SPORTNOW

IN241200323V01_UK_FR_ES_DE_IT



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.

EN

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.

FR

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.

DE

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.

IT

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 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