

Art.-Nr. 1878

## Kettlebell 16KG

D

### Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Fitnessgerät aus unserem Hause entschieden haben.

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Fitnessgerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese gut auf.

Unsere Fitnessgeräte sind grundsätzlich geprüft und entsprechenen damit dem aktuellen Sicherheitsstandard.

Trainieren Sie nur mit dem Fitnessgerät, wenn es einwandfrei funktioniert.

Achten Sie auf die richtige Trainingsbekleidung und Trainingsschuhe. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

Reinigen Sie das Gerät nach dem Training mit einem geeigneten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungs- oder Lösungsmittel. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und vor Kindern unzugänglich auf. Schweißablagerungen entfernen Sie bitte direkt nach dem Training.

**ACHTUNG: Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, brechen Sie das Training sofort ab und wenden sich an einen geeigneten Arzt.**

GB

### Dear Customer,

we are pleased about your purchase of our fitness item.

Please read the enclosed notes and instructions carefully, before you start your exercise. Store the notes safely.

Our products are all tested and represent the current safety standards.

Start your exercise after you have checked the proper function of the item. If you recognize any defeats, please do not train.

Wear the correct training clothes and training shoes. Your sportswear should not be too long or wide, so there is no risk to get caught in the machine / item (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.



Die Verpackungsmaterialien oder das Gerät selbst, sind im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter oder bei geeigneten Sammelstellen abzugeben. Sollten Sie sich unsicher sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Entsorgungseinrichtung über eine umweltgerechte Entsorgung.

Bei Weitergabe des Artikels ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Wir übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

**Generell sollten Sie vor dem Beginn eines gezielten Trainings, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten aufsuchen und einen Gesundheitscheck durchführen lassen sowie sich über individuellen gesundheitlichen Trainingsmöglichkeiten zu informieren.**

Wir übernehmen keine Haftung für Körper- Folge- oder Nebenschäden, die durch die Verwendung des Fitnessgerätes entstehen

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite: [www.christopeit-sport.com/kontakt](http://www.christopeit-sport.com/kontakt) oder per Mail: [info\(at\)christopeit-sport.com](mailto:info(at)christopeit-sport.com)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und ein erfolgreiches Training.

Ihr Christopeit-Sport Team

Service:

Tel: +49 (0)2051 60670

Fax: +49 (0)2051 606744

Mail: [info\(at\)christopeit-sport.com](mailto:info(at)christopeit-sport.com)

Web: [www.christopeit-sport.net](http://www.christopeit-sport.net)

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert

Never forget that sport machines / items are no toys. Therefore, only instructed and informed people should use this item.

People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine / item in the presence of another person, who can give aid and advice. Please make sure, that children never use the machine / item without supervision.

Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine / item. Clean up the machine / item with a suitable cleaning wipe. Store the machine / item in dry place at room temperature and out of the reach of children. Remove drops of sweat from the machine / item immediately after finishing training.

**WARNING: If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.**

To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine / item as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

If you forward the machine / item to a third-party, you have to hand out the instruction manual. We assume no liability, if you not follow the details of this instruction manual.

As result of the constant development, we reserve the right to change the characteristics of the item, packaging or instruction information without prior notice.

**Generally, before you start the training, you should always contact your doctor or physiotherapist and let perform a health check as well to ask for an individual and potential health effective training scope.**

We will not be responsible in any circumstances for any consequential or incidental damages, which caused by the use of our fitness equipment.

If you have any questions, please contact our customer service via our webpage: [www.christopeit-sport.com/Kontakt](http://www.christopeit-sport.com/Kontakt) or via mail: [info\(at\)christopeit-sport.com](mailto:info(at)christopeit-sport.com).

We wish you a lot fun and a successful training.

Your Christopeit-Sport Team

## Aufwärmübungen (Warm Up)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.

Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

## Warm up exercises (Warm Up)

Start your warm-up phase with walking on the spot for at least. 3 minutes. Keep going with following gymnastic exercises to prepare your body for training. Please do not exaggerate while performing the exercises to minimize the risk of an injury. Just stretch till you feel a slight pull. After reaching this position keep it for a while as mentioned.

Take your left hand and grab your right shoulder behind your head. Now pull with your right hand slightly to the left elbow. Keep this position for 20 seconds and change arm.

Lean forward as far as possible and extend your legs almost completely. Point with your fingers to your toes and keep this position for 2 x 20 seconds.

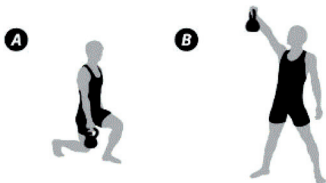
Sit down with one leg stretched on the ground and lean forward as far as possible. Try to reach the foot with your hands. Keep it for 2 x 20 seconds.

Kneel down in a wide lunge and support yourself with your hands on the ground. Press your hips slightly to the ground. Keep this position for 20 seconds and change leg.

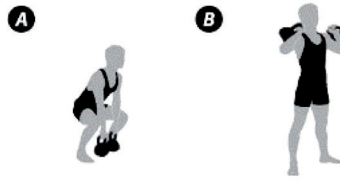
After the warm-up phase loosen up your muscles by shaking your arms and legs.

## Übungen Kettlebell 16KG:

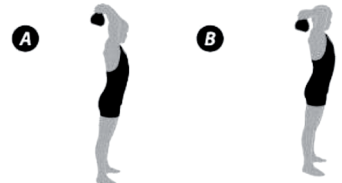
Ausfallschritt / Lunge



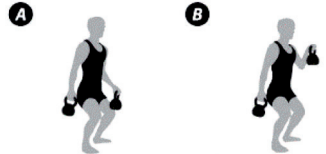
Aufrichten / Stand Up



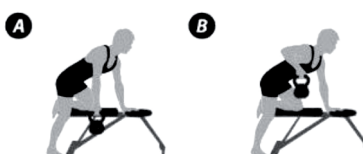
Bizeps Curl / Biceps Curl



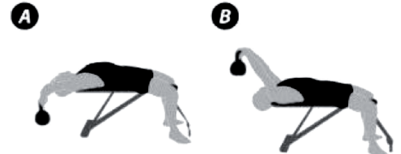
Armheben / Arms Raise



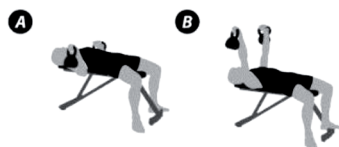
Schulterheben / Shoulder Lift



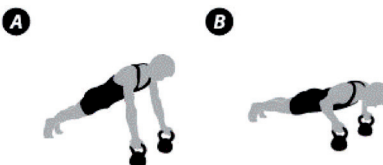
Trizeps Curl / Triceps Curl



Brustdrücken / Chest



Liegestütze / Push Up



## Service

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

**top  
Sports**

© by Top-Sports Gilles GmbH  
D-42551 Velbert (Germany)

Service:

Top-Sports Gilles GmbH

[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Friedrichstrasse 55

<http://www.christopeit-sport.com>

Fax: +49 (0)2051/6067-44

D - 42551 Velbert

<http://www.christopeit-sport.net>

**Christopeit  
Sport**  
Germany