DE

Verstellbare Hantel 12,5 kg x 2

- Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts.
- Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für zukünftige Referenzzwecke auf.
- Die Abbildungen in dieser Anleitung können vom tatsächlichen Produkt abweichen. Maßgeblich ist das reale Produkt.

1. Bestimmungsgemäße Verwendung

- Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit und Gesundheit diese Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung sorgfältig durch.

2. Sicherheitshinweise



⚠ **WARNUNG! STRANGULATIONS- UND VERHEDDERUNGSGEFAHR!**

Halten Sie Kinder und Haustiere stets von der Hantel fern.
Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit der Hantel – Verletzungsgefahr! Dieses Produkt darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.
Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder ein Engegefühl in der Brust verspüren. Suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Verwendung auf Beschädigungen. Verwenden Sie die Hantel nicht, wenn Teile beschädigt oder abgenutzt sind.
Kontrollieren Sie regelmäßig den Verstellmechanismus.
Erhöhen Sie das Gewicht stets schrittweise. Anfänger sollten nur unter Aufsicht eines Trainers oder Therapeuten trainieren.
Lassen Sie die Hantel nicht fallen, um Schäden oder Verletzungen zu vermeiden. Zerlegen Sie die Hantel nicht und wenden Sie keine Gewalt an, insbesondere bei der Gewichtseinstellung.
Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf.

⚠ **WICHTIG:**

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms immer Ihren Arzt, insbesondere bei bestehenden Erkrankungen wie Herz- oder Lungenerkrankungen, Bluthochdruck, Infektionen, Anämie, Osteoporose, Arthritis oder Muskel- bzw. Weichteilverletzungen.

3. Gewichtseinstellung

Die Hantel ist in 11 Gewichtsstufen verstellbar.
Hinweis: Die angegebenen Gewichtswerte sind Richtwerte und können aufgrund von Fertigungstoleranzen leicht variieren.

kg	1.5	2.5	3.5	4.5	6	7	8	9	10.5	11.5	12.5
lb	3	5.5	8	10.5	13	15.5	18	20.5	23	25.5	28

Fig. 1



Fig. 2



1. Die Einstellung kann nur erfolgen, wenn sich die Hantel auf der Basis befindet. Platzieren Sie die Hantel korrekt auf der Basis (Abb. 1).
2. Stellen Sie nun das gewünschte Gewicht ein – achten Sie darauf, dass der Indikator korrekt auf das gewünschte Gewicht zeigt (Abb. 2) und dass das gewählte Gewicht hörbar einrastet.
3. Nehmen Sie die Hantel vorsichtig von der Basis und schütteln Sie sie leicht, um zu prüfen, ob das Gewicht korrekt eingestellt ist und sich keine Teile lösen.
4. Falls sich Teile lösen oder die Hantel nicht korrekt eingestellt werden kann, gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie mit einem Schraubendreher den Federknopf ein (Abb. 3).
- Stellen Sie nun das niedrigste Gewicht ein, indem Sie den Griff drehen.
- Verfahren Sie auf der anderen Seite genauso.

- Montieren Sie anschließend alle Teile korrekt – der Metallclip muss zur Mitte der Basis zeigen (siehe Abb. 4).

Fig. 3



Fig. 4



4. Lagerung und Pflege

- An einem trockenen und kühlen Ort lagern
- Vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung schützen
- Reinigen Sie die Hantel ausschließlich mit einem feuchten Tuch.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
- Trocknen Sie das Produkt nach der Reinigung gründlich ab.

5. Technische Daten

EAN	4252023130684
Modell	KM-HE-AD25
Material	Kunststoff (ABS), Stahl
Produktmaße je Hantel (ohne Basis)	39,7 x 17,5 x 16,5 cm
Produktmaße je Hantel (mit Basis)	39,9 x 20,6 x 17 cm
Gewicht	je Hantel 12,5 kg
Farbe	Schwarz
Gewichtsbereich	1,5–12,5 kg je Hantel
Gewichtseinstellung	11 Stufen

6. Entsorgung

- Verpackung:
- Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen, recycelbaren Materialien. Entsorgen Sie diese gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Produkt: Informationen zur Entsorgung erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeinde oder Stadtverwaltung.

7. Kontakt

Tel.: +44 (0) 208 068 5604
Mail: info@km-fit.co.de
Die Rücksendeadresse finden Sie im Impressum:
https://www.km-fit.com

EXERCISES MANUALS

AREBOS GmbH
Industriestr. 24
97297 Waldbüttelbrunn
Deutschland

EU-Konformitätserklärung

Wir, die	AREBOS GmbH Industriestr. 24 97297 Waldbüttelbrunn, Deutschland

erklären in alleiniger Verantwortung, dass das folgende Produkt:

Marke	
Produkt	Verstellbare Hanteln 12,5 kg – 2er-Set
Produktmodell	KM-HE-AD25
EAN	4252023130684
den einschlägigen Harmonisierungsrechtsvorschriften der Europäischen Union entspricht.	(EC) No. 1907/2006 concerning REACH

Der oben beschriebene Gegenstand der Erklärung erfüllt die relevanten Anforderungen der geltenden EU-Richtlinien.

Die Bewertung erfolgte auf Grundlage folgender Rechtsvorschriften und Normen:	Prüfung auf Schwermetalle und Flammschutzmittel Verordnung (EG) Nr. 1907/2006 (REACH) Richtlinie 2011/65/EU (RoHS) über die Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten einschließlich ihrer Änderungen Verordnung (EU) 2015/863 zur Änderung von Anhang II der Richtlinie 2011/65/EU (Phthalate)
Weitere angewandte technische Normen und Spezifikationen:	N/A
Ort und Datum der Ausstellung:	Waldbüttelbrunn, 13.04.2026
Unterschrift:	

Dipl.-Inform. (Univ.) Korhan Canbolat, Geschäftsführer