

# VIBRATIONAL KETTLEBELL



AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG



Empfohlen von  
*TV-COACH SILKE KAYADELEN*

# SICHERHEITSHINWEISE

## Bevor Sie beginnen

### Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Skandika Vibrational Kettlebell!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnessstraining im privaten Umfeld.

### Allgemeine Sicherheitshinweise

- Folienbeutel von Kindern fernhalten, da Erstickungsgefahr besteht.
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal in Betrieb nehmen überprüfen Sie es auf etwaige Beschädigungen. Sollten Schäden vorliegen, darf das Gerät nicht benutzt werden. Schicken Sie es an den Verkäufer zurück.
- Die Kettlebell-Hantel ist nur für den persönlichen Gebrauch konzipiert und nur in Innenräumen zu verwenden. Das Gerät ist nicht für die kommerzielle Verwendung vorgesehen.
- Der Händler haftet nicht für etwaige Schäden durch unsachgemäße Verwendung oder mutwillige Beschädigung.
- Versuchen Sie niemals, das Gerät selbst zu reparieren sondern wenden Sie sich an den Verkäufer oder das Kundenservicecenter.
- Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab.
- Schalten Sie die Maschine aus und unterbrechen Sie auch die Stromzufuhr, bevor Sie sie reinigen.
- Wenn Sie bereits längere Zeit keinen Sport betrieben haben oder Herz-, Kreislauf oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Bitte schützen Sie die Kettlebell-Hantel vor Nässe und Wasser und stellen Sie sicher, dass die elektrischen Bestandteile nicht mit Wasser in Kontakt kommen.
- Reinigen Sie die Kettlebell mit einem feuchten Tuch und einem sanften Reinigungsmittel.
- Erklären Sie Kindern, dass sie nicht mit diesem Gerät spielen dürfen.
- Dieses Gerät ist nicht geeignet für Personen (auch Kindern) mit verringerten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder für Personen, die über keinerlei Erfahrung mit derlei Geräten verfügen, außer man erklärt ihnen Funktionsweise und Gebrauch der Maschine.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist muss der Hersteller, der Servicehändler oder anderes qualifiziertes Personal einen Ersatz leisten, um Gefahren zu vermeiden.
- Es ist strengstens verboten, verschiedene Arten von Batterien gleichzeitig zu verwenden.
- Verwenden Sie nur aufladbare Ni-MH Batterien.
- Die grüne Leuchtanzeige des Akkus bedeutet, dass die Batterien voll sind oder dass sie falsch eingelegt sind. Kontrollieren Sie die positiven und negativen Markierungen am Rand des Batteriefachs und legen Sie die Batterien dementsprechend ein.
- Es dürfen keine nicht aufladbaren Batterien verwendet werden.
- Sollten Batterien leck geworden sein müssen Sie den Strom abschalten, die Batterien entfernen und umweltgerecht entsorgen. Reinigen Sie das Batteriefach.
- Beachten Sie beim Entsorgen der defekten Batterien die gesetzlichen und behördlichen Bestimmungen.

**Bewahren Sie diese Hinweise bitte auf - Denken Sie an Ihre Sicherheit!**

# INHALTSVERZEICHNIS

Was ist die Vibrational Kettlebell .....	4
Technische Daten .....	4
Lieferumfang.....	5
Inbetriebnahme.....	6
Aufladen .....	6
Übungen.....	7
Garantiebedingungen .....	11

Besuchen Sie auch unsere Webseite für weitere Informationen

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Scannen Sie den **QR Code** mit Ihrem Smartphone



# EINFÜHRUNG

## Was ist die Vibrational Kettlebell?

Laut dem Erfinder Dr. W. Biermann können Übungen, die durch Vibration unterstützt werden, aufgrund der kontinuierlichen Bewegung die Beschwerden von Arthritis schnell verringern. Diese Theorie wurde für die russische Raumfahrt entwickelt und erprobt.

Durch den Einsatz dieser Vibrationstechnologie kann der Kalziumverlust, der durch die Schwerelosigkeit verursacht wird, vermieden werden. Des weiteren hilft die Vibration, Muskelschmerzen zu lindern.

Die Leistung verbessert sich in einem Viertel der Zeit im Vergleich zu herkömmlichem Training. Immer mehr Sportler verwenden diese Technologie.

