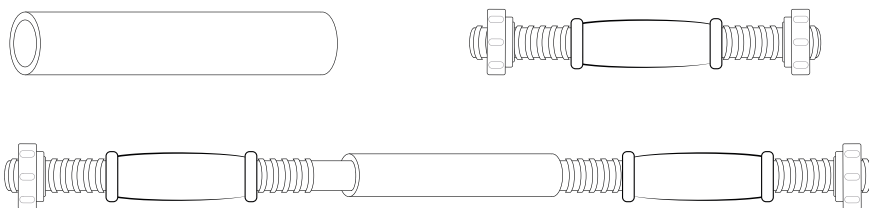


Étape 5

Suivez la même procédure pour verrouiller les autres plaques. Assurez-vous que le poids est identique sur les deux côtés.

Étape 6 (optionnelle)

Pour un entraînement avec une barre plus longue, il suffit de connecter les deux barres avec la bielle d'extension.



5. MISE AU REBUT



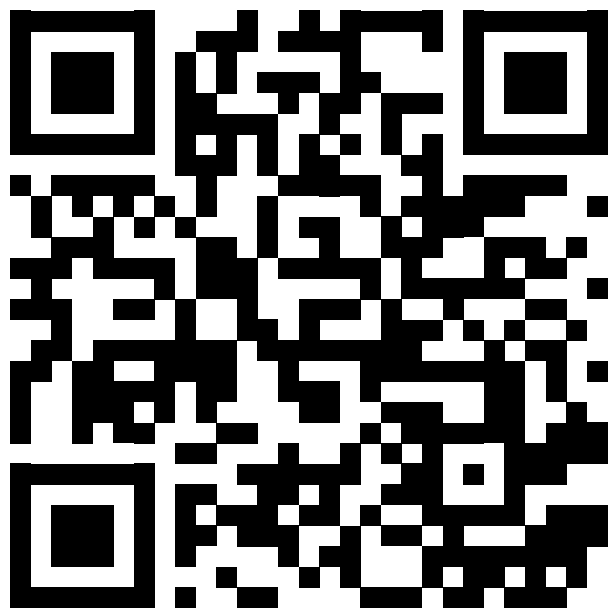
Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



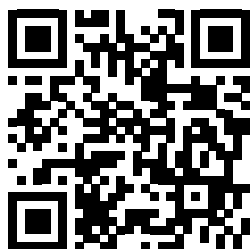
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/ah300_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDICE

1. PRECAUZIONI	38
2. CURA E MANUTENZIONE	39
3. CONTENUTO	40
4. INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN	40
5. SMALTIMENTO	42

1. PRECAUZIONI

Questo dispositivo di allenamento è stato progettato per la massima sicurezza. Tuttavia, devono essere prese alcune precauzioni quando si usa un dispositivo di allenamento. Assicurati di aver letto tutto il manuale prima di assemblare o utilizzare il dispositivo. In particolare, tieni conto delle seguenti precauzioni di sicurezza:



PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO. QUESTO È IMPORTANTE PER GLI OVER 35 E PER LE PERSONE CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE PRE-ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI DISPOSITIVO DI FITNESS. NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ IN SEGUITO ALL'UTILIZZO DI QUESTO PRODOTTO.

- Non utilizzare l'apparecchio in una maniera diversa da quella descritta in queste istruzioni e nell'eventuale grafico da parete fornito.
- Questo prodotto è destinato solo per l'uso domestico, non è adatto per l'uso commerciale.
- Controllare prima di ogni utilizzo. Sostituire le parti difettose e non utilizzare il dispositivo fino a quando non sarà riparato.
- Non farlo cadere liberamente. Ciò potrebbe danneggiare il prodotto o causare lesioni all'utente.
- Iniziare con esercizi di stretching per riscaldarsi adeguatamente prima di utilizzare il dispositivo.
- Indossare sempre abbigliamento e calzature adatte quali tuta, pantaloncini, scarpe da ginnastica.
- Rimuovere tutti i gioielli prima dell'allenamento.
- È consigliato l'utilizzo di uno spotter durante gli esercizi fisici.
- Solo una persona alla volta deve utilizzare il dispositivo.
- Assicurarsi che il dispositivo dispone di spazio adeguato su ogni lato.

