

A91-241V00**A91-241V01****A91-241V02**

Kettlebell

A91-241V00: 8kg

A91-241V01: 10kg

A91-241V02: 12kg

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.****ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.****PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.****DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.****IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.****RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.**

Warning

- Regularly check the equipment for damage and wear to ensure safety and performance.
- Kettlebell exercises are not suitable for children under 15 years old; keep the set out of their reach.
- This product is not a toy and should not be used commercially.
- Using this product in commercial settings will void your warranty.
- Do not use this product for therapeutic purposes.
- Maintain a minimum of 2.5m of space in all directions for safe operation.
- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Incorrect or excessive training can cause injuries.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms, stop exercising and seek medical attention.
- Avoid dropping the kettlebell to the floor.
- Gently return the kettlebell to the base tray after exercising;
- Do not shake the kettlebell forcefully.
- Do not bump kettlebell into each other.

Warming Up

Properly warming up helps loosen your muscles, ready for exercising and reduce the risk of injuries.

Note: If you feel pain or discomfort, stop or reduce the intensity of your workout.

Avertissement :

- Vérifiez régulièrement l'équipement pour détecter des dommages et une usure afin d'assurer la sécurité et la performance.
- Les exercices avec kettlebell ne conviennent pas aux enfants de moins de 15 ans ; gardez l'ensemble hors de leur portée.
- Cet appareil n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.
- Utiliser ce produit dans des environnements commerciaux annulera votre garantie.
- Ne pas utiliser ce produit à des fins thérapeutiques.
- Maintenez un espace minimum de 2,5 m dans toutes les directions pour une utilisation sécurisée.
- Tenez les enfants sans surveillance loin de l'équipement.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez l'exercice et consultez un médecin.
- Évitez de laisser tomber le kettlebell au sol.
- Remettez doucement le kettlebell sur le plateau de base après l'exercice.

- Ne secouez pas le kettlebell violemment.
- Ne heurtez pas les kettlebells entre eux.

Échauffement

S'échauffer correctement aide à assouplir vos muscles, vous préparant à l'exercice et réduit le risque de blessures.

Remarque : Si vous ressentez une douleur ou un inconfort, arrêtez ou réduisez l'intensité de votre entraînement.

ES

Advertencia

- Revise regularmente el equipo para detectar daños y desgaste para garantizar la seguridad y el rendimiento.
- Los ejercicios con kettlebell no son adecuados para niños menores de 15 años; mantenga el conjunto fuera de su alcance.
- Este producto no es un juguete y no debe utilizarse comercialmente.
- El uso de este producto en entornos comerciales anulará su garantía.
- No utilice este producto con fines terapéuticos.
- Mantenga un espacio mínimo de 2,5 m en todas las direcciones para un uso seguro.
- Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar lesiones.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio y busque atención médica.
- Evite dejar caer la kettlebell al suelo.
- Devuelva suavemente la kettlebell a la bandeja base después de hacer ejercicio.
- No sacuda violentamente la kettlebell.
- No golpee las kettlebells entre sí.

Calentamiento

El calentamiento adecuado ayuda a aflojar sus músculos, preparándose para hacer ejercicio y reduciendo el riesgo de lesiones.

Nota: Si siente dolor o incomodidad, deténgase o reduzca la intensidad de su entrenamiento.

Warnung

- Überprüfen Sie regelmäßig das Gerät auf Schäden und Abnutzung, um Sicherheit und Leistung zu gewährleisten.
- Kettlebell-Übungen sind für Kinder unter 15 Jahren nicht geeignet; halten Sie das Set außerhalb ihrer Reichweite.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte nicht kommerziell genutzt werden.
- Die Verwendung dieses Produkts in kommerziellen Umgebungen führt zum Erlöschen Ihrer Garantie.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht zu therapeutischen Zwecken.
- Halten Sie einen Mindestabstand von 2,5 m in alle Richtungen für einen sicheren Betrieb ein.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder fern von der Ausrüstung.
- Falsches oder übermäßiges Training kann Verletzungen verursachen.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome verspürt, brechen Sie das Training ab und suchen Sie ärztliche Hilfe auf.
- Vermeiden Sie es, die Kettlebell auf den Boden fallen zu lassen.
- Stellen Sie die Kettlebell nach dem Training vorsichtig auf das Basistray zurück.
- Schütteln Sie die Kettlebell nicht heftig.
- Stoßen Sie die Kettlebells nicht gegeneinander.

Aufwärmen

Richtiges Aufwärmen hilft, Ihre Muskeln zu lockern, bereitet auf das Training vor und reduziert das Verletzungsrisiko.