Die Vibrational Kettlebell-Hantel basiert auf genau dieser Technologie und wurde dahingehend verbessert, sodass es nicht nur für Spitzensportler sondern auch für fast alle Menschen geeignet ist.

Die Kettlebell vibriert mit 25-32 Hz. Laut einem Bericht der USA Medical Union ist diese Vibrationsstärke am besten für den menschlichen Körper geeignet.

Mit der Vibrational Kettlebell-Hantel verbessern Sie innerhalb kurzer Zeit Ihre Fitness um bis zu 80%. Sie erreichen Ihre Trainingsziele leichter und der Blutkreislauf wird stabilisiert. Ihre Muskeln sind nach dem Training mit der Kettlebell-Hantel kraftvoller.

Sie können die Kettlebell aber nicht nur für langfristige Trainingsprogramme verwenden, sondern auch für ein optimales Aufwärmen für weiteres Training.

**Versuchen Sie es einfach selbst - wir wünschen viel Spaß und Erfolg!**

## Technische Daten

Input: DC 8V

Strom: 15W

Batterie: 1500 mAH

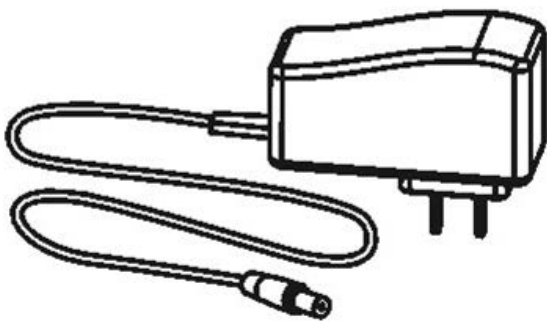
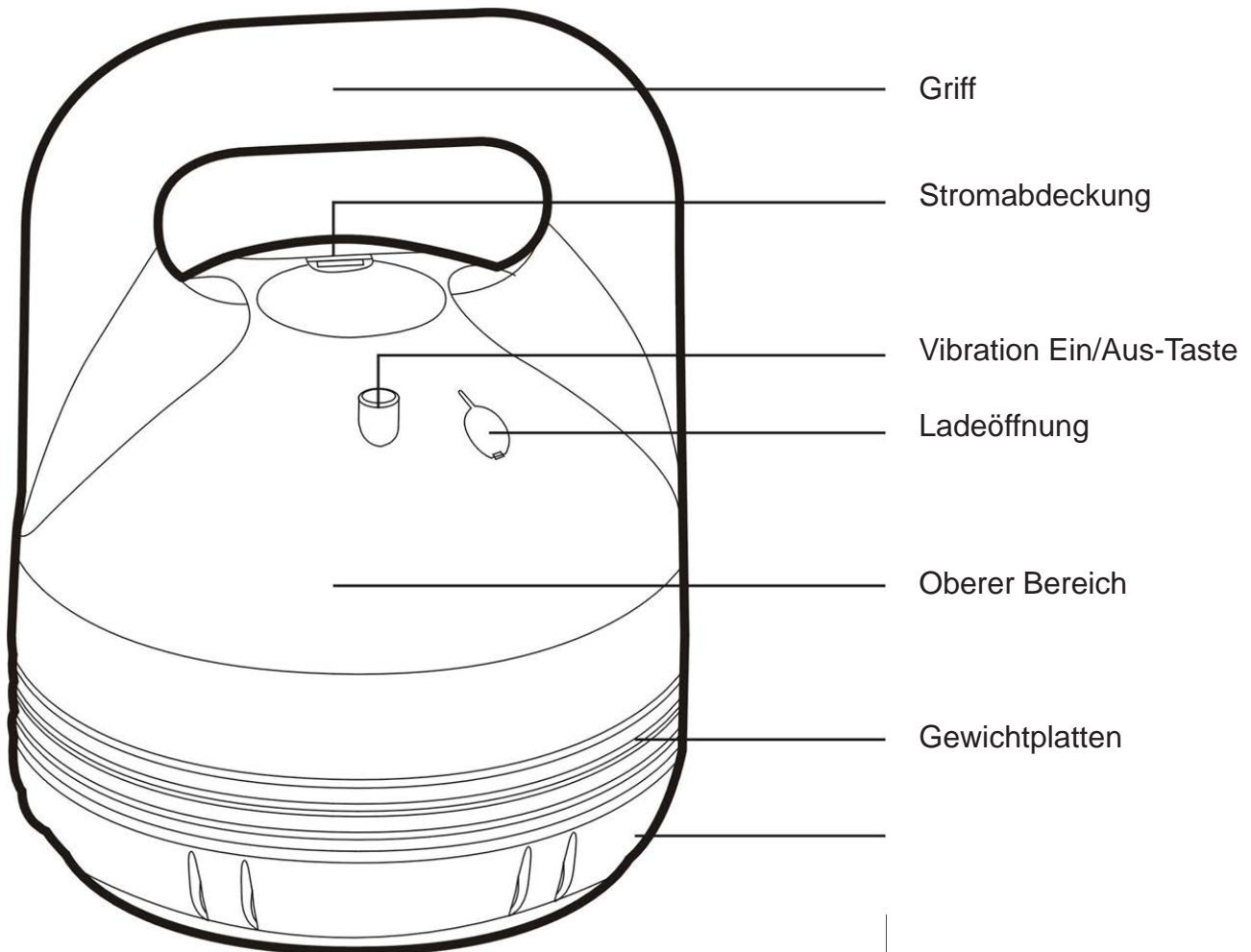
Ladezeit: 4.5 Stunden