- Utilizzare solo le impostazioni di regolazione come descritto nelle istruzioni.
- Utilizzare l'apparecchio solo dopo 1-2 dopo i pasti.
- formazione non corretto o eccessivo può causare lesioni alla salute.
- Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto, o qualsiasi altro sintomo anormale, TERMINARE l'allenamento.
CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dalla macchina. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con la macchina.
- I genitori o i tutori dei bambini devono essere consapevoli delle loro responsabilità perché l'istinto di giocare naturale e la passione di sperimentare tipica dei bambini possono portare a situazioni e comportamenti per le quali l'apparecchio non è stato destinato.
- L'apparecchio non è destinato ad essere utilizzato (bambini compresi) da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte oppure senza esperienza e conoscenze in materia, a meno che non vengano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Montate il dispositivo su una superficie in piano. Per salvaguardare il pavimento o tappeti sottostanti, è bene posizionare un tappetino di gomma sotto il dispositivo. Inoltre, è molto importante che la superficie sia asciutta.
- Questo elenco non è esaustivo - Ognuno è responsabile della propria sicurezza!

2. CURA E MANUTENZIONE

- Depositare il dispositivo in un ambiente asciutto. Non dev'essere depositato all'aperto, in un garage o dipendenza.
- Controllare prima di ogni utilizzo. Sostituire le parti difettose e non utilizzare il dispositivo fino a quando non sarà riparato.
- Pulire l'apparecchio con un panno umido.

3. CONTENUTO

AH300_20

	Descrizione	Quantità
1	Disco da 1.25kg	4x
2	Disco da 2.5kg	4x
3	Manubrio corto ø30mm*350mm	2x
4	Chiusura a stella	4x
5	Barra di collegamento 20cm	1x
6	Rivestimento in silicone	8x

AH300_30

	Descrizione	Quantità
1	Disco da 1.25kg	4x
2	Disco da 2.5kg	8x
3	Manubrio corto ø30mm*350mm	2x
4	Chiusura a stella	4x
5	Barra di collegamento 20cm	1x
6	Rivestimento in silicone	12x

4. INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

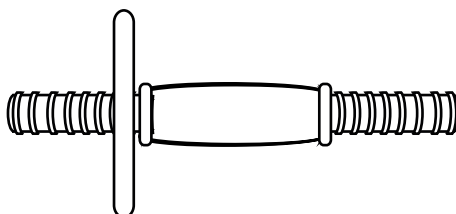
Fasi 1

Prendere il manubrio e decidere con quale lato si vuole iniziare.



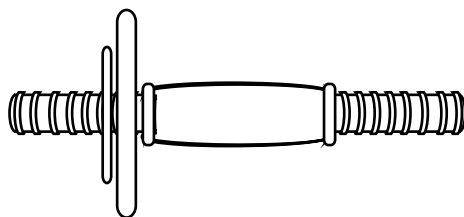
Fasi 2

Montare i dischi da 2.5kg (dischi più grandi).



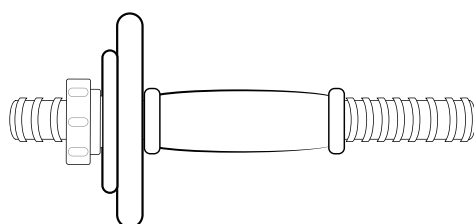
Fasi 3

Fissare i dischi tramite la chiusura a stella.



Fasi 4

Fissare i dischi tramite la chiusura a stella.

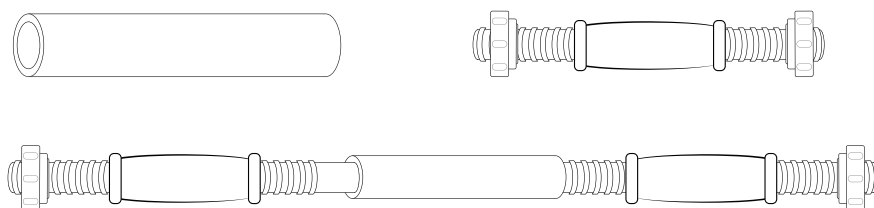


Fasi 5

Eseguire lo stesso procedimento anche sull'altro lato e fissare i dischi tramite la chiusura a stella. Assicurarsi di avere lo stesso peso su entrambi i lati.