Hinweis: Falls Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, stoppen Sie oder reduzieren Sie die Intensität Ihres Trainings.

Avvertenze

- Controllare regolarmente l'attrezzatura per danni e usura per garantire sicurezza e prestazioni.
- Gli esercizi con kettlebell non sono adatti ai bambini sotto i 15 anni; tenere il set fuori dalla loro portata.
- Questo prodotto non è un giocattolo e non deve essere utilizzato commercialmente.
- L'uso di questo prodotto in ambienti commerciali invaliderà la garanzia.
- Non utilizzare questo prodotto a scopo terapeutico.
- Mantenere un minimo di 2,5 m di spazio in tutte le direzioni per un utilizzo sicuro.
- Tenere i bambini senza sorveglianza lontano dall'attrezzatura.
- Un allenamento scorretto o eccessivo può causare lesioni.
- Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anormali, interrompere l'esercizio e consultare un medico.

- Evitare di far cadere la kettlebell a terra.
- Riporre delicatamente la kettlebell sul vassoio base dopo l'esercizio.
- Non scuotere vigorosamente la kettlebell.
- Non urtare le kettlebell tra di loro.

Riscaldamento

Un riscaldamento adeguato aiuta a sciogliere i muscoli, preparandosi per l'esercizio e riducendo il rischio di lesioni.

Nota: Se avverti dolore o disagio, interrompi o riduci l'intensità dell'allenamento.

RO

AVERTISMENTE

- Verificați în mod regulat echipamentul pentru eventualele daune și uzură, pentru a vă asigura siguranța și performanța acestuia.
- Exercițiile cu ghetare nu sunt potrivite pentru copiii sub 15 ani; ținuti setul în afara depășirii lor.
- Acest produs nu este un jucărie și nu trebuie folosit în scop comercial.
- Utilizarea acestui produs în medii comerciale va anula garanția.
- Nu utilizați acest produs în scopuri terapeutice.
- Mențineți un spațiu minim de 2,5 m în toate direcțiile pentru o funcționare sigură.
- Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea echipamentului.
- Antrenamentul incorect sau excesiv poate cauza vătămări.
- Dacă utilizatorul resimte amețeli, greață, dureri în piept sau alte simptome anormale, opriți exercițiul și solicitați asistență medicală.
- Nu ridicați butonul de reglare a greutății atunci când gantera sau mânerul sunt ridicate de pe suport.
- Evitați scăparea ganterei pe podea.
- Așezați cu grijă gantera înapoi în suport după exercițiu;
- Nu scuturați gantera cu forță.
- Nu loviți ganterele între ele.

Încălzirea

O încălzire corespunzătoare ajută la relaxarea mușchilor, pregătindu-i pentru exerciții și reducând riscul de accidentări.

Notă: Dacă simțiți durere sau disconfort, opriți-vă sau reduceți intensitatea antrenamentului.

Aviso

- Verifique regularmente o equipamento quanto a danos e desgaste para garantir segurança e desempenho.
- Exercícios com halteres não são adequados para crianças menores de 15 anos; mantenha o conjunto fora do alcance delas.
- Este produto não é um brinquedo e não deve ser usado comercialmente.
- O uso deste produto em ambientes comerciais invalidará sua garantia.
- Não utilize este produto para fins terapêuticos.
- Mantenha um espaço mínimo de 2,5 m em todas as direções para operação segura.
- Mantenha crianças desacompanhadas longe do equipamento.
- Treinamento incorreto ou excessivo pode causar lesões.
- Se o usuário sentir tontura, náusea, dor no peito ou outros sintomas anormais, pare o exercício e procure assistência médica.
- Não levante o botão ajustador de peso quando o haltere ou a alça estiverem sendo removidos da bandeja.
- Evite deixar o haltere cair no chão.
- Coloque o haltere de volta na bandeja base com cuidado após o exercício;
- Não balance o haltere com força.
- Não bata os halteres uns nos outros.

Aquecimento

Aquecer adequadamente ajuda a soltar seus músculos, prepará-los para o exercício e reduzir o risco de lesões.

Nota: Se sentir dor ou desconforto, pare ou reduza a intensidade do seu treino.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

0800 240 4050

enquiries@mhstar.co.uk

MADE IN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.

Datele noastre de contact sunt mai jos:



+40 312294730



clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:

Aosom Romania SRL

Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32

Bucuresti, Sector 2

Tel: +40 312294730

clienti@aosom.ro

Fabricat in China

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

HECHO EN CHINA