Vibrationszeit: 1.5 Stunden

Produktmaße: 155 x 155 x 205 mm



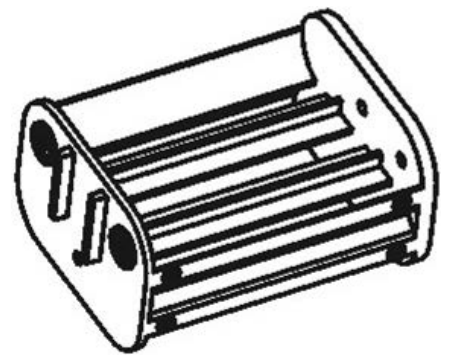
# LIEFERUMFANG



Ladegerät

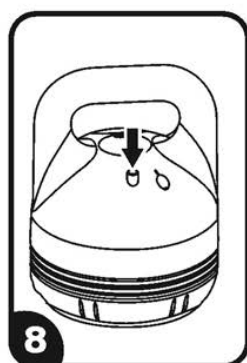
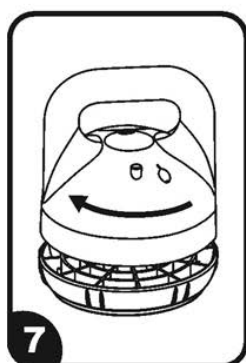
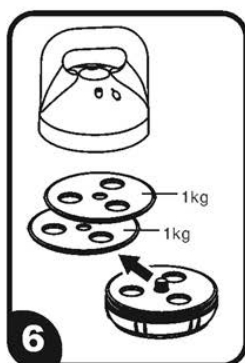
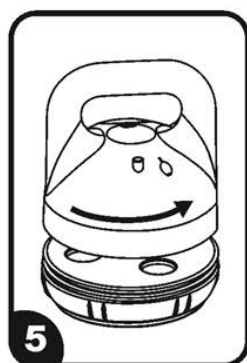
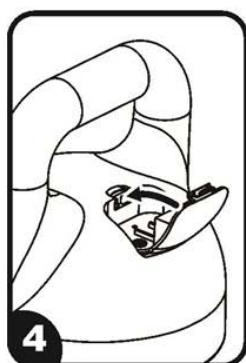
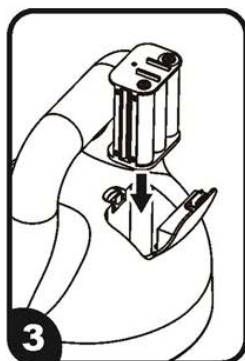
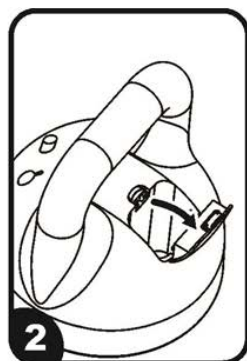
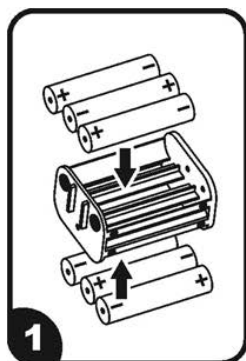


