

# Sicherheits- und Gebrauchshinweise

**Produkt:** Oliver Gewichtsmanschetten PRIME

**Produktverantwortlich:**

Sportlädchen, Sport- und Freizeitwear Vertriebs GmbH

Toyota-Allee 45, 50858 Köln, Deutschland

info@sportlaedchen.de

*Kontaktdaten gelten für die allgemeine Produktsicherheit. Wenn Sie Hilfe bei einer Bestellung oder Retoure benötigen, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.*

## Deutsch

Der Artikel entspricht dem Produktsicherheitsgesetz (ProdSG).

### 1. Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Gewichtsmanschetten PRIME sind als Zusatzgewichte für das Fitness-, Gymnastik- und Lauftraining sowie für Rehabilitationsübungen konzipiert. Sie werden an Hand- oder Fußgelenken befestigt, um den Widerstand bei Bewegungen zu erhöhen und die Muskulatur gezielt zu kräftigen.

### 2. Sicherheitshinweise

- **Kein Kinderspielzeug:** Die Manschetten sind Sportgeräte und sind für Kinder nicht geeignet.
- **Prüfung vor Gebrauch:** Kontrollieren Sie die Manschetten vor jeder Nutzung auf Risse im Material, austretende Füllung oder Defekte am Klettverschluss. Beschädigte Manschetten dürfen nicht mehr verwendet werden.
- **Was kann passieren:** Ein zu festes Anziehen kann die Durchblutung einschränken oder Nerven abklemmen. Ein zu lockerer Sitz kann zum Verrutschen und damit zu Scheuerstellen oder Stolpergefahr führen. Bei Schmerzen in den Gelenken ist das Training abzubrechen.
- **Maximale Belastung:** Die Manschetten sind für die dynamische Belastung während des Sports ausgelegt. Nutzen Sie die Gewichte nur im Rahmen Ihrer körperlichen Belastbarkeit und vermeiden Sie ruckartige Extrembewegungen, um Gelenküberlastungen vorzubeugen.

### 3. Pflege und Lagerung

- **Reinigen:** Nach dem Training mit einem leicht feuchten Tuch abwischen, um Schweißrückstände zu entfernen. Nicht in der Waschmaschine waschen oder im Trockner trocknen, da dies das Material und die Füllung beschädigen kann.
- **Lagern:** Trocken und bei Raumtemperatur lagern. Achten Sie darauf, dass die Klettverschlüsse bei der Lagerung geschlossen sind, um Verschmutzungen der Hakenoberfläche zu vermeiden.

## 4. Entsorgung

Der Artikel kann über den Hausmüll entsorgt werden (Restmüll aufgrund der Mischmaterialien aus Textil und Füllung).

## English

This item complies with the Product Safety Act (ProdSG).

### 1. Intended Use

The PRIME weight cuffs are designed as additional weights for fitness, gymnastics, and running training as well as for rehabilitation exercises. They are attached to the wrists or ankles to increase resistance during movement and specifically strengthen the muscles.

### 2. Safety Information

- **Not a toy:** The cuffs are sports equipment and should only be used by children under adult supervision.
- **Check before use:** Inspect the cuffs for tears in the material, leaking filling, or defects in the hook-and-loop fastener before each use. Damaged cuffs must no longer be used.
- **What can happen:** Tightening them too firmly can restrict blood circulation or pinch nerves. A fit that is too loose can cause slipping, leading to chafing or a tripping hazard. Stop training if joint pain occurs.
- **Maximum load:** The cuffs are designed for dynamic stress during sports. Use the weights only within your physical capabilities and avoid sudden, extreme movements to prevent joint strain.

### 3. Maintenance and Storage

- **Cleaning:** Wipe with a slightly damp cloth after training to remove sweat residue. Do not machine wash or tumble dry, as this may damage the material and filling.
- **Storage:** Store in a dry place at room temperature. Ensure the hook-and-loop fasteners are closed during storage to avoid dirtying the hook surface.

### 4. Disposal

The item can be disposed of with household waste or at local recycling centers (general waste due to the mixed materials of textile and filling).

# Français

Cet article est conforme à la loi sur la sécurité des produits (ProdSG).

## 1. Utilisation conforme

Les bracelets lestés PRIME sont conçus comme poids additionnels pour le fitness, la gymnastique, la course à pied ainsi que pour les exercices de rééducation. Ils se fixent aux poignets ou aux chevilles pour augmenter la résistance lors des mouvements et renforcer les muscles de manière ciblée.

## 2. Consignes de sécurité

- **Ceci n'est pas un jouet** : Les bracelets sont des équipements sportifs et ne doivent être utilisés par des enfants que sous la surveillance d'un adulte.
- **Vérification avant utilisation** : Contrôlez les bracelets avant chaque utilisation pour détecter des déchirures, des fuites de rembourrage ou des défauts sur le velcro. Les bracelets endommagés ne doivent plus être utilisés.
- **Ce qui peut arriver** : Un serrage trop important peut entraver la circulation sanguine ou pincer les nerfs. Un ajustement trop lâche peut entraîner un glissement et donc des frottements ou un risque de chute. Arrêtez l'entraînement en cas de douleur articulaire.
- **Charge maximale** : Les bracelets sont conçus pour une sollicitation dynamique pendant le sport. Utilisez les poids uniquement dans la limite de vos capacités physiques et évitez les mouvements extrêmes brusques pour prévenir toute surcharge articulaire.

## 3. Entretien et stockage

- **Nettoyage** : Essuyer avec un chiffon légèrement humide après l'entraînement pour éliminer les résidus de sueur. Ne pas laver en machine ni sécher au sèche-linge, car cela pourrait endommager le matériau et le rembourrage.
- **Stockage** : Conserver au sec et à température ambiante. Veillez à ce que les velcros soient fermés pendant le stockage pour éviter de salir la surface des crochets.

## 4. Élimination

L'article peut être éliminé avec les ordures ménagères ou dans les centres de recyclage locaux (déchets résiduels en raison du mélange de textiles et de rembourrage).