



Art. SF-6010



Art. SF-6020

Hantel / Hantelset
Dumbbell / Dumbbell set
Haltères / Ensemble d'haltères
Paino (12,5 KG)

Art. SF-6010 / SF-6020

Inhalt

- 03** Sicherheitshinweise
- 04** Benutzung
- 05** Reinigung / Material / Garantiebedingungen



[skandika.com/
service](https://www.skandika.com/service)

SF-6010 Hantel Paino (12,5 kg)

Importeur:
MAX Trader GmbH · Wilhelm-Beckmann-Str. 19 · 45307 Essen

SF-6020 Hantelset Paino (2×12,5 kg)

Importeur:
MAX Trader GmbH · Wilhelm-Beckmann-Str. 19 · 45307 Essen

Die Videos zum Auf- und Abbau sowie FAQ und die Anleitungen zum Downloaden findest Du auf unserer Skandika Service Seite. Für weitere Informationen kannst Du einfach unsere Website besuchen www.skandika.com



WARNUNG

Diese Gebrauchsanleitung gehört zur **SKANDIKA** verstellbaren Hantel 12,5 kg. Sie enthält wichtige Informationen zum Gebrauch und zur Handhabung. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel verwenden. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Artikel führen. Die Gebrauchsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Artikel an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

DE

- Halten Sie Kinder und Tiere grundsätzlich fern von der Hantel.
- **WARNUNG! Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein mit der Hantel - Verletzungsgefahr!**
- Dieser Artikel kann immer nur von einer Person benutzt werden.
- Stoppen Sie sofort das Training, wenn Ihnen unwohl ist oder Sie z. B. Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder ein Engegefühl in der Brust verspüren. Konsultieren Sie dann unverzüglich Ihren Arzt.
- Prüfen Sie den Artikel vor Trainingsbeginn auf Unversehrtheit. Sollten Teile abgenutzt oder beschädigt sein, benutzen Sie die Hantel nicht.
- Prüfen Sie regelmäßig die Gewichtseinstellung der Hantel.
- Steigern Sie das Gewicht immer nur langsam und führen Sie ein Krafttraining als Anfänger immer unter Beaufsichtigung eines Trainers bzw. eines Therapeuten durch, um Verletzungen wie Zerrungen, Prellungen oder Schäden am Bewegungsapparat zu vermeiden.
- Lassen Sie die Hantel nicht auf den Boden fallen, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Zerlegen Sie die Hantel niemals und wenden Sie niemals Gewalt an, z. B. bei der Einstellung des Gewichtes.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training sorgfältig auf.
- **WARNUNG!** Holen Sie sich immer Anweisungen von Ihrem Arzt, bevor Sie ein Training beginnen. Dies gilt insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen, z. B. Herz- oder Lungenkrankheiten, hohem Blutdruck, Infektionen, Anämie, Osteoporose, Arthritis, Schädigungen der Muskulatur, Weichteilverletzungen oder Entzündungen.
- Im Falle von Problemen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter: service@skandika.de

Gewichtsverstellung

Die Hantel ist in 11 Gewichtsschritten verstellbar. Folgende Gewichtseinstellungen (ca. kg / lb) sind möglich:

kg	1,5	2,5	3,5	4,5	6	7	8	9	10,5	11,5	12,5
lb	3	5,5	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28