Fasi 6 opzionale

Per allenarsi con un manubrio lungo, unire entrambi i manubri tramite la barra di collegamento.



5. SMALTIMENTO



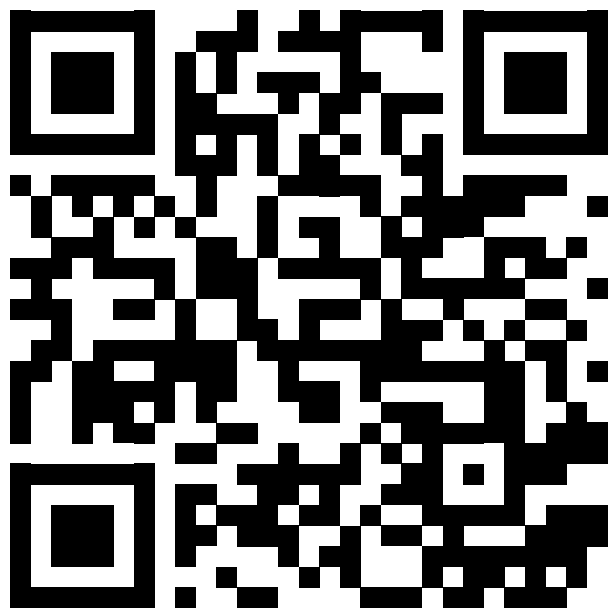
Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/ah300_video

We zijn ook actief op social media!

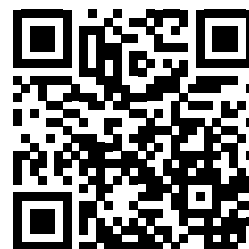
Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-pagina



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	46
2. REINIGING EN VERZORGING / ONDERHOUD	47
3. LEVERINGSOMVANG	48
4. MONTAGE INSTRUCTIES.....	48
5. VERWIJDERING	50

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Dit product werd ontwikkeld voor optimale veiligheid. Er moeten echter bepaalde voorzorgsmaatregelen worden genomen bij het gebruik van dit product. Lees de hele handleiding voordat je het product gebruikt. Let vooral op de volgende voorzorgsmaatregelen:



VOORDAT JE BEGINT MET DE OEFENING, VRAAG JE JE ARTS OM ADVIES. DIT IS IN HET BIJZONDER BELANGRIJK VOOR PERSONEN VAN MEER DAN 35 JAAR OF VOOR PERSONEN MET GEZONDHEIDSPROBLEMEN. LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT JE EEN FITNESSTOESTEL GEBRUIKT. WIJ AANVAARDEN GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR LICHAMELIJK LETSEL OF EIGENDOMSSCHADE DIE VOORTVLOEIT UIT HET GEBRUIK VAN DEZE APPARATUUR OF ER VERBAND MEE HEEFT.

- Gebruik het product nooit op een andere manier dan beschreven in deze handleiding.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Controleer het toestel voor elk gebruik. Gebruik geen halters met versleten of beschadigde onderdelen.
- Laat de halters nooit vanaf een bepaalde hoogte op de vloer vallen, omdat dit schade aan het product en mogelijk persoonlijk letsel kan veroorzaken.
- Doe altijd eerst rek- en stretchoefeningen om je op te warmen voordat je gaat trainen met het apparaat.
- Draag altijd geschikte kleding en schoenen zoals een trainingspak, short en sportschoenen.
- Doe voor de training alle sieraden uit.
- Er wordt een andere persoon aanbevolen voor assistentie tijdens de training.
- Er mag maar een persoon het toestel tegelijk gebruiken.
- Controleer voordat je begint met oefenen of de omgeving vrij is van mogelijke hindernissen.
- Gebruik de aanpassingsinstellingen alleen zoals beschreven in de instructies.