6 Batterien  
(aufladbar)



Batteriefach

# INBETRIEBNAHME



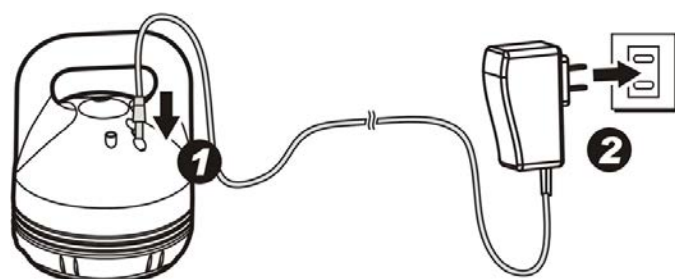
1. Legen Sie die sechs Batterien in das Batteriefach ein.
2. Öffnen Sie die Stromabdeckung.
3. Legen Sie das Batteriefach (mit Batterien) in die Kettlebell.
4. Schließen Sie das Batteriefach.
5. Drehen Sie den oberen Teil der Kettlebell zum Öffnen gegen den Uhrzeigersinn und...
6. ... legen Sie die Gewichtsplatte ein (das Gewicht können Sie bestimmen).
7. Drehen Sie den oberen Teil zum Schließen der Kettlebell im Uhrzeigersinn und kontrollieren Sie, ob sie fest verschlossen ist.
8. Drücken Sie auf die Ein/Aus-Taste, um die Vibration zu starten/stoppen.

## Aufladen

Wenn Sie merken, dass die Vibrationsstärke nachlässt, schalten Sie sie aus und laden Ihre Vibrational Kettlebell auf. (Stellen Sie sicher, dass die Vibrationsfunktion ausgeschaltet ist, ansonsten kann keine Aufladung erfolgen.)

Führen Sie den Kopf des Ladekabels in das Ladeloch der Kettlebell und stecken Sie den Strom ein. Während des Ladevorgangs leuchtet das Licht rot, wenn es grün leuchtet, ist das Gerät aufgeladen.

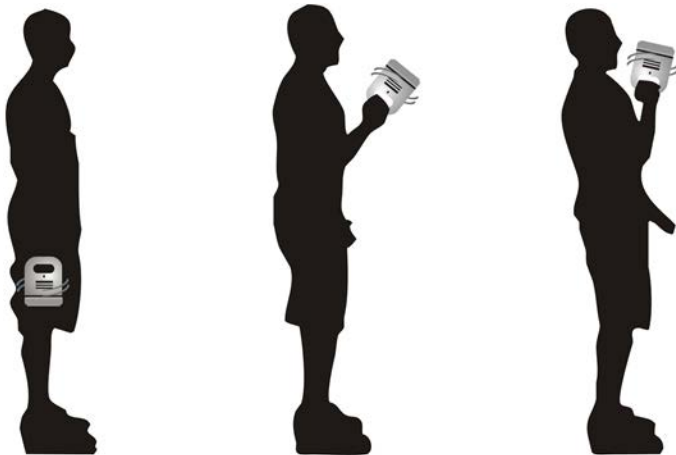
Anmerkung: Bitte entfernen Sie das Ladekabel vor dem erneuten Gebrauch des Geräts, da ansonsten die Vibrationsfunktion nicht gegeben ist.



# ÜBUNGEN

*Wir raten, mit einfachen Übungen und mit einer geringen Geschwindigkeit zu beginnen. Anschließend kann das Tempo gesteigert werden.*

**Halten Sie die Kettlebell-Hantel während des Trainings ohne loszulassen gut fest, ansonsten besteht Verletzungsgefahr.**



Stellen Sie sich hin und halten die Kettlebell-Hantel seitlich, heben Sie sie langsam in Richtung Oberkörper und senken Sie sie wieder langsam.

Wiederholen Sie diese Übung.



Hocken Sie sich auf den Boden und halten Sie die Kettlebell in Schulterhöhe.

Heben und senken Sie ihn langsam über Ihren Kopf, bis der Arm ganz ausgestreckt ist.

Halten Sie mit dem anderen Arm und dem Körper das Gegengewicht.

Wiederholen Sie die Übung.



Stellen Sie sich hin und halten die Kettlebell. Heben Sie über den Kopf und halten Sie sie dort.

Beugen Sie Ihren Körper nach vorne und versuchen Sie, mit der anderen Hand den Fuß zu berühren.