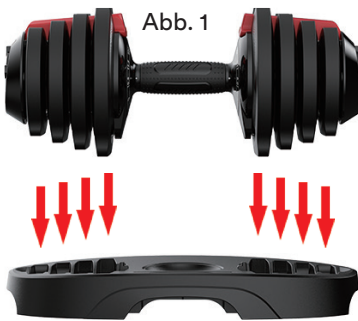


Abb. 1



Abb. 2

1. Die Verstellung kann nur erfolgen, wenn die Hantel auf ihrer Basis liegt. Setzen Sie die Hantel korrekt auf die Basis auf (Abb. 1)
2. Stellen Sie nun das gewünschte Gewicht ein - achten Sie darauf, dass der Indikator korrekt auf das gewünschte Gewicht zeigt (Abb. 2) und das gewählte Gewicht quasi „einrastet“.
3. Nehmen Sie nun die Hantel vorsichtig von der Basis und prüfen Sie durch leichtes Schütteln der Hantel, ob das Gewicht korrekt eingestellt ist und sich keine Teile lösen, bevor Sie die Hantel mit dem neu eingestellten Gewicht das erste Mal benutzen.
4. Löst sich etwas oder kann die Hantel nicht korrekt verstellt werden, gehen Sie wie folgt vor:
 - Drücken Sie mit einem Schraubendreher die Federtaste ein (Abb. 3).
 - Stellen Sie nun das geringste Gewicht durch Drehen des Griffes ein.
 - Gehen Sie analog für die andere Seite vor.
 - Setzen Sie nun die Einzelteile wieder korrekt zusammen - die Metallklammer muss dabei in Richtung Basismitte zeigen (siehe Abb. 4).

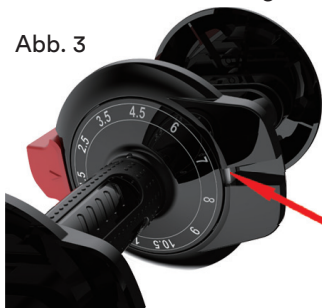


Abb. 3

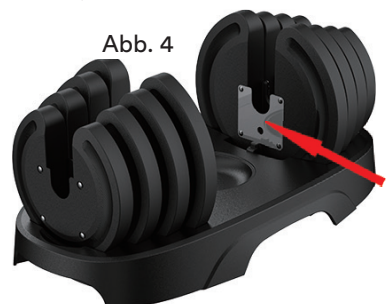


Abb. 4

Reinigung / Material

Falls Sie die Hantel reinigen möchten, reinigen Sie sie bitte nur mit einem feuchten Tuch ohne aggressive Reinigungsmittel und trocknen Sie sie anschließend gut ab.

Außenmaterial: ABS Kunststoff

Füllung Gewichtsscheiben: PP + Edelstahl

Garantiebedingungen

Für unsere Artikel leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- Wir beheben kostenlos 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.
- 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.
- 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.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: service@skandika.de
Der Service erfolgt durch:
MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

Contents

- 07** Safety information
- 08** Use
- 09** Cleaning / Material / Guarantee conditions

SF-6010 Hantel Paino (12,5 kg)

Importeur:
MAX Trader GmbH · Wilhelm-Beckmann-Str. 19 · 45307 Essen

SF-6020 Hantelset Paino (2×12,5 kg)

Importeur:
MAX Trader GmbH · Wilhelm-Beckmann-Str. 19 · 45307 Essen



[skandika.com/
service](https://www.skandika.com/service)

FAQ and downloadable instructions can be found on our Skandika service page. For more information you can simply visit our website www.skandika.com



WARNING

This instruction manual belongs to the **SKANDIKA** adjustable dumbbell 12.5 kg. It contains important information on use and handling. Read the instructions for use carefully, especially the safety instructions, before using the product. Failure to observe these instructions may result in serious injury or damage to the product. The instructions for use are based on the standards and regulations applicable in the European Union. Please also observe country-specific guidelines and laws abroad. Keep the instructions for use for future reference. If you pass the product on to a third party, be sure to include these instructions for use.

GB

- Always keep children and animals away from the dumbbell.
- **WARNING! Never leave children unsupervised with the dumbbell - risk of injury!**
- This item can only be used by one person at a time.
- Stop exercising immediately if you feel unwell or experience symptoms such as dizziness, nausea or a tight feeling in your chest. Consult your doctor immediately.
- Check that the product is undamaged before you start exercising. If any parts are worn or damaged, do not use the dumbbell.
- Check the weight adjustment of the dumbbell regularly.
- Always increase the weight slowly and always carry out strength training as a beginner under the supervision of a trainer or therapist to avoid injuries such as strains, bruises or damage to the musculoskeletal system.
- Do not drop the dumbbell on the floor to avoid damage or injury.
- Never dismantle the dumbbell and never use force, e.g. when adjusting the weight.
- Warm up carefully before each workout.
- **WARNING!** Always seek advice from your doctor before you start exercising. This applies in particular to existing medical conditions, e.g. heart or lung disease, high blood pressure, infections, anaemia, osteoporosis, arthritis, muscle damage, soft tissue injuries or inflammation.
- In case of problems, please contact our customer service at: service@skandika.de

