

Fitness Kettlebell

ATTENTION!

Important safety and usage instructions

The Fitness Kettlebell is a sophisticated and powerful device for home physical fitness training. Please follow our safety and setup instructions for the device to avoid injuries and accidents. The device is designed for fitness training only and must not be used for any other purpose. Note that improper or excessive exercise may cause damage to your health. The device is not suitable as a toy under any circumstances. Persons under the age of majority must always be kept away from the device. Note that the kettlebell is not watertight and airtight to the opening even after wrapping.

Before every training

Make sure that the device is properly assembled. Are all seams, the handle, the clamp buckle and welds on the device undamaged and correctly done? Is the loading opening and closing straps on the device properly closed? It is essential that all components are undamaged. The device should not be dirty, iced up, oily, soaked or have its function impaired by other external influences. Check the condition of the shell. It must not be frayed, torn or leaking! This also applies to all other components. The training must not be carried out with damaged parts, otherwise your safety cannot be warranted and a correct function is not given.

The Training

Please note that the Fitness Kettlebell is based on the concept of training with unstable weight. This means that the device itself does not warrant a stable hold and the center of mass of the content is constantly changing. Only by balancing the forces acting on the device, the device remains safe to use. If you are unable to maintain a stable position of the device while exercising, the center of mass of the device will shift and the weight will no longer be controllable. Consider this before your workout and make sure you have at least 3 meters of free space around your position. Please do not throw device on the floor and do not drop it. The sudden pressure will damage the kettlebell and cause it to leak. Use the kettlebell only on a stable and non-slip surface, which is designed for a load of at least 300 kg. Keep in mind: the surface must be able to hold not only you, but also the additional weight of the device.

ACHTUNG!

Wichtige Sicherheits- und Nutzungshinweise

Die Fitness Kettlebell ist ein anspruchsvolles und leistungsfähiges Gerät für körperliches Fitnesstraining im Heimbereich. Bitte beachte unsere Hinweise zu Sicherheit und Aufbau des Geräts, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden. Das Gerät ist nur für das Fitnesstraining ausgelegt und darf nicht für andere Einsatzzwecke genutzt werden. Beachte, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training zu Gesundheitsschäden führen kann. Als Spielzeug ist das Gerät auf keinen Fall geeignet. Nicht volljährige Personen sind vom Gerät grundsätzlich fernzuhalten. Beachte, dass die Kettlebell zur Öffnung auch nach Wicklung hin nicht wasserdicht und luftdicht ist.

Vor jedem Training

Überprüfe unbedingt den ordnungsgemäßen Aufbau des Geräts. Sind alle Vernähungen, der Griff, der Klemmverschluss und Verschweißungen am Gerät unbeschädigt und korrekt ausgeführt? Ist die Beladungsöffnung und die Verschlussbänder am Gerät korrekt verschlossen? Es ist essentiell wichtig, dass alle Komponenten unbeschädigt sind. Das Gerät sollte nicht verschmutzt, vereist, verölt, durchnässt oder durch andere äußere Einwirkungen in seiner Funktion beeinträchtigt sein. Überprüfe den Zustand der Hülle. Sie darf nicht ausgefranst, gerissen oder undicht sein! Dies gilt auch für alle weiteren Bauteile. Bei beschädigten Teilen darf das Training nicht durchgeführt werden, da deine ansonsten Sicherheit nicht gewährleistet werden kann und eine korrekte Funktion nicht gegeben ist.

Das Training

Bitte beachte, dass die Fitness Kettlebell auf das Konzept des Trainings mit instabilem Gewicht setzt. Das bedeutet, dass das Gerät selbst keinen stabilen Halt gewährleistet und sich der Masseschwerpunkt des Inhalts ständig ändert. Nur durch den Ausgleich der auf das Gerät wirkenden Kräfte, bleibt das Gerät sicher bedienbar. Solltest du beim Training eine stabile Position des Gerätes nicht mehr halten können, wird sich der Masseschwerpunkt des Gerätes verlagern und das Gewicht nicht mehr kontrollierbar sein. Bedenke dies vor deinem Training und achte auch mindestens 3 Meter freien Platz rund um deine Position. Bitte werfe Gerät nicht auf den Boden und lass es nicht fallen. Der plötzliche Druck schädigt die Kettlebell und lässt sie undicht werden. Verwende die Kettlebell nur auf einem stabilen und griffigen Untergrund, der für eine Belastung von mindestens 300 kg ausgelegt ist. Bedenke dabei: der Untergrund muss nicht nur dich, sondern auch das zusätzliche Gewicht des Gerätes halten können.

Manual
Bedienungsanleitung



PART-LEGEND

1. *Kettlebell*
2. *Padded handle*
3. *Loading opening*
4. *Closing straps*
5. *Safety stitching on closing strap*
6. *Clamp buckle*
7. *Field for marking*

TEILE-LEGENDE

1. Kettlebell
2. Gepolsterter Griff
3. Beladungsöffnung
4. Verschlussbänder
5. Sicherheitsvernähung am Verschlussband
6. Klemmverschluss
7. Feld für Beschriftung









Filling

You can fill the Fitness Kettlebell in seconds using the large opening. First, make sure the kettlebell is completely unfolded and the bottom of the kettlebell is level. Then fill the kettlebell with sand or steel shots until the desired weight is reached. Close the kettlebell by closing the opening and then wrapping it down at least 4 times. It takes a few tries at the beginning until you find the perfect mixture of weight and air. Then pass the closing strap through the clamp buckle.

Be sure to pass the closing strap through the clamp buckle until the safety stitching is no longer in the clamp buckle. After that you put the handle around the connected closing strap and the clamp buckle and close the handle with the velcro.

Befüllung

Du befüllst die Fitness Kettlebell in Sekunden mittels der großen Öffnung. Sorge zunächst dafür, dass die Kettlebell komplett entfaltet ist und der Boden der Kettlebell eben aufgestellt ist. Fülle dann Sand oder Stahlschrot in die Kettlebell, bis das gewünschte Gewicht erreicht ist. Verschließe die Kettlebell, in dem du die Öffnung schließt und dann mindestens 4x nach unten wickelst. Es erfordert am Anfang ein paar Versuche, bis du das perfekte Gemisch von Gewicht und Luft gefunden hast. Danach führst du das Verschlussband durch den Klemmverschluss.

Achte dabei darauf, dass Verschlussband so weit durch den Klemmverschluss zu führen, dass die Sicherheitsvernähung sich nicht mehr im Klemmverschluss befindet. Danach legst du den Griff um das verbundene Verschlussband und den Klemmverschluss und schließt den Griff mit dem Klettverschluss.

Handle variations
Griffvarianten



Show handle with one hand
Zeige Griff mit einer Hand



Show grip with two hands (kettlebell swing)
Zeige Griff mit zwei Händen (Kettlebell Swing)



Show grip with two hands sideways
Zeige Griff mit zwei Händen seitlich