



# Bedienungsanleitung



**Power Block Hantel Sport EXP,  
2-22,5 kg, Paar**

Art.Nr.: 26557

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

**Kurzhanter Sets**

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch und bewahren Sie sie sorgfältig auf. Beachten Sie, dass eine nicht ordnungsgemäße Verwendung des Produkts zu Verletzungen führen kann!

## **ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE**

Die Power Block Hanteln sind ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und eignen sich nicht für den gewerblichen Einsatz.

Überprüfen Sie die Hanteln vor jedem Gebrauch. Verwenden Sie keine Hantel mit abgenutzten, beschädigten oder losen Teilen.

Um Beschädigungen und Verletzungen zu vermeiden, vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass Ihre Umgebung frei von Hindernissen ist.

Lassen Sie die Hanteln während des Gebrauchs niemals gewaltsam gegeneinander schlagen. Das kann zu Verletzungen und zu Beschädigung der Hanteln führen.

Power Block Hanteln können sehr schwer sein. Zur Auswahl des Gewichts stellen Sie das Hantelset auf den Power Block Ständer (optional) oder eine andere harte Oberfläche.

Lassen Sie die Hanteln niemals auf den Boden fallen. Das kann zu Schäden am Produkt, am Boden und zu Verletzungen von Personen führen.

Versuchen Sie niemals, einen Power Block Griff aus irgendeinem Grund zu zerlegen. Die Sicherheit Ihres Hantelsets ist dann nicht mehr sichergestellt.

## **WARNHINWEISE**

Um gefährliche Situationen zu vermeiden, beachten Sie bitte unbedingt die folgenden Warnhinweise.

### **Das Nichtbeachten kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.**

Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten. Sollten Sie während des Trainings Benommenheit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Lassen Sie Kinder niemals in der Nähe oder mit den Hanteln spielen. Personen unter 18 Jahren müssen bei der Verwendung der Hanteln stets von ihren Eltern beaufsichtigt und in die Benutzung der Hanteln eingewiesen werden.

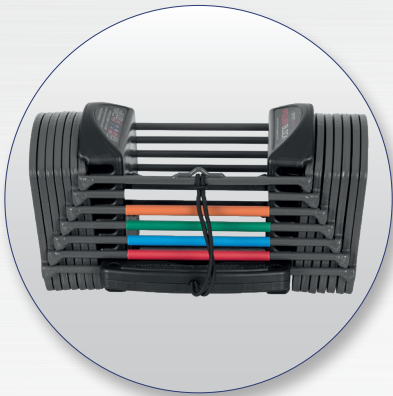
Verwenden Sie die Hanteln nicht, wenn Gewichte eingeklemmt sind. Die Gewichte können herunterfallen und / oder Verletzungen verursachen.

Um Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie vor dem Anheben der Hanteln sicher, dass der Auswahlstift gerade und vollständig eingeführt und eingerastet ist.

## POWER BLOCK HANTEL SPORT 24

Die Power Block Hantel ist von 1,5 bis 11 kg verstellbar und lässt sich in 8 Abstufungen mit Hilfe des „Selector Pin“ (Einsteckbügel am seitlichen Rand) einfach und schnell verstellen. Dadurch benötigen Sie statt ursprünglich 8 verschiedenen einzelnen Hantelpaaren, nur noch ein Hantelpaar. Somit können sie wertvollen Platz im Trainingsraum einsparen.

Der einzigartige Griffkern bietet für jede Handgröße einen komfortablen Einsatz und einen seitlichen Schutz des Handgelenks und Unterarms. Die Power Block Gewichtsscheiben sind mit einer Urethan-Beschichtung und somit sehr widerstandsfähig und langlebig.



Power Block Hantel Sport 24



Griff mit Gewicht



7 Hantelscheiben



Seitenschienen



„Selector Pin“  
Einsteckbügel

## HINWEISE ZUR BENUTZUNG



1. Verwenden Sie den Auswahlstift, um das gewünschte Gewicht (1,5 – 11 kg pro Hand) zu wählen, indem Sie es um die Seitenschiene der gewünschten Gewichtsmenge legen.



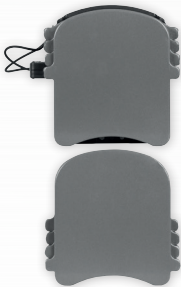
2. Achten Sie bei der Auswahl der Hantelscheiben darauf, dass der Auswahlstift vollständig eingeführt ist und horizontal um das gewünschte Gewicht / die gewünschte Seitenschiene einrastet.



3. Wenn der Gewichtsauswahlstift falsch oder quer gesteckt ist, darf der Griff nicht angehoben werden. Setzen Sie den Gewichtsauswahlstift richtig ein bevor Sie den PowerBlock anheben.



4. Heben Sie den Griff und die Gewichte an und vergewissern Sie sich, dass der Gewichtsauswahlstifts korrekt eingesteckt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.



5. Das Entfernen oder Einsetzen des Griffs und der Gewichte muss in einer geraden Bewegung erfolgen.



6. Wenn Sie den Griff beim Anheben oder Absenken kippen, kann die Baugruppe blockiert werden.

## POWER BLOCK HANTEL SPORT 50

Die Power Block Hantel ist von 4,5 bis 23 kg verstellbar und lässt sich in 9 Abstufungen mit Hilfe des „Selector Pin“ (Einsteckbügel am seitlichen Rand) einfach und schnell verstellen. Dadurch benötigen Sie statt ursprünglich 9 verschiedenen einzelnen Hantelpaaren, nur noch ein Hantelpaar. Somit können sie wertvollen Platz im Trainingsraum einsparen.