Weight adjustment

The dumbbell is adjustable in 11 weight increments. The following weight settings (approx. kg / lb) are possible:

kg	1.5	2.5	3.5	4.5	6	7	8	9	10.5	11.5	12.5
lb	3	5.5	8	10.5	13	15.5	18	20.5	23	25.5	28

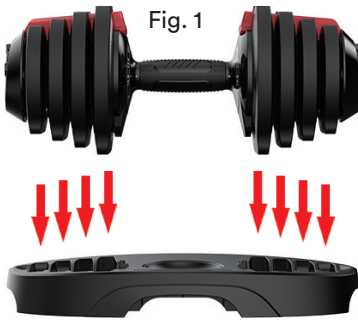


Fig. 1



Fig. 2

1. The adjustment can only be made when the dumbbell is on its base. Place the dumbbell correctly on the base (Fig. 1)
2. Now set the desired weight - make sure that the indicator points correctly to the desired weight (Fig. 2) and that the selected weight virtually 'clicks into place'.
3. Now carefully remove the dumbbell from the base and shake it gently to check that the weight is set correctly and that no parts come loose before using the barbell with the newly set weight for the first time.
4. If something comes loose or the dumbbell cannot be adjusted correctly, proceed as follows:
 - Use a screwdriver to press in the spring button (Fig. 3).
 - Now set the lowest weight by turning the handle.
 - Proceed in the same way for the other side.
 - Now reassemble the individual parts correctly - the metal clip must point towards the centre of the base (see Fig. 4).

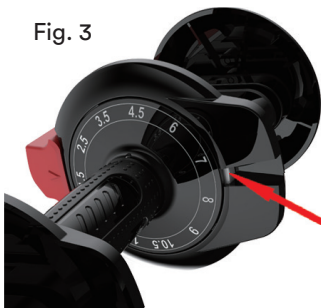


Fig. 3

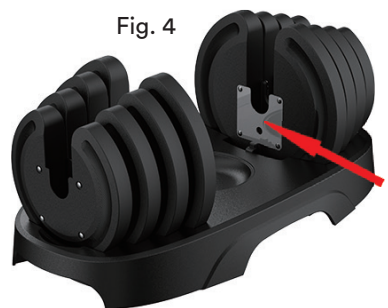


Fig. 4

Cleaning / Material

If you want to clean the dumbbell, please only clean it with a damp cloth without aggressive cleaning agents and then dry it thoroughly.

Outer material: ABS plastic

Filling weight discs: PP + stainless steel

GUARANTEE CONDITIONS

We provide a guarantee for our articles in accordance with the following conditions:

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

For spare parts please contact: service@skandika.de

Service centre:

MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

Contenu

- 11** Consignes de sécurité
- 12** Utilisation
- 13** Nettoyage / Matériel / Conditions de garantie

SF-6010 Hantel Paino (12,5 kg)

Importeur:
MAX Trader GmbH · Wilhelm-Beckmann-Str. 19 · 45307 Essen

SF-6020 Hantelset Paino (2×12,5 kg)

Importeur:
MAX Trader GmbH · Wilhelm-Beckmann-Str. 19 · 45307 Essen



[skandika.com/
service](https://www.skandika.com/service)

La FAQ et les instructions téléchargeables se trouvent sur notre page de service Skandika. Pour plus d'informations, vous pouvez simplement visiter notre site web www.skandika.com



AVERTISSEMENT

Ce mode d'emploi fait partie de l'haltère ajustable **SKANDIKA** 12,5 kg. Il contient des informations importantes sur l'utilisation et la manipulation. Lisez attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser l'article. Le non-respect de ce mode d'emploi peut entraîner des blessures graves ou endommager l'article. Le mode d'emploi est basé sur les normes et règles en vigueur dans l'Union européenne. À l'étranger, respectez également les directives et les lois spécifiques au pays concerné. Conservez le mode d'emploi pour toute utilisation ultérieure. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre ce mode d'emploi.

