



Kettlebell

A91-076: 8kg
A91-076V01: 10kg
A91-076V02: 12kg

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT

ES_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

IT_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.

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.

UK

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

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

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

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

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

DE

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

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

MADE IN CHINA

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960