



Gebrauchsanleitung

Artikel-Nr.: HP.05; HP.08; HP.12; HP.16; HP.20

HeavyPack Gewichtsgurte

Material: 100 % Polyester

Füllung: Metall-Granulat

Vielen Dank, dass Sie sich für ein NSG Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor Gebrauch zunächst vollständig durchlesen.

Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Hinweise

Die **HeavyPack Gewichtsgurte** sind für die Bereiche Fitness, Kraftsport, Gymnastik und Physiotherapie konzipiert und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.

Eine Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung.

Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch.
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung und Verbesserung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung oder im Layout der Gurte führen.





Allgemeine Hinweise zum Training

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen, insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert durchgeführt. Atmen Sie stets gleichmäßig und halten Sie niemals die Luft an. Bei der Anstrengung atmen Sie aus, während Sie nach der Anstrengung einatmen.
- Bei den Übungen (siehe Icons) handelt es sich um eine nicht abschließende Aufzählung. Vielmehr sind diese Übungen eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen.
- Die Intensität und Komplexität des Trainings sollte Ihrem Leistungsniveau entsprechen. Lassen Sie sich im Zweifel durch geschultes und ausgebildetes Fachpersonal bspw. in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe beraten.
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Denken Sie daran auch ausreichend Zeit für die Regeneration einzuplanen. Für einen optimalen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Trainingsplan, ziehen Sie bitte ebenfalls ausgebildetes und geschultes Fachpersonal zu Rate.
- Fehlerhafte Handhabung kann zu Verletzungen führen.
- Kontrollieren Sie vor Gebrauch immer den richtigen Sitz der Gurte an der Hantelstange, um ein Herabfallen der Gurte zu vermeiden. Positionieren und sichern Sie zuerst die größten, schwersten Hantelscheiben. Zum Schluss sichern sie die Gurte. Und zwar so, dass sie auf der Hantelstange nicht überstehen.
- Stoppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. Gewicht, Hebel, Widerstand, Schwierigkeit und/oder Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin bei wiederholt auftretenden Schmerzen.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Gurte an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.
- Bei normalen Bedingungen ist das Produkt wartungsfrei. Prüfen Sie trotzdem regelmäßig den Zustand, bei Schäden und Verschleiß müssen die Gurte ausgetauscht werden.

Reinigung

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Wischen Sie den Gurt und die Hantelscheiben mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

Entsorgung der Verpackung

- Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung. Achten Sie dabei auf die in ihrer Region gültigen Vorschriften zur Mülltrennung.

Entsorgung der/s Gurte/s

- Sollten der oder die Gurte nach Ablauf der Garantie und Gewährleistung so defekt sein, dass sie nicht mehr verwendet werden können, entsorgen Sie diese bitte fachgerecht und umweltschonend. Der Gewebeslauch kann vom Inhalt getrennt entsorgt werden. Oder Sie lassen den gesamten Gurt der Altmetallsammlung zukommen.

Bitte empfehlen Sie uns weiter und teilen Ihr Feedback gern in unseren Accounts in den gängigen Social Media Plattformen.

Das HeavyPack-Team von NSG wünscht Ihnen viel Spaß beim Trainieren!