- Wacht 1 tot 2 uur na het eten voordat je met sporten begint.
- Verkeerde of overmatige training kan leiden tot schade van de gezondheid.
- Stop onmiddellijk met oefenen en raadpleeg je arts als je op een bepaald moment tijdens de training pijn of duizeligheid ervaart.
- Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van dit product. Laat kinderen NOOIT onbeheerd achter in dezelfde kamer als het product.
- Ouders en andere personen die verantwoordelijk zijn voor kinderen moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid. Dit komt omdat het natuurlijke speelinstant en de drang van kinderen om te experimenteren kan leiden tot situaties en gedrag waarvoor het product niet bedoeld is.
- Het product is niet geschikt voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring en kennis tenzij ze worden begeleid door een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid.
- Plaats het toestel op een vlakke ondergrond. Het wordt aanbevolen een rubberen mat onder het toestel te leggen als extra bescherming voor vloeren of tapijten. Het is ook belangrijk dat het oppervlak droog is.
- Deze lijst is niet volledig - Je bent zelf verantwoordelijk voor je veiligheid!!

2. REINIGING EN VERZORGING / ONDERHOUD

- Bewaar het product in een droge omgeving. Het mag niet buitenshuis, in een garage of buiten een gebouw worden opgeslagen.
- Controleer het product vóór gebruik altijd op beschadigingen en slijtage. Gebruik het product niet voordat het is gerepareerd.
- Gebruik een warme, vochtige doek om het product schoon te houden.

3. LEVERINGSOMVANG

AH300_20

	Benaming	Aantal
1	1,25 kg halterplaat	4x
2	2,5 kg halterplaat	4x
3	Dumbbell ø30 mm x 350 mm	2x
4	Stervormige sluiting	4x
5	Verbindingsstang 20 cm	1x
6	Siliconen hoes	8x

AH300_30

	Benaming	Aantal
1	1,25 kg halterplaat	4x
2	2,5 kg halterplaat	8x
3	Dumbbell ø30 mm x 350 mm	2x
4	Stervormige sluiting	4x
5	Verbindingsstang 20 cm	1x
6	Siliconen hoes	12x

4. MONTAGE INSTRUCTIES

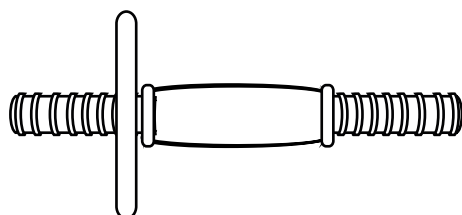
Stap 1

Neem de halterstang en kies de kant waarmee je wilt beginnen.



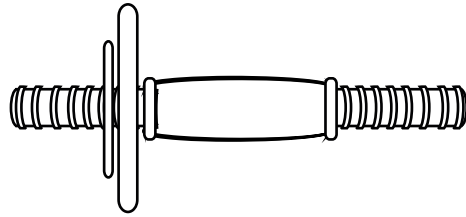
Stap 2

Bevestig de halterplaten van 2,5 kg (grotere platen).



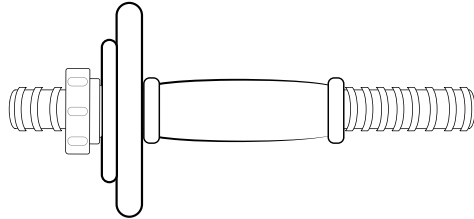
Stap 3

Bevestig vervolgens de halterplaten van 1,25 kg (kleinere platen).



Stap 4

Zet de platen veilig vast met de stervormige sluiting.

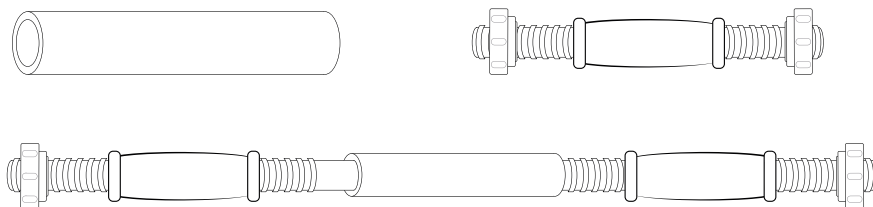


Stap 5

Ga op dezelfde manier verder aan de andere kant van de halter en zet de platen veilig vast met de stervormige sluiting. Zorg ervoor dat je aan beide kanten hetzelfde gewicht hebt.

Stap 6 (optioneel)

Om met een lange halterstang te trainen, verbind je de twee halterstangen met de verbindingsstang.



5. VERWIJDERING




Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop.

Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 569

 <http://www.sportstech.de>