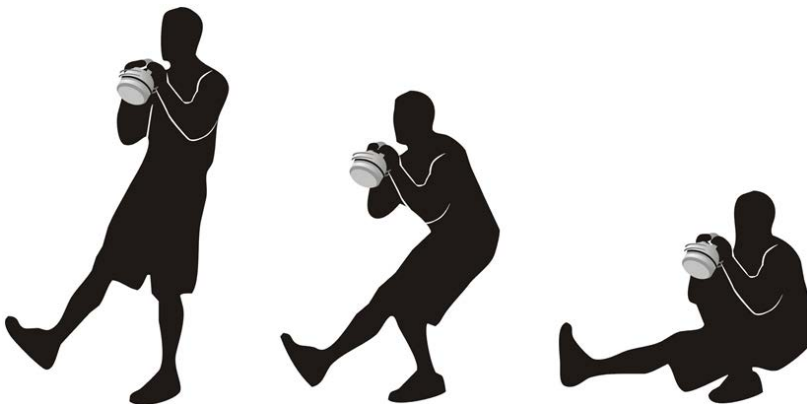
Wiederholen Sie die Übung.

# ÜBUNGEN



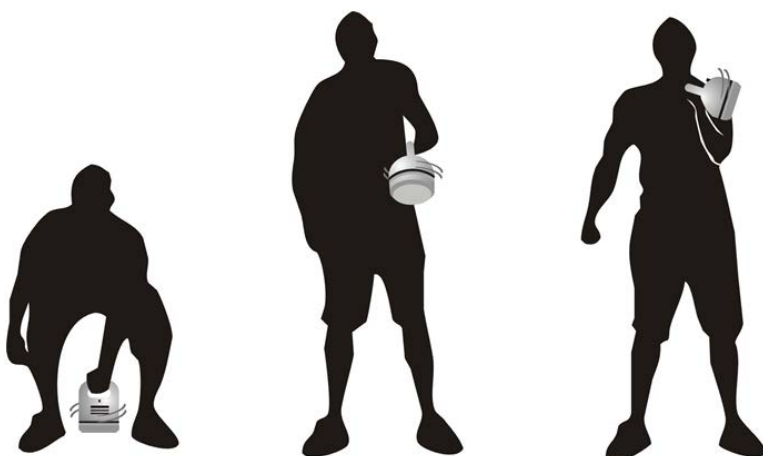
Stellen Sie sich hin und halten die Kettlebell auf dem Rücken. Der Körper ist gebeugt.

Heben Sie die Kettlebell mit der Hand und versuchen Sie, mit der anderen Hand Ihren Fuß zu berühren.



Halten Sie die Kettlebell mit beiden Händen fest. Stehen Sie auf einem Bein und hocken Sie sich nieder, wobei ein Fuß in der Luft bleibt.

Wiederholen Sie die Übung.



Gehen Sie in die Hocke und nehmen Sie eine Kettlebell in die Hand.

Heben Sie sie hoch während Sie sich aufrichten. Die Hand geht dabei von unten nach oben.

Wiederholen Sie die Übung.

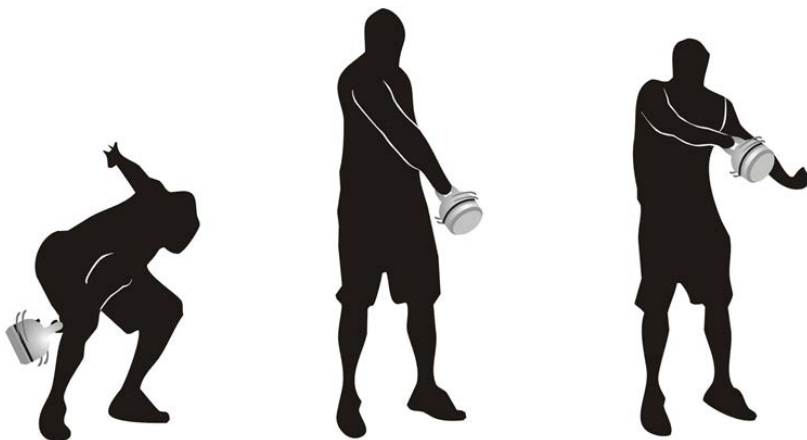


# ÜBUNGEN



Gehen Sie in die Hocke und nehmen Sie die Kettlebell auf. Schwingen Sie ihn von hinten bis zur Handoberseite.

