

**Sport 50**



**Sport EXP**

# **SPORT SERIES**

## **BENUTZERHANDBUCH**

Version 1: Aktualisiert 06.2025

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres PowerBlock-Produkts.  
Die PowerBlock-Produktfamilie bietet eine große Auswahl an platzsparenden Kurzhanteln, Kugelhanteln sowie Ständern, Ablagen, Bänken und weiterem Zubehör, mit dem Sie Ihr Training auf kompakte und praktische Weise optimal nutzen können! Wir schätzen Ihr Vertrauen und wissen, dass Sie Ihr Fitnessbudget auch anderweitig hätten ausgeben können. Wir werden unser Bestes tun, um Ihre Erwartungen an Produkt und Kundenservice zu erfüllen und zu übertreffen. Bei Fragen zu Ihren PowerBlock-Produkten rufen Sie uns gerne unter 800-446-5215 oder 507-451-5152 an. Sie können uns auch eine E-Mail an [questlons@powerblock.com](mailto:questlons@powerblock.com) senden.

So erreichen Sie uns per Einkaufszentrum:  
PowerBlock, Inc.  
1071 32nd Ave NW  
Owatonna, MN 55060

Um Ihre PowerBlock-Produkte optimal nutzen zu können, ist es wichtig, dass Sie die Bedienungsanleitung vor der Verwendung Ihrer PowerBlock-Produkte lesen und vollständig verstehen.

Die folgenden Definitionen gelten für die in diesem Handbuch vorkommenden Wörter „Gefahr“ und „Warnung“.

**GEFAHR**- Wird verwendet, um auf UNMITTELBARE Gefahren aufmerksam zu machen, die, wenn sie nicht vermieden werden, zu unmittelbaren, schweren Verletzungen oder zum Tod führen können.

**WARNUNG**- Wird verwendet, um auf POTENZIELLE Gefahren aufmerksam zu machen, die zu Verletzungen oder zum Tod führen können.

#### **WARNUNG**

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Nur er oder sie kann das für Ihr Alter und Ihren körperlichen Zustand geeignete Trainingsprogramm bestimmen. Sollten Sie während des Trainings Benommenheit, Schläfrigkeit oder Kurzatmigkeit verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.

## Wichtige Sicherheitshinweise

1. Lesen und verstehen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Produkt verwenden. Beachten Sie die Verletzungsgefahr. Seien Sie nicht unvorsichtig.
2. Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und unterliegt nicht der Garantie für den gewerblichen Gebrauch. Besuchen Sie [powerblock.com](http://powerblock.com), um gewerbliche Produkte mit Garantie anzuzeigen, oder rufen Sie 800-446-5215 oder 507-451-5152 an.

### WARNUNG

**Erlauben Sie Kindern niemals, diese Geräte zu benutzen oder in der Nähe zu spielen. Personen unter 18 Jahren müssen stets von einem Elternteil beaufsichtigt werden und eine Einweisung in die Verwendung dieser Produkte erhalten.**

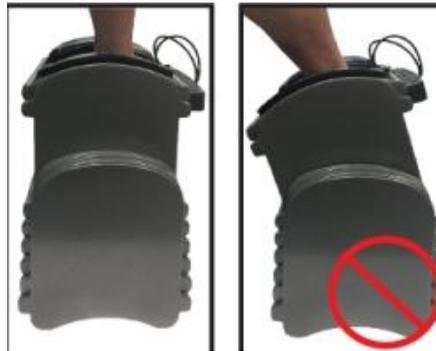
3. Überprüfen Sie die Hanteln vor jedem Gebrauch. Verwenden Sie keine Hanteln mit abgenutzten, beschädigten oder losen Teilen, Befestigungselementen oder Beschlägen.
4. Lassen Sie die Hanteln niemals frei auf den Boden fallen. Dies kann zu Schäden an den Produkten, am Boden und möglicherweise zu Verletzungen führen. Die genauen Garantiebedingungen für fallende Hanteln finden Sie im Abschnitt „Garantie“.
5. Achten Sie darauf, dass die Hanteln während des Gebrauchs niemals gewaltsam gegeneinander schlagen. Dies kann zu Produktschäden und möglichen Verletzungen führen.
6. Versuchen Sie niemals, einen PowerBlock-Griff aus irgendeinem Grund selbst zu zerlegen. PowerBlock-Produkte sind nicht für die Wartung durch den Benutzer vorgesehen. Wenden Sie sich für den Service direkt an Ihren autorisierten PowerBlock-Händler oder an PowerBlock Inc.
7. Stellen Sie vor Beginn Ihres Trainings sicher, dass Ihre Umgebung frei von potenziellen Störungen ist.
8. PowerBlock-Hantelsätze können sehr schwer sein. Wenn Sie keinen optionalen PowerBlock-Ständer verwenden, empfehlen wir Ihnen, den Hantelsatz für optimalen Halt direkt auf den Boden zu stellen.

## Sicherheitsfunktionen und ordnungsgemäße Verwendung

1. Das Entfernen oder Ersetzen des Griffs und der Gewichte aus dem Nest muss in einer geraden Bewegung erfolgen. (Bild 1)
2. Wenn Sie den Griff beim Anheben seitlich drehen, kann die Baugruppe blockiert werden. (Bild 2)

### GEFAHR

Nicht verwenden, wenn die Gewichte blockiert sind. Bei Verwendung mit blockierten Gewichten können die Gewichte herunterfallen und/oder Sie oder andere Personen in der Nähe der Gewichte verletzen.