- Tenez toujours les enfants et les animaux éloignés de l'haltère.
- **Avertissement !** Ne laissez jamais un enfant seul avec un haltère sans surveillance - risque de blessure !
- Cet article ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez mal ou si vous ressentez des symptômes tels que des vertiges, des nausées ou une sensation d'oppression dans la poitrine. Consultez alors immédiatement votre médecin.
- Vérifiez que l'article est en bon état avant de commencer l'entraînement. Si des pièces sont usées ou endommagées, n'utilisez pas l'haltère.
- Vérifiez régulièrement le réglage du poids de l'haltère.
- Augmentez toujours le poids lentement et effectuez toujours un entraînement de musculation en tant que débutant sous la surveillance d'un entraîneur ou d'un thérapeute afin d'éviter des blessures telles que des elongations, des contusions ou des dommages à l'appareil locomoteur.
- Ne laissez pas tomber l'haltère sur le sol afin d'éviter de l'endommager ou de vous blesser.
- Ne démontez jamais l'haltère et n'utilisez jamais la force, par exemple pour régler le poids.
- Chauffez-vous soigneusement avant chaque entraînement.
- **Avertissement !** Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de commencer un entraînement. Cela est particulièrement vrai si vous avez des antécédents médicaux, tels que des maladies cardiaques ou pulmonaires, de l'hypertension, des infections, de l'anémie, de l'ostéoporose, de l'arthrite, des lésions musculaires, des lésions des tissus mous ou des inflammations.
- En cas de problème, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse suivante : service@skandika.de

Ajustement du poids

L'haltère est réglable en 11 étapes de poids. Les réglages de poids suivants (environ kg / lb) sont possibles :

kg	1,5	2,5	3,5	4,5	6	7	8	9	10,5	11,5	12,5
lb	3	5,5	8	10,5	13	15,5	18	20,5	23	25,5	28

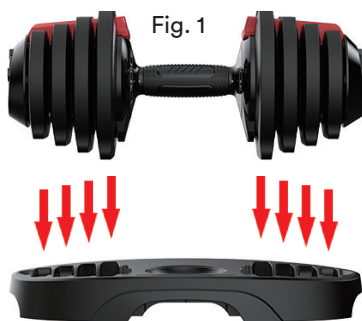


Fig. 1



Fig. 2

1. Le réglage ne peut se faire que si l'haltère repose sur sa base. Placez correctement l'haltère sur la base (fig. 1).
2. Réglez maintenant le poids souhaité - assurez-vous que l'indicateur pointe correctement vers le poids souhaité (fig. 2) et que le poids sélectionné est quasiment « enclenché ».
3. Retirez maintenant l'haltère de la base avec précaution et vérifiez en secouant légèrement l'haltère que le poids est correctement réglé et qu'aucune pièce ne se détache avant d'utiliser l'haltère avec le nouveau poids réglé pour la première fois.
4. Si quelque chose se détache ou si l'haltère ne peut pas être ajusté correctement, procédez comme suit :
 - Enfoncez le bouton à ressort à l'aide d'un tournevis (Fig. 3).
 - Réglez ensuite le poids le plus faible en tournant la poignée.
 - Procédez de la même manière pour l'autre côté.
 - Réassemblez correctement les différentes pièces - l'attache métallique doit être orientée vers le centre de la base (voir fig. 4).

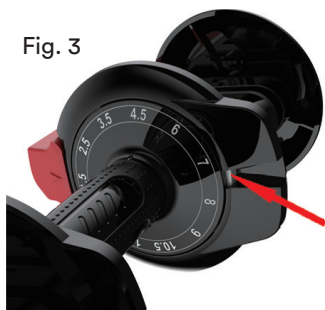


Fig. 3

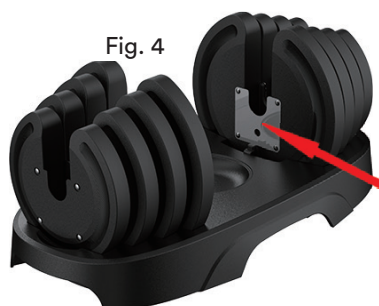


Fig. 4

Nettoyage / Matériel

Si vous souhaitez nettoyer l'haltère, veuillez le faire uniquement avec un chiffon humide sans détergent agressif et bien le sécher ensuite.

Matériau extérieur : plastique ABS

Remplissage des disques de poids : PP + acier inoxydable

Conditions de garantie

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'oeuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôpitaux. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter : service@skandika.de
Centre de service clients :
MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Allemagne

NOTES

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.



Vertrieb & Service durch /
Sales & Service by / Vente et service par

MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland / Germany / Allemagne