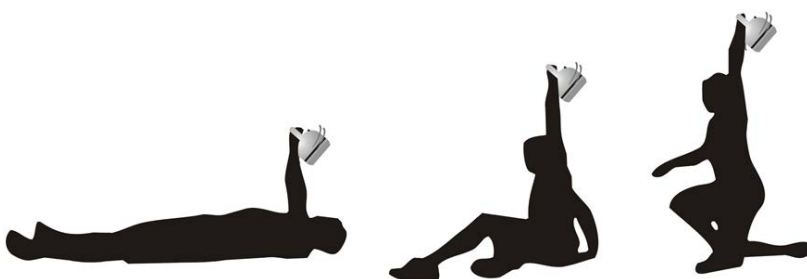
Wiederholen Sie die Übung.



Gehen Sie in die Hocke und halten Sie die Kettlebell, schwingen Sie sie von hinten zu Ihrer Brust.

Wiederholen Sie die Übung.

**Wenn Sie zwei Kettlebell-Hanteln haben, können Sie folgende Übungen ausprobieren.**

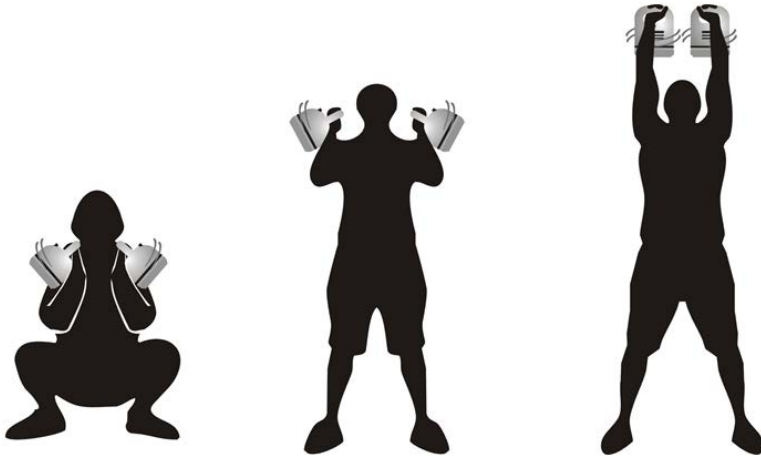


Legen Sie sich auf den Boden und halten Sie die Kettlebell an der Handoberseite.

Ohne sie zu bewegen setzen Sie sich auf und gehen in den Kniestand auf einem Knie.

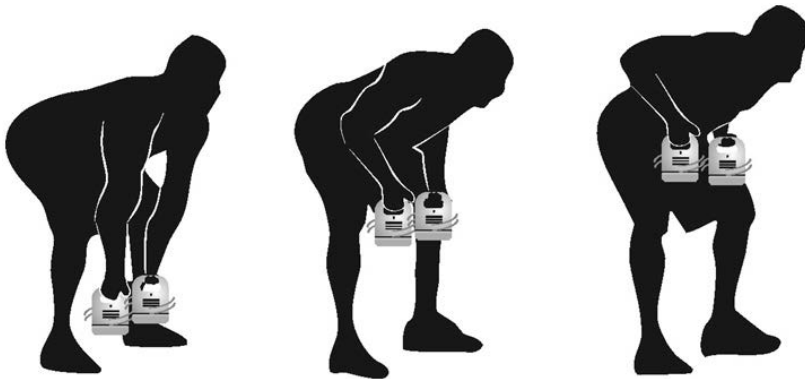
Wiederholen Sie die Übung.

# ÜBUNGEN



Gehen Sie in die Hocke und halten Sie beide Kettlebell-Hanteln an die Schulter, stehen Sie auf, ohne sie zu bewegen und erst dann heben Sie sie die Kettlebells bis zur Handoberseite.

Wiederholen Sie die Übung.



Stehen Sie mit dem Oberkörper nach vorne gebeugt und halten Sie die Kettlebells mit beiden Händen.

Halten Sie die Hand gerade und heben Sie sie in Richtung Bauch.

Wiederholen Sie die Übung.



Machen Sie Liegestütze mit dem Power Engine in jeweils einer Hand.

Wiederholen Sie die Übung.

# GARANTIEBEDINGUNGEN

## Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen.

1. Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen sind, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

## Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

## Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Vertrieb & Service durch:  
**MAX Trader GmbH**  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Deutschland



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

17072013