3. Die Gewichtsauswahlstifte enthalten Magnetblöcke. Stellen Sie sicher, dass die Magnetblöcke die runden Seitenschienen berühren. Der Auswahlstift sollte horizontal und vollständig an der Seitenschiene des gewünschten Gewichts befestigt sein (Bild 3). Achten Sie darauf, dass der Stift nicht überkreuzt wird (Bild 4).

### WARNUNG

Überprüfen Sie vor dem Anheben der Hantel immer, ob der Auswahlstift vollständig eingeführt und eingerastet ist, um Verletzungen zu vermeiden (Abbildung 3). Falls sich der Auswahlstift von den Seitenschienen löst, beenden Sie die Verwendung sofort. Legen Sie den PowerBlock auf die nächstgelegene ebene Fläche und befestigen Sie die Magnetblöcke des Auswahlstifts fest an den Seitenschienen. Wenn kein vollständiger und korrekter Kontakt zwischen den Magnetblöcken im Auswahlstift und den Seitenschienen besteht, kann dies zum Herabfallen von Gewichten und/oder zu Verletzungen führen. Verwenden Sie den PowerBlock nicht, ohne dass das Halteseil in einwandfreiem Zustand und an der oberen Seitenschiene und dem Auswahlstift befestigt ist. Der Gewichtsauswahlstift kann bei Verwendung ohne Halteseil aus dem PowerBlock fallen, was zum Herabfallen von Gewichten und/oder zu Verletzungen führen kann.

4. Ihr PowerBlock verfügt über eine Halteschnur, die den Auswahlstift mit den Gewichtsplatten an der Seitenschiene Nr. 1 (der obersten Gewichtsplattenschiene) verbindet. Die Halteschnur verhindert, dass der Auswahlstift verlegt wird. Die Halteschnur dient auch als Sicherheitshalterung für den Gewichtsauswahlstift, falls die Magnetblöcke den Kontakt mit den Seitenschienen verlieren.



Image 3

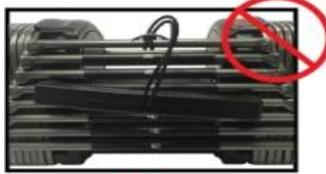


Image 4

## Sicherheitsfunktionen und ordnungsgemäße Verwendung

5. Nur am mittleren Griff des Griffs anheben (Bild 5).
6. Schlagen Sie die PowerBlocks während der Übung nicht aneinander. Jeder Kontakt zwischen einem PowerBlock® und einem anderen Gerät oder Körperteil kann zum Lösen eines Auswahlstifts führen.

### GEFAHR

Nur am mittleren Griff anheben. Das Anheben an anderen Teilen des PowerBlocks kann zu herabfallenden Gewichten und/oder Verletzungen führen. Durch das Anstoßen an PowerBlocks können sich Stifte lösen und zu herabfallenden Gewichten oder Verletzungen führen.

7. Heben Sie den Griff und die Gewichte über das Nest und überprüfen Sie visuell, ob der Gewichtsauswahlstift richtig platziert ist. (Bild 5)
8. Zum Einsetzen oder Entnehmen der Addiergewichte öffnen Sie die Addiergewichtverriegelung durch eine Bewegung nach links unten (Bild 6). Schließen Sie sie durch eine Bewegung nach rechts oben (Bild 7).



Image 5



Image 6



Image 7

### GEFAHR

Schließen Sie nach dem Laden der Addierergewichte immer die Verriegelung, indem Sie die rote Kappe nach oben und rechts in Richtung Griff ausrichten. Andernfalls kann es zu herabfallenden Gewichten und/oder Verletzungen kommen.

9. Da sich die Adder Weights leicht hinein- und herauschieben lassen, achten Sie beim Entladen der Adder Weights darauf, dass Sie Ihre Hand vor den Griff legen.

10. Optionale Ständer für die PowerBlock-Sets bieten Aufbewahrungsmöglichkeiten für die Adder-Gewichte, wenn diese nicht im Griff eingesetzt sind. Die optionalen Ständer bieten zudem Komfort und eine einfache Gewichtsauswahl

## **Pflege und Wartung**

1. Schlagen Sie PowerBlock®-Hanteln nicht aneinander und/oder gegen andere Geräte.
2. Lassen Sie den PowerBlock nicht fallen. Das Fallenlassen der Gewichtsscheiben aus beliebiger Höhe führt zum Erlöschen der Garantie.
3. Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose oder abgenutzte Teile (einschließlich Schrauben). Ersetzen Sie abgenutzte Teile beim ersten Anzeichen von Verschleiß. Werden abgenutzte Teile nicht ersetzt, kann dies zu Verletzungen führen. Überprüfen und ziehen Sie alle Schrauben vor jedem Gebrauch fest.

### **WARNUNG**

Durch das Aufschlagen von PowerBlock-Hanteln können sich die Stifte lösen und zu herabfallenden Gewichten und/oder Verletzungen führen. Werden verschlissene Teile nicht ausgetauscht, besteht Verletzungsgefahr. Überprüfen und ziehen Sie alle Teile vor Gebrauch fest.