Der einzigartige Griffkern bietet für jede Handgröße einen komfortablen Einsatz und einen seitlichen Schutz des Handgelenks und Unterarms. Die Power Block Gewichtsscheiben sind mit einer Urethan-Beschichtung und somit sehr widerstandsfähig und langlebig.



Power Block Hantel Sport 50



Griff mit Gewicht



8 Hantelscheiben



Seitenschienen



„Selector Pin“  
Einsteckbügel

## HINWEISE ZUR BENUTZUNG



1. Verwenden Sie den Auswahlstift, um das gewünschte Gewicht (4,5 – 23 kg pro Hand) zu wählen, indem Sie es um die Seitenschiene der gewünschten Gewichtsmenge legen.



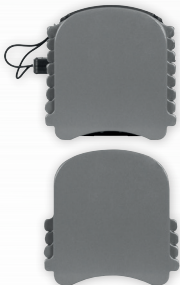
2. Achten Sie bei der Auswahl der Hantelscheiben darauf, dass der Auswahlstift vollständig eingeführt ist und horizontal um das gewünschte Gewicht / die gewünschte Seitenschiene einrastet.



3. Wenn der Gewichtsauswahlstift falsch oder quer gesteckt ist, darf der Griff nicht angehoben werden. Setzen Sie den Gewichtsauswahlstift richtig ein bevor Sie den PowerBlock anheben.



4. Heben Sie den Griff und die Gewichte an und vergewissern Sie sich, dass der Gewichtsauswahlstifts korrekt eingesteckt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.



5. Das Entfernen oder Einsetzen des Griffs und der Gewichte muss in einer geraden Bewegung erfolgen.

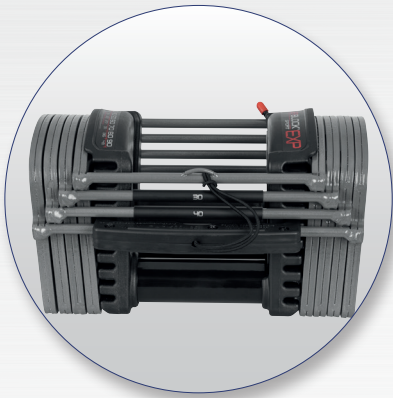


6. Wenn Sie den Griff beim Anheben oder Absenken kippen, kann die Baugruppe blockiert werden.

## POWER BLOCK HANTEL SPORT EXP

Die Power Block Hantel ist von 2,0 bis 22,5 kg verstellbar und lässt sich in 16 Abstufungen mit Hilfe des „Selector Pin“ (Einsteckbügel am seitlichen Rand) einfach und schnell verstellen. Dadurch benötigen Sie statt ursprünglich 16 verschiedenen einzelnen Hantelpaaren, nur noch ein Hantelpaar. Somit können sie wertvollen Platz im Trainingsraum einsparen.

Der einzigartige Griffkern bietet für jede Handgröße einen komfortablen Einsatz und einen seitlichen Schutz des Handgelenks und Unterarms. Die Power Block Gewichtsscheiben sind mit einer Urethan-Beschichtung und somit sehr widerstandsfähig und langlebig.



Power Block Hantel Sport EXP



Griff mit 2 Gewichten  
und Feststellhebel



4 Hantelscheiben



Seitenschienen



„Selector Pin“  
Einsteckbügel



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG



1. Verwenden Sie den Auswahlstift, um das gewünschte Gewicht (2 – 22,5 kg pro Hand) zu wählen, indem Sie es um die Seitenschiene der gewünschten Gewichtsmenge legen.



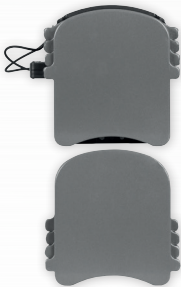
2. Achten Sie bei der Auswahl der Hantelscheiben darauf, dass der Auswahlstift vollständig eingeführt ist und horizontal um das gewünschte Gewicht / die gewünschte Seitenschiene einrastet.



3. Wenn der Gewichtsauswahlstift falsch oder quer gesteckt ist, darf der Griff nicht angehoben werden. Setzen Sie den Gewichtsauswahlstift richtig ein bevor Sie den PowerBlock anheben.



4. Heben Sie den Griff und die Gewichte an und vergewissern Sie sich, dass der Gewichtsauswahlstifts korrekt eingesteckt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.



5. Das Entfernen oder Einsetzen des Griffs und der Gewichte muss in einer geraden Bewegung erfolgen.



6. Wenn Sie den Griff beim Anheben oder Absenken kippen, kann die Baugruppe blockiert werden.

## GEWICHTE AUS DEM GRIFF ENTFERNEN



1. Um die Gewichte aus dem Griff zu entfernen müssen Sie zunächst alle Gewichtsscheiben vom Griff entfernen.



2. Legen Sie den roten Feststell-Hebel nach unten um die Gewichte zu entriegeln.



3. Nun können Sie die zwei Gewichte aus dem Griff entfernen.



4. Achten Sie darauf den roten Hebel nach Einsetzen der Gewichte wieder zu schließen, damit die Gewichte nicht ungewollt heraus fallen und es so zu Verletzungen kommen kann.

## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Sport 24</b>	<b>Sport 50</b>	<b>Sport EXP</b>
Art.-Nr.	26555	26556	26557
Gewicht	verstellbar von 1,5 - 11 kg	verstellbar von 4,5 - 23 kg	verstellbar von 2 - 22,5 kg
Lieferumfang	2 Power Block Hanteln	2 Power Block Hanteln	2 Power Block Hanteln
Maße (LxBxH)	ca. 27x13x13 cm	ca. 33x16,5x16,5 cm	ca. 30x16,5x16,5 cm
Ursprungsland	Made in USA	Made in USA	Made in USA



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0

**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220

**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)

**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)