

**A91-241V00**

**A91-241V01**

**A91-241V02**



## Kettlebell

A91-241V00: 8kg  
A91-241V01: 10kg  
A91-241V02: 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.**

## 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.

## 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.

## **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.

## **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 center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD  
Unit 27, Perivale Park,  
Horsenden lane South  
Perivale, UB6 7RH  
MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.  
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà,  
Spain.  
B66295775  
atencioncliente@aosom.es  
TEL: 931294512

**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

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L  
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ  
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)  
INFO@AOSOM.PT

**DE**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH  
Wendenstraße 309  
D-20537 Hamburg  
Germany

**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

MADE IN CHINA

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl  
Centro Direzionale Milanofiori  
Strada 1 Palazzo F1  
20057 Assago (MI)  
P.I.: 08